

Tak pojadą letnie pociągi z Pomorza i Kujaw.
Na tory wyruszą Rybitwa i Latarnik **str. 3**



FOT. TOMASZ CZACHOROWSKI

NOWOŚCI

DZIENNIK TORUŃSKI

Środa
27.05.2026

Nr 121 (17015)
Rok LIX

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

PIENIĄDZE ILE ZARABIAJĄ DYREKTORZY LECZNIC W REGIONIE?

Szpitala godnie płacą swoim szefom

Małgorzata Oberlan
malgorzata.oberlan@polskapress.pl

Niezależnie od stanu zadłużenia i obecnej kondycji finansowej szpitali ich dyrektorzy zarabiają imponująco. „Nowości” wzięły pod lupę dochody szefów lecznic w Toruniu i Aleksandrowie Kujawskim.

Szef lecznicy w Aleksandrowie Kujawskim Mariusz Trojanowski, powołując się na m.in. „złą kondycję finansową szpitala” oraz interes publiczny i pacjentów, poprosił Narodowy Fundusz Zdrowia o znaczne umorzenie sankcji lub rozłożenie jej na raty. Przypomnijmy, że NFZ ukarał szpital kwotą

134 tys. zł za głośne na cały kraj nieprawidłowości - poza kolejką i procedurami wykonano tam zabieg synowi senatora Tomasza Lenza z Torunia.

Dodajmy, że sprawa zabiegu jest badana przez prokuraturę. Są też skutki polityczne afery: na wniosek samego Donalda Tuska zarówno senator Tomasz Lenz, jak i prezes szpitala Mariusz Trojanowski zostali wykluczeni z Koalicji Obywatelskiej.

Ile zarabia Mariusz Trojanowski? Szpital podlega starostwu i tutaj w BIP-ie dostępne są oświadczenia majątkowe jego kierownictwa. Najnowszego jeszcze brak, ale w tym złożonym w roku ubiegłym prezes oświadcza, że przez rok poprzedni ze stosunku pracy

osiągnął 437 tysięcy dochodu. To kwota imponująca - bliska dochodowi, który w ubiegłym roku osiągnęła dyrektorka nieporównywalnie większego Wojewódzkiego Szpitala Zespołowego na toruńskich Bielanach.

A ile dokładnie zarobiła? Sylwia Sobczak, szefowa WSZ w Toruniu w ubiegłym roku osiągnęła z pracy dochód wynoszący 462 tys. 989 zł. Jej najnowsze oświadczenie majątkowe jest już w BIP-ie.

Dla porównania. Dochód z pracy Jana Gesska, dyrektora Specjalistycznego Szpitala Miejskiego przy ul. Bato-rego w Toruniu wyniósł w 2025 roku 369 tys. 500 zł. ©© Więcej na stronie 3

STRONA
ZDROWIA

Gdy przy obrzęku leki na alergię nie pomagają, to może być właśnie ta choroba
str. 8-12

Ten festiwal to tylko „Przygrywka” do wielkiej muzycznej kariery
str. 4

Klienci nie zabierają ze sobą paragonów zostawiają je nam na ladzie. To nie nasza wina **str. 5**

Uwaga na zakazy wstępów do lasu. Zwalczane są bardzo groźne szkodniki **str. 2**

Nr ISSN 0137-9259

Nr indeksu 350370



FOT. MAŁGORZATA OBERLAN

Spółecznicy sprzątają Belweder w Toruniu. Na początku czerwca będzie zwiedzanie **str. 4**

Słona woda zdrowia doda. Ta z Czerniewic lub z Ciechocinka

„Szanownej Publiczności Torunia i okolicy podajemy do wiadomości, że sezon naszych solanek w Czerniewicach się rozpoczął. Staraniem będzie Publiczność przy cenach przystępnych zadowolić.” **str. 6**

Największe straty spowodowane suszą w zbożach jarych i ozimych są w naszym województwie
str. 2

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



FOT. LUCIE JANSCH/NADESŁANA

TEATRALNA PREMIERA

Ten spektakl powstał w niezwykłych okolicznościach

- Polska prapremiera „7 samotności” będzie jednym z najważniejszych wydarzeń festiwalu „Kontakt” w ostatnich latach - mówi Renata Derejczyk, dyrektor Teatru Wilama Horzycy i festiwalu „Kontakt” - **str. 4**

Jutro w „Nowościach” Pod Paragrafem

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

Zamów prenumeratę

Nowości Toruńskie ☎ 56 451 91 04

bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.nowosci.com.pl

Janusz Michalczyk



NIEKOCHANA INTELIGENCJA

Czy pisarze są inteligentni? Czy sztuczna inteligencja powinna współpracować z ich inteligencją naturalną? Czy jak mawiał Janusz Głowacki, pisze się z głowy, czyli z niczego? Takie oto pytania przyszły mi na myśl, gdy przyrzekałem się najnowszej awanturze w światku literackim, która rozpętała się po tym, jak Olga Tokarczuk zasugerowała publicznie, że wykorzystuje w pracy sztuczną inteligencję. „Często wprost rzucać maszynę pomysł do analizy z prośbą: kochana, jak mogłybyśmy to pięknie rozwinąć?” - wyznała noblistka. Kiedy zagotowało się w internecie, wydała oświadczenie, podkreślając, że pisze sama, natomiast AI traktuje tylko „jako narzędzie pozwalające szybciej dokumentować i sprawdzać fakty”. Korzyść jest oczywista - po co ślęczeć godzinami w bibliotekach, jeśli po kilku sekundach potrzebne informacje zostaną wyświetlone na ekranie komputera?

Nie sądzę, żeby jej krytycy wzięli te wyjaśnienia za dobrą monetę. Raczej są one przeznaczone dla czytelników, którzy mogli poczuć się zdezorientowani. Sprawa jest delikatna, bo w tym roku ma się ukazać nowa powieść Tokarczuk i każdy, kto ją kupi, będzie się zastanawiał, ile zdań napisała własnoręcznie.

Znany z ciętego języka Szczepan Twardoch nie miał dla noblistki litości: „Wejście w »relację« z modelem językowym, czy to emocjonalną, czy twórczą, ma tyle sensu, co małżeństwo z wibratorem”. Zabawne, ale żarty na bok, bo w istocie powraca fundamentalne pytanie o sens pojęcia „prawda”. Czy jedno zdanie ułożone z pomocą AI przy pisaniu utworu literackiego albo choćby podsunęty przez nią pomysł należy uznać za oszustwo dyskwalifikujące całość pracy twórczej?

Marek Krajewski przyznał kiedyś, że wydawnictwo publikujące jego książki zatrudnia osobę, której zadaniem jest wynajdowanie w mediach opisów niezwykłych zdarzeń i podrzucanie ich pisarzowi do ewentualnego wykorzystania. Może dziś tę pracę wykonuje już AI, a ten człowiek tylko sprawdza, czy nie są to głupoty?

Sądzę, że nie tyle chodzi o jakąś abstrakcyjną prawdę, lecz o emocjonalną. Autor ma jakieś emocje, czytelnik też, zaś model językowy udaje. Problem w tym, że nawet u ludzi nie zawsze da się odróżnić prawdziwe emocje od udawanych. Dlatego czasem trzeba zaryzykować i uwierzyć na słowo.

U nas największa susza w kraju. Rolnicy liczą straty

Agnieszka Romanowicz
agnieszka.romanowicz@polskapress.pl

Deszcze omijają środek kraju, w tym wschód i południe naszego regionu. Największe straty spowodowane suszą w zbożach jarych i ozimych są w Kujawsko-Pomorskiem.

Pierwszy w tym sezonie komunikat Instytutu Upraw Nawożenia i Gleboznawstwa w Puławach w sprawie wystąpienia suszy nie pozostawia złudzeń - to aktualny problem w Polsce.

Analiza została przeprowadzona przez System Monitoringu Suszy Rolniczej, który bierze pod uwagę nie tylko opady, ale też m. in. konkretne uprawy i rodzaje gleb.

Raport obejmuje okres między 21 marca a 20 maja 2026 roku i będzie uszczegółowiony do 30 września. Aktualnie najgorzej wypada w nim województwo kujawsko-pomorskie.

Szacujemy 30 procent strat w uprawach

Mamy największy procentowy udział gmin, w których stwierdzono zagrożenie suszą: zboż jarych - 71 gmin (49 procent w regionie), a także zboż ozimych - 43 gminy (29 procent).

- Jeżeli chodzi o uprawy jare, to jest wyjątkowo źle - mówi Kamil Kalita, rolnik z Jabłonowa Pomorskiego w powiecie



FOT. ARCHIWUM PPG

Aktualne upały nie poprawiają sytuacji. Duże znaczenie ma wiatr, który dodatkowo wysusza ziemię

brodnickim. - Co do ozimin, to wchodzimy w fazę kłoszenia się zbóż i dopiero za kilka dni, może tydzień - dwa, będziemy wiedzieli, jak ten kłos wyrósł.

Według niego kolejne raporty IUNG będą jeszcze bardziej ponure dla rolników z naszego regionu.

- Szacujemy około 30 procent strat - uściśla Kamil Kalita. Wpłynęła na nie susza, ale też wiosenne przymrozki.

- Pod koniec kwietnia i na początku maja wystąpiło kilka dni z przymrozkami, które mogły pogorszyć stan upraw osłabionych wcześniejszym niedoborem opadów - potwierdza IUNG.

Połączenie powiatów brodnickiego i grudziądzkiego wyróżnia się na mapie naszego

województwa i kraju, gdzie stwierdzono zagrożenie suszą rolniczą. Deszcz omija środek kraju: mazowieckie, łódzkie, warmińsko-mazurskie, lubelskie i wielkopolskie.

Opady w maju niewiele dały

Sytuacja wyglądała lepiej w maju, ale głównie w zachodniej i południowej części kraju. Na tych obszarach suma opadów wyniosła ok. 20 mm - 35 mm.

- Opady te nie doprowadziły jednak do istotnej poprawy warunków wilgotnościowych w centralnej Polsce, szczególnie na Kujawach i Mazowszu - podkreśla IUNG.

Dane z Systemu Monitoringu Suszy Rolniczej są pod-

stawą do szacowania strat w uprawach i ubiegania się o pomoc suszową, np. odszkodowania lub kredyty preferencyjne.

- Gminy jeszcze czekają z powołaniem komisji suszowych, bo pracy nie zaczęły komisje szacujące straty spowodowane wiosennymi przymrozkami. W mojej gminie przyjmowanie wniosków ma rozpocząć się na dniach - mówi Kamil Kalita.

Nie ma widoków na solidny deszcz

Rolnicy szacują straty, zerkają w niebo i w prognozy pogody.

- Aktualne upały nie poprawiają sytuacji. Duże znaczenie ma wiatr, który dodatkowo wysusza ziemię. Młode rośliny, np. buraki, są w tej chwili bardzo narażone na suszę - zauważył Kamil Kalita.

Bogdan Bąk, meteorolog z Bydgoszczy, nie ma dla rolników dobrych wiadomości.

- Średnio w regionie spadło 50-60 procent normy miesięcznej, a prognoza opadów do pierwszych dni czerwca przewiduje w sumie 10 mm deszczu, czyli i tak jeszcze brakować będzie kilkadziesiąt procent - zauważa Bogdan Bąk.

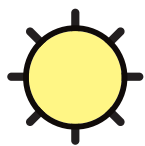
Jednak w tym okresie spodziewane są lokalne burze i jest szansa, że poprawią one nieco zasoby wody.

©@

POGODA W REGIONIE

Dziś

21°C
7°C



Imieniny obchodzą

Dziś:

Augustyn, Fryderyk,

Fryderyka, Izydor

Jutro:

Emil, German,

Ignacy, Jaromir

Czwartek

20°C
6°C



Piątek

25°C
12°C



Uwaga na zakazy wstępu do lasów. Zwalczane są szkodniki bardzo groźne dla drzewostanu

Agnieszka Romanowicz
agnieszka.romanowicz@polskapress.pl

W lasach regionu można trafić na zakaz wstępu z powodu zabiegów wykonywanych przeciw szkodnikom.

Do drugiej dekady czerwca 2026 r. planowane są ratownicze zabiegi agrolotnicze we fragmentach drzewostanów sosnowych, dębowych i brzoźowych, w których stwierdzono lub podejrzewa się występowanie: brud-

nicy mniszki, chrabąszczy oraz skoczonośa dębówka. To owady mogące powodować istotne szkody w lasach.

Działania mogą zostać przeprowadzone w nadleśnictwach: Brodnica, Bydgoszcz, Czersk, Dąbrowa, Dobrzejewice, Gniewkowo, Gołębki, Osie, Przymuszewo, Rytel, Solec Kujawski, Szubin, Tuchola, Zamrzenica, Woźniowa, Cierpiszewo, Trzebuciny i Miradz.

- Aktualnie w wymienionych nadleśnictwach prowadzone są

szczegółowe badania i obserwacje, których celem jest określenie stopnia zagrożenia oraz zasięgu powierzchniowego gradacji. Zabiegi zostaną wykonane wyłącznie tam, gdzie potwierdzone zostanie zagrożenie dla trwałości drzewostanów - informuje Regionalna Dyrekcja Lasów Państwowych w Toruniu.

Planowane jest użycie preparatów owadobójczych, m.in. Foray 76B, Mospilan 20 SP, Delfin WG oraz Confirm. W Nadleśnictwie Miradz, w ramach badań

Instytutu Badawczego Leśnictwa, planowane jest także agrolotnicze zwalczanie skoczonośa dębówka z użyciem preparatu Karate Zeon 050 CS.

W czasie wykonywania zabiegów wstęp i wjazd na oznakowane tereny leśne będą zabronione.

- Powierzchnie, na których zostanie przeprowadzona akcja ograniczania populacji owadów, będą oznaczone - informuje RDLP Toruń.

©@

Oto majątki dyrektorów szpitali

Małgorzata Oberlan
malgorzata.oberlan@polskapress.pl

Niezależnie od stanu zadłużenia i kondycji finansowej szpitali ich dyrektorzy zarabiają imponująco. „Nowości” wzięły pod lupę dochody szefów lecznic w Toruniu i Aleksandrowie Kujawskim.

Szpital powiatowy w Aleksandrowie Kujawskim kolejny tydzień budzi emocje i zainteresowanie opinii publicznej w całym kraju. To tutaj doszło do bulwersujących nieprawidłowości: poza kolejką i procedurami wykonano zabieg synowi senatora Tomasza Lenza z Torunia.

Nieprawidłowości potwierdziła kontrola NFZ, który nałożył na placówkę 134 tysięcy kary. Teraz prezes zarządu lecznicy - Mariusz Trojanowski - wnosi o znaczne umorzenie sankcji lub rozłożenie jej na raty. Wśród argumentów podaje m.in. „złą kondycję finansową szpitala” oraz interes publiczny i pacjentów.

Dodajmy, że sprawa zabiegu jest badana przez prokuraturę. Są też skutki polityczne afery: na wniosek samego Donalda



Mariusz Trojanowski, prezes powiatowego szpitala w Aleksandrowie Kujawskim już w 2024 roku osiągnął z pracy 437 tysięcy zł dochodu

Tuska zarówno senator Tomasz Lenz, jak i prezes szpitala Mariusz Trojanowski zostali wykluczeni z Koalicji Obywatelskiej.

Ile zarabia Mariusz Trojanowski?

Szpital podlega starostwu i tutaj w BIP-ie dostępne są oświadczenia majątkowe jego kierownictwa. Najnowszego jeszcze brak, ale w tym złożonym w roku ubiegłym prezes oświadcza, że przez rok poprzedni ze stosunku pracy osiągnął 437 tysięcy dochodu. To kwota imponująca - bliska do-

chodowi, który w ubiegłym roku osiągnęła dyrektorka nieporównywalnie większego Wojewódzkiego Szpitala Zespołowego na Bielanach w Toruniu.

Imponuje też majątek szefa szpitala. Na czarną godzinę odłożone ma nie tylko kilkadziesiąt tysięcy na koncie, ale i prawie ćwierć miliona ułożone w papierach wartościowych. Lista jego nieruchomości natomiast liczy sobie 20 pozycji! Rozpoczyna ją dom o powierzchni 184 mkw., którego wartość szacuje na 600 tys. zł. Potem jest 9 działek o wartości od 10 do 115 tys. zł, kilka budyn-

ków gospodarczych, garaż warty 280 tys. zł, drewnitnia i inne dobra.

Mariusz Trojanowski posiada też trzy samochody: Peugeot 208 (rocznik 2017), Volkswagen Golf 6 (rocznik 2012) i Mercedesa-Benza klasy E (rocznik 2009).

Przypomnijmy też, że szef aleksandrowskiego szpitala kieruje nim od 2011 roku. Jest członkiem Zarządu Ogólnopolskiego Związku Pracodawców Szpitali Powiatowych. W przeszłości medialnie zabierał głos m.in. na temat gigantycznych zarobków części lekarzy oraz

konieczności zmiany prawa w zakresie wynagrodzeń w służbie zdrowia.

Szpital na Bielanach jak wielki kombinat

Dokładnie 462 tys. 989 zł - taki dochód z pracy osiągnęła przez ubiegły rok Sylwia Sobczak, dyrektor Wojewódzkiego Szpitala Zespołowego w Toruniu. Jej najnowsze oświadczenie majątkowe jest już dostępne w BIP-ie.

Lecznica na Bielanach podlega marszałkowi województwa. To ogromny organizm, po wielkim remoncie - tak naprawdę to kilka szpitali w jednym (wojewódzki standardowy, dziecięcy, psychiatryczny, zakaźny oraz stacja pogotowia ratunkowego i regionalne centrum stomatologii, które przed konsolidacją były osobnymi jednostkami).

Dyrektor Wojewódzkiego Szpitala Zespołowego w Toruniu nie tylko imponująco zarobiła w minionym roku. Ma też solidny majątek. To 95 tys. zł oszczędności oraz dom o powierzchni 140 mkw., którego wartość szacuje na 500 tys. zł i mieszkanie o powierzchni 50 mkw. wyceniane na 300 tys. zł. W garażu parkuje natomiast sa-

mochód marki Kia Stinger (2021 rok).

W miejskim też godnie płacą

Jan Gessek jest dyrektorem Specjalistycznego Szpitala Miejskiego w Toruniu. Lecznica przy ul. Batorego podlega miastu. I jego najnowsze oświadczenie majątkowe jest już dostępne w BIP-ie.

369 tysięcy 500 zł - taki dochód z pracy na stanowisku dyrektora osiągnął Jan Gessek przez miniony rok (2025). A jaki jest jego majątek?

Na czarną godzinę ma odłożone 11,5 tys. zł i 300 euro oraz 37 tys. 900 zł uzbierane już w PPK. Posiada dom o powierzchni 166 mkw., którego wartość szacuje na 850 tys. zł, a także trzy działki (w tym las) o wartości 87 tys. 500 zł, 67 tys. zł i 175 tys. zł.

W garażu natomiast dyrektor miejskiego szpitala parkuje trzy auta. Są to: Toyota Yaris (2024), Skoda Octavia (2018) oraz Volkswagen Touran (2023). Spłaca trzy kredyty, w tym samochodowy - łącznie do spłaty zostało mu nieco ponad 60 tys. zł.

©@

Tak pojadą letnie pociągi z Kujaw i Pomorza. Na tory wyruszą „Latarnik” i „Rybitwa”

Agnieszka Domka-Rybka
agnieszka.domka@polskapress.pl

Od 27 czerwca pojadą pociągi bezpośrednie „Latarnik” z Bydgoszczy na Hel oraz „Rybitwa” z Torunia do Kołobrzegu. Znamy szczegóły wakacyjnego rozkładu PKP.

Koleje, m.in. w naszym regionie, szykują się do sezonu. Sprawdziliśmy, do jakich turystycznych miejscowości dojadą pociągami pasażerowie z Kujawsko-Pomorskiego.

I tak np. „Latarnik” to nasz wakacyjny, bezpośredni pociąg na Hel. Wyruszy 27 czerwca rano z Dworca PKP Bydgoszcz Główna w swoją pierwszą 250-kilometrową podróż nad wybrzeże. Skład na Półwysep Helski dojeżdżać będzie codziennie przed południem. Tak, że pasażerom uda się wrócić do Bydgoszczy wieczorem tego samego dnia. Trasę będzie obsługiwała spółka Arriva.

- Powrót do letniego rozkładu jazdy naszego wakacyjnego pociągu na Hel to dobra wiadomość dla pasażerów. Godziny przyjazdu i odjazdu „La-

tarnika” umożliwią podróżnym aż dziewięciogodzinny pobyt w tej nadmorskiej miejscowości - mówi marszałek Piotr Całbecki.

„Latarnik” w drodze na Hel zatrzyma się w Gdańsku, Sopocie i Gdyni, a także w popularnych miejscowościach: Kuźnicy, Chałupach, Jastarni i Juracie.

Od 27 czerwca wystartuje także bijący we wcześniejszych latach rekordy popularności - pociąg Rybitwa z naszego regionu do Kołobrzegu. Będzie jeździł w weekendy przez całe wakacje. Obsługiwany przez Polregio skład wyruszy z Torunia Wschodniego i, zanim dojedzie do Kołobrzegu, w naszym regionie zatrzyma się w Solcu Kujawskim, Bydgoszczy, Nakle nad Notecią, Wyrzysku i Osieku.

Lokalizacja dworca PKP w Kołobrzegu sprawia, że wysiadając na tej stacji mamy blisko zarówno do centrum miasta, części uzdrowiskowej, no i również nad sam Bałtyk.

Dodajmy, że przez cały rok, w dni powszednie, kursuje bezpośredni pociąg z Bydgoszczy do Kołobrzegu.

Do Szczecina natomiast dojedziemy pociągiem „Barnim”, który do stolicy Pomorza Zachodniego kursuje z Bydgoszczy przez cały tydzień.

Obecnie pasażerowie mogą skorzystać z naszych regionalnych pociągów, które dojeżdżają do popularnych kąpielisk w Chmielnikach (powiat bydgoski) i Kamionkach powiatu toruńskiego, a także do Iławy nad Jeziorak - najdłuższe jezioro w Polsce.

Jedną z turystycznych pereł województwa kujawsko-pomorskiego są Bory Tucholskie, które oferują wiele turystycznych atrakcji. Miłośnicy spływów kajakowych, kojącej ciszy lasu i wypoczynku nad wodą, dojadą do Tlenia (powiat świecki) naszym sezonowym pociągiem „Borsuk”. Skład wyjeżdża z Torunia i przez Grudziądz dociera do Czerska (województwo pomorskie).

Wiemy również, co wkrótce zmieni się w pociągach Baltic Express, które wożą pasażerów między Gdynią a Pragę i kursują przez nasze województwo. Od letniego rozkładu jazdy, na nocnych kursach



Na Półwysep Helski „Latarnik” dojeżdżać będzie codziennie przed południem. Tak, że pasażerom uda się wrócić do Bydgoszczy wieczorem tego samego dnia

między Pragę a Gdynią, obok wagonu sypialnego, pojawi się także taki z miejscami do leżenia. Dzięki temu przybędzie 50 miejsc dla pasażerów. Nowy wagon będzie oferował przedziały cztero- i sześcioposadowe. Podróżni zyskają też możliwość wykupienia całego

przedziału dla jednej do trzech osób, co stanowi atrakcyjną alternatywę dla wagonów sypialnych.

W naszym regionie pociąg dzienny Baltic Express zatrzymuje się w Bydgoszczy i Inowrocławiu. Najszybciej zawiezie nas z Inowrocławia do sto-

licy Czech na dworzec główny Praha Hlavní Nádraží - w niecałe siedem godzin. Podróż z Bydgoszczy trwa (rozkładowo) ponad 7 godzin.

Natomiast na trasie nocnego kursu skład BE ma u nas dodatkowy przystanek - w Toruniu. ©@

Toruń

To ma być wielkie wydarzenie „Kontaktu”

Marek Nienartowicz
marek.nienartowicz@polskapress.pl

Spektakl „7 samotności” powstał w niezwykłych okolicznościach, we współpracy teatrów z Kowna i Torunia. W drugim z tych miast będzie miał polską prapremierę w czasie „Kontaktu”

„7 samotności” to poetka po drodze przez twórczość Oscara Miłosza (1877-1939) oraz wyobrażenie twórczą Roberta Wilsona (1941-2025). Pierwszy z nich był litewskim poetą i dyplomata, dalekim krewnym Czesława Miłosza. Drugi z nich to amerykański reżyser, uważany za czołową postać teatralnej awangardy XX wieku.

„Spektakl łączy poezję, prozę, baśnie oraz utwory dramatyczne i metafizyczne Miłosza, stawiając egzystencjalne pytania o ludzkość i jej miejsce w bezkresnym wszechświecie. Jednocześnie bada głębię miłości i samotności, przecucie śmierci, poszukiwanie światła i harmonii oraz upływ czasu” - tak spektakl przedstawia Teatr imienia Wilama Horzycy.

„7 samotności” to przedsięwzięcie związane z Międzynarodowym Festiwalem Teatralnym „Kontakt”, organizowanym przez toruńską scenę.

Udało mi się zaprosić Roberta Wilsona na festiwal „Kontakt” w 2024 roku. Przyjechał ze spektaklem „Dorian” z Narodowego Teatru w Kownie. Nawiazaliśmy wówczas nic współpracy. W marcu 2025 roku Narodowy Teatr w Kownie wrócił do nas z propozycją koprodukcji spektaklu „7 samotności”. Teraz możemy ten projekt sfinalizować, podczas tegorocznej odsłony „Kontaktu”. Polska prapremiera „7 samotności” będzie jednym

z najważniejszych wydarzeń tego festiwalu w ostatnich latach - mówi Renata Derejczyk, dyrektor Teatru imienia Wilama Horzycy i dyrektor festiwalu „Kontakt”.

Spektakl „7 samotności” powstał w dwóch wersjach - z litewską obsadą w teatrze w Kownie i polską w teatrze w Toruniu. Robert Wilson w czerwcu 2025 roku przeprowadził w Toruniu casting do przedstawienia. Nieco ponad miesiąc później, 31 lipca 2025 roku zmarł. Wcześniej powierzył swoim współpracownikom misję dokończenia spektaklu. Reżyserią zajął się Charles Chemin. Współpracował z Robertem Wilsonem przez 33 lata. Zaczął w wieku 10 lat, gdy został aktorem w jednym z jego spektakli. Współpracowali przy ponad 20 przedstawieniach.

Śmierć Roberta Wilsona oczywiście ogromnie wpłynęła na zespół pracujący nad spektaklem. Z drugiej strony ta sytuacja dała nam możliwość stworzenia swojego rodzaju hiperboli, odniesienia się do jego pracy twórczej. Nadal, przez cały proces twórczy, prowadzimy dialog z Robertem Wilsonem - mówi Charles Chemin.

Główną postacią spektaklu „7 samotności” jest Poeta. W Kownie wcielał się w nią aktor, w Toruniu - aktorka. Robert Wilson wybrał do tej roli Agnieszkę Wawrzekiewicz. Nie miałam już okazji dowiedzieć się od Roberta Wilsona, dlaczego wybrał akurat mnie. Charles z kolei wyjaśniał, że Poetą nie musi być mężczyzna. Widać dostrzeżono we mnie aktorkę, która może wejść w przestrzeń i opowiedzieć o spektaklu, i ją unieść - mówi Agnieszka Wawrzekiewicz.

Polską prapremierę spektaklu zaplanowano na piątek 29 maja. ©©



Spektakl „7 samotności” w toruńskiej wersji będzie miał polską prapremierę w piątek 29 maja

Spółecznicy wzięli w swoje ręce zabytkowy Belweder

Małgorzata Oberlan
malgorzata.oberlan@polskapress.pl

Prezydent powierzył Fort Jakuba społecznikom z Fundacji Kosmos. Co się tu dziś dzieje? Wielkie sprzątanie trwa. Potrwa do końca roku, ale z przerwą na Święto Twierdzy Toruń w czerwcu.

„Nowości” odwiedziły Belweder niecały miesiąc po pamiętnym 1 maja. Wówczas nie tylko w zabytkowej fortyfikacji przy ul. Sowińskiego odbyło się społeczne sprzątanie, ale i piknik z Batmanem.

Prezydent Paweł Gulewski natomiast ogłosił, że zabytek będący własnością miasta powierza na dwa lata Fundacji Kosmos. Przypomnijmy, że przewodzi jej społeczniczka Anna Lamers, zaangażowana w ratowanie toruńskich fortów.

Trwa wielkie sprzątanie

Co dziś dzieje się w Belwederze? Trwa tu wielkie sprzątanie. Systematycznie, po cichu, bez błysku fleszy i światła kamer. Każdego dnia z poświęceniem pracują tutaj wolontariusze Fundacji Kosmos.

Sprzątamy od rana do wieczora, także w weekendy. Niektórzy przychodzą dopiero po południu, po pracy zawodowej. Warunki są spartańskie, wiadomo. Ale cieszymy się, że mamy już jedno przynajmniej czynne WC, taboret, stołek i kuchenkę do podgrzania posił-



FOT. MAŁGORZATA OBERLAN

1 maja prezydent Torunia ogłosił, że zabytkowy obiekt miasto powierza społecznikom z Fundacji Kosmos

ków - śmieje się Anna Lamers, społeczniczka.

Co jest sprzątane? Po pierwsze stare sprzęty i śmieci, które kiedyś mieszkający tutaj loka-

Ludzie kradli z Belwederu wszystko, co wydawało im się cenne, z rurami, kablami i ogrodzeniami włącz- nie.

torzy (głównie socjalni) przed wyprowadzką z Belwederu zostawili - w mieszkaniach, piwnicach. Po drugie, graty i nieczystości, które przez lata gromadzili tutaj dzicy lokatorzy (głównie osoby bezdomne). Po trzecie wreszcie, gruz i inne efekty dewastacji. One również uskuteczniały były tutaj latami.

Przeraził nas ogrom strat we wszelkich instalacjach: ludzie kradli stąd wszystko, co

wydawało im się cenne, z rurami i ogrodzeniami włącznie - nie kryje Anna Lamers.

Odpady wynoszone są na zewnątrz, zapakowane w worki.

Najbliższa wywózka przez MPO odbędzie 1 czerwca. Po tem posprzątamy i przygotujemy fort do Święta Twierdzy Toruń (6-7 czerwca). Po tej przerwie jednak znów weźmiemy się do pracy. Oceniamy, że z sprzątaniem Belwederu uporamy się do końca roku. To jest naprawdę ogrom śmieci i ogrom roboty - nie kryje Anna Lamers.

W czerwcu zwiedzanie z przewodnikiem

Święto Twierdzy Toruń zaplanowane jest na sobotę i niedzielę 6-7 czerwca. O jego ciekawym programie napiszemy osobno. Na razie zdradzimy, że w jego ramach zajrzeć będzie można do różnych fortyfikacji, w tym - Belwederu.

Będzie wówczas okazja zwiedzić Fort Jakuba przy ul. Sowińskiego z przewodnikiem. Jednym z nich będzie... ksiądz z pobliskiej cerkwi greko-katolickiej.

To sąsiedzi Belwederu. Ksiądz okazał się przemiłym, pomocnym i zaangażowanym człowiekiem. Kończy teraz kurs przewodnicki i podczas Święta Twierdzy Toruń będzie już oprowadzał - zdradza Anna Lamers z Fundacji Kosmos.

©©

Ten festiwal to „Przygrywka” do muzycznej kariery

Marek Nienartowicz
marek.nienartowicz@polskapress.pl

Nie tylko z powodu jubileuszu wyjątkowa jest tegoroczna odsłona festiwalu „Przygrywka”

„Przygrywka” to ogólnopolski przegląd studenckich spektakli muzycznych. Otwiera scenę dla młodych artystów stojących u progu zawodowej drogi. Festiwal organizuje Teatr Muzyczny w Toruniu.

Tegoroczna odsłona „Przygrywki” jest pod wieloma względami wyjątkowa. Jest dziesiątą, jubileuszową. Napłynęło na nią niemal 20 zgłoszeń z uczelni i szkół artystycznych z całej Polski. Spośród nich do finałowego programu zakwalifikowano 15 spektakli.

Oznacza to udział 11 szkół artystycznych i około 220 uczestników, którzy przyjadą do Torunia, by zaprezentować swoje umiejętności, wrażliwość i sce-



FOT. SZYMON ZDZIEBLO, TARANTOGA.PL/JUNWIK-P

Festiwal „Przygrywka” rozpoczął się wczoraj

niczną energię. To największa skala wydarzenia w dotychczasowej historii „Przygrywki” - podkreśla Anna Wołek, dyrektor Teatru Muzycznego w Toruniu i pomysłodawczyni festiwalu.

W programie tegorocznej „Przygrywki” są zarówno autorskie poszukiwania, jak i reinterpretacje znanych twórców, spektakle inspirowane muzyką popularną oraz przedstawienia podejmujące współczesne te-

maty społeczne i emocjonalne. Tegoroczna „Przygrywka” to także spektakle oparte na twórczości ważnych autorów i wykonawców: Stanisława Staszewskiego i Wojciecha Młynarskiego, zespołów Maanam, Kult, Lao Che i Happysad, a także Nicka Cave’a, Lecha Janerki i Śpiętego. Festiwalowe spektakle ocenia jury.

10. „Przygrywka” rozpoczęła się we wtorek. Potrwa do 30 maja, gdy podczas gali fi-

nałowej zostanie ogłoszony werdykt jury i wręczone będą nagrody. Wszystkie festiwalowe wydarzenia odbywają się w klubie „Od Nowa” przy ulicy Gagarina 37a.

W programie pierwszego dnia „Przygrywki 2026” był między innymi spektakl „Cienie - scenariusz prosto z piwnicy”. Przedstawienie powstało w ramach działalności Koła Artystyczno-Naukowego „Next Musical”, funkcjonującego przy Akademii Muzycznej w Gdańsku.

Z programem „Przygrywki” 2026 można zapoznać się na stronie internetowej teatr muzyczny.torun.pl. Wstęp na spektakle jest bezpłatny. Wejściówki można odbierać w kasie Teatru Muzycznego przy ulicy Żeglarskiej 8 (jedna osoba może odebrać maksymalnie dwie wejściówki na dany spektakl).

Patronem medialnym wydarzenia są „Nowości”. ©©

Paragon trzeba podać do ręki klientowi, bo inaczej 1500 zł mandatu? Sprawdzamy

Agnieszka Domka-Rybka
agnieszka.domka@polskapress.pl

- Klienci nie zabierają paragonów, ale to nie nasza wina! Zostawiają na ladzie - mówią sklepikarze z regionu po tym, jak ktoś puścił plotkę, że muszą dać paragon do ręki. Sprawdziliśmy, jak jest.

- Ktoś mi powiedział, że nie dał paragonu do ręki klientowi i dostał karę, 1500 złotych od skarbowki. Czy mogę was prosić o sprawdzenie, bo przecież dajemy paragon, choć nie do ręki, kładziemy na ladzie. To nie nasza wina, że ludzie nie zabierają - denerwują się sprzedawcy

Nie trzeba dawać paragonu do ręki!

Sprawdziliśmy, jak jest, czyli nie trzeba dawać paragonu do ręki! - Wystarczy gdy sprzedawca wydrukuję wystawiony w chwili sprzedaży paragon i udostępni go klientowi - odpowiada Bartosz Stróżyński, rzecznik Izby Administracji Skarbowej w Bydgoszczy.

Tłumaczy, że przepisy kodeksu karnego skarbowego nie



KAS z regionu w pierwszym kwartale 2026 r. przeprowadziły łącznie 1911 działań w zakresie weryfikacji przestrzegania przez podatników obowiązku ewidencjonowania sprzedaży przy zastosowaniu kas rejestrujących. W 339 przypadkach stwierdzono nieprawidłowości i nałożono 339 mandatów na kwotę 499 051 zł

zmieniły się w tym zakresie i stanowią jedynie, że art. 62: 1. Kto wbrew obowiązkowi nie wystawia faktury lub rachunku, wystawia je w sposób wadliwy albo odmawia ich wydania, podlega karze grzywny do 180 stawek dziennych.

4. Karze określonej w § 1 podlega także ten, kto wbrew przepisom ustawy dokona sprzedaży z pominięciem kasy rejestrującej albo nie wyda dokumentu z kasy rejestrującej, stwierdzającego dokonanie sprzedaży.

5. W wypadku mniejszej wagi, sprawca czynu zabronionego określonego w § 1-4 podlega karze grzywny za wykroczenie skarbowe.

- Krajowa Administracja Skarbowa naszego województwa (urzędy skarbowe i urząd

celno-skarbowy - red.) w pierwszym kwartale 2026 roku przeprowadziły łącznie 1911 działań w zakresie weryfikacji przestrzegania przez podatników obowiązku ewidencjonowania sprzedaży przy zastosowaniu kas rejestrujących. W 339 przypadkach stwierdzono nieprawidłowości i nałożono 339 mandatów na kwotę 499 051 zł - wyjaśnia Bartosz Stróżyński.

Kiedy trzeba wystawić paragon?

Przypomnijmy przy okazji zasady, paragon trzeba wydać zawsze, gdy sprzedajesz towar lub usługę osobie fizycznej nieprowadzącej działalności gospodarczej lub rolnikowi rycałtowemu. Nie trzeba go wystawiać m.in. przy sprzedaży wysyłkowej opłacanej przelewem czy przy rocznych obrotach firmy poniżej limitu 20 000 zł - nie musi go wziąć do ręki, jeśli nie chce, póki co nie ma takiego obowiązku.

Obowiązek ten dotyczy przedsiębiorców, którzy prowadzą sprzedaż na rzecz osób prywatnych i rolników.

Paragony - oto zasady! Transakcja bez wyjątków: paragon należy nabić na kasę i wręczyć kupującemu najpóźniej w momencie przyjmowania płatności (niezależnie od tego, czy klient o niego prosi, czy nie).

Przedsiębiorcy: jeśli klientem jest inna firma, sprzedawca co do zasady wystawia fakturę. Może jednak wydać paragon z NIP (tzw. fakturę uproszczoną), o ile kwota transakcji nie przekracza określonego limitu.

Limit obrotów: firmy, których sprzedaż na rzecz osób fizycznych w poprzednim roku nie przekroczyła 20 000 zł (w przypadku rozpoczęcia działalności w trakcie roku limit jest proporcjonalnie mniejszy).

Sprzedaż wysyłkowa (internetowa): jeśli towar dostarczany jest pocztą lub kurierem, a cała płatność trafia bezpośrednio na konto bankowe sprzedawcy.

Usługi opłacone przelewem: gdy zapłata za usługę w całości wpływa na konto bankowe firmy, a z dowodu zapłaty dokładnie wynika, czego dotyczyła transakcja. ©©

AUTOREKLAMA

0311510314

DO UDZIAŁU W KONKURSIE ZAPRASZA
marszałek Piotr Ciałbecki

TU JEST SUPER, TU PATRZYMYS W GWIAZDY!

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

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

PRZYŚLIJ NAM PRACĘ NA WYBRANY TEMAT:

BAZA NA KSIĘŻYCU

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

TECHNIKA DOWOLNA
FORMAT MAKS. A3

WSTRZYMAŁ SŁOŃCE, RUSZYŁ ZIEMIĘ

- stwórz komiks
o Mikołaju Koperniku

TECHNIKA DOWOLNA
FORMAT MAKS. A3

KUJAWY
POMORZE

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

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

NA PRACĘ CZEKAMY DO 28 MAJA 2026 ROKU

ORGANIZATOR



PARTNER



Samorząd Województwa
Kujawsko-Pomorskiego



Urząd Marszałkowski
Województwa
Kujawsko-Pomorskiego
w Toruniu



Słona woda zdrowia doda. I szlam, i ług. Najlepiej z Czerniewic lub Ciechocinka

Szymon Spandowski
szymon.spandowski@polskapress.pl

W maju 1906 roku ruch na Wiśle w okolicach Torunia był ogromny. W obie strony płynęły parowce i skutki, z góry do dołu tratwy, a pod miasto zmierzał parostatek z orkiestrą.

Pamiętacie Państwo tego dezertera, który w kwietniu 1906 roku uciekł z toruńskiego aresztu garnizonowego? Siewert mu było, służył w artylerii fortecznej. Jednostkę swoją porzucił, jednak został złapany i trafił do celi na trzecim piętrze gmachu przy ul. św. Jakuba 20. Z celi również udało mu się wymknąć. Po skręconym z prześcieradeł powozie zaczął zjeżdżać na dół, jednak albo lina okazała się zbyt krótka, albo nie wytrzymała ciężaru i się urwała. W każdym razie artylerzysta z zadatkiem na komandosa sięgnął bruku. Gazety pisały, że się bardzo poranił, ale znaleziono go dopiero w składzie drewna nad Wisłą, więc mimo wszystko musiał się przeczołgać przez całą ulicę św. Jakuba. Żandarmeria przewoziła go do szpitala wojskowego. Jak Państwo sądzicie, co było dalej? „Szeregowiec Siewert, który, jak niedawno donosiliśmy, usiłował zbiedz z więzienia wojskowego i spuszczać się po skręconym z prześcieradeł i ręczników powozie spadł i niebezpiecznie się pokaleczył, zbiegł obecnie z lazaretu, gdzie go leczono” - poinformowała 16 maja 1906 roku „Gazeta Toruńska” pisząc „zbiec” przez „dz”, bo tak się wtedy pisało.

Tym razem poraniony dezertier zawędrował jeszcze dalej. Dzień później w polskim dzienniku pojawiła się wiadomość, że zbiega zatrzymano u pewnego gospodarza w Schwarzbuch, czyli Czarnym Błocie. Liczymy na ciąg dalszy. W tamtych czasach, przed dezertkami, szczególnie tymi z armii pruskiej, świat stał otworem. Kiedyś poświęciliśmy im cały odcinek naszych gazetowych peregrinacji w czasie i przestrzeni. Przypomnijmy tylko, że pod Samarą Rosjanie utworzyli nawet specjalną osadę dla zbiegów. W 1902 roku przebywało tam około 200 byłych żołnierzy niemieckich. Mieszkali tam i pracowali, na przykład wyplatając koszyki. Zarabiali po 40-60 kopiejek dziennie. Szczegółowych informacji na temat wioskich dezertków dostarczyło

kilku zbiegów, którzy uznali, że już wolą posiedzieć u kajera za kratami, niż spędzić całe życie w państwie cara.

Wizja życia nad Wołgą mogła przerażać, ale wycieczka do położonego tuż przy granicy modnego uzdrowiska była kusząca. Szczególnie, że kierownictwu ciechocińskiego zakładu kąpielowo-zdrojowego bardzo zależało na gościach zza granicznej Tażyny. W 1906 roku sezon zaczynał się 8/21 maja, reklamy kurortu zaczęły się w toruńskiej prasie pojawiać z wyprzedzeniem. Skąd ta dziwna data? Pamiętajmy, że przekraczając granicę z carską Rosją, podróżnicy cofali się wtedy w czasie. Pod różnymi względami, także dosłownie - w imperium Romanów obowiązywał kalendarz juliański. Tych różnic było zresztą więcej.

„W państwie rosyjskim, niektóre koleje żelazne są szersze, niż zwykłe koleje europejskie. Z tego powodu wagony niemieckie nie mogą na kolejach tych jeździć i trzeba zwykłe towary z nich przeładowywać - czytamy w jednym z ostatnich majowych wydań „Gazety”. - Aby temu przeładowaniu zapobiedz zgodziły się oba rządy (niemiecki i rosyjski) na zaprowadzenie osobo zbudowanych wagonów dla ruchu pogranicznego. Koła tych wagonów będzie można rozsunąć lub zwęzić stosownie do szerokości kolei niemieckiej lub rosyjskiej. Na razie 2000 takich wagonów ma być w ruchu puszczonych, a jeśli się okażą praktyczne, będzie więcej takich wagonów zaprowadzonych”.

No, ale wracając do Ciechocinka... „Pierwszy sezon trwa od 21 maja do 30 czerwca, drugi



Skład drewna nad Wisłą. Tu został znaleziony dezertier, który uciekł aresztu przy ul. Św. Jakuba 20

od 1 lipca do 12 sierpnia, trzeci od 14 sierpnia do 21 września - czytamy w jednym z ogłoszeń zamieszczonych w „Gazecie Toruńskiej”. - Mieszkania w I i III sezonie są znacznie tańsze. Wody ciechocińskie jodobromo-słone szczególnie są pożyteczne w cierpieniach skroficznych, reumatycznych i wielu innych. Nie ma dziecka, które nie potrzebowałoby kąpieli ciechocińskich. Zakład posiada 10 źródeł z rozmaitym koncentracją solanki, od 6 do 1/3 procenta (artrezyjskie do picia). W razie potrzeby, dla wzmocnienia solankowej kąpieli dodawany bywa ciechociński szlam i ług, produktu lecznicze wytwarzane na miejscu przy warzeniu soli. W celu przyrządzenia sztucznej ciechocińskiej kąpieli dla dorosłej osoby trzeba wziąć na każde 10 litrów półtora funta szlamu i 1/4 litra ługu wysyłanych przez Zakład wszędzie na każde zapotrzebowanie, jak również w półlitrowych

butelkach sztucznie gazowaną solankę do picia. W Ciechocinku można brać kąpiele solankowe, błotne, kwaso-węglowe, elektryczne, świetlne, łaźnie tuszówki, inhalacje oraz zabiegi hydropatyczne. W roku bieżącym został otwarty nowy gmach łazienkowy o 102 wannach, urządzony podług najnowszych wymagań banieologii. Ciechocinek łączy się z odnogą D. Z. Warszawsko-Wiedeńskiej z pograniczną stacją Aleksandrowo. Komunikacja ze wszystkimi pociągami warszawskimi i zagranicznymi. Tania komunikacja Wisłą statkiem parowym”.

Kto nie mógł sobie pozwolić na wczasy zagraniczne, ten mógł szukać uzdrawiającego wytchnienia w Inowrocławiu. „Najsilniejsze wody zawierające jodobrom, sól, ług, na życzenie także z kwasem węglowym. Wypróbowane źródło w chorobach kobiecych i dziecięcych, na reumatyzm i poda-

grę, choroby skórne, choroby skroficzne, lues, neuralgię itd. Sezon trwa od 15 maja do 15 września”.

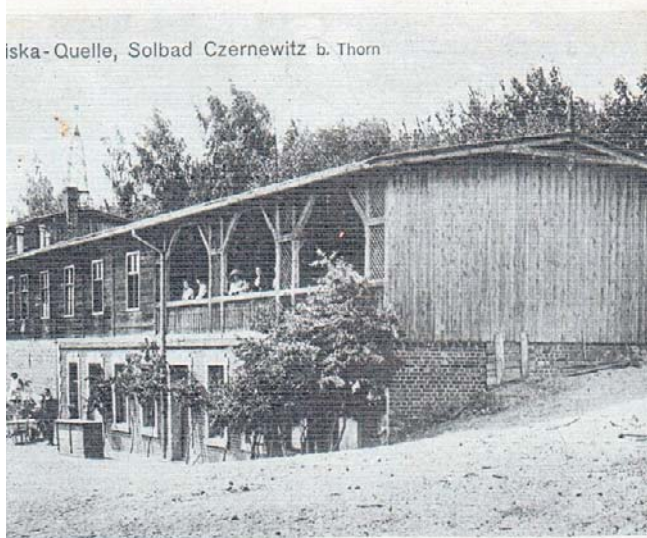
Takie ogłoszenie zostało opublikowane w „Gazecie Toruńskiej” 8 maja 1906 roku na zlecenie Miejskiego Zarządu Kąpielowego w Inowrocławiu. Okuracjuszy trzeba było zabiegać, bo konkurencja w branży była spora. Z tych samych podziemnych dobrodziejstw natury czerpał wszak jeszcze właściciel Czerniewic Józef Modrzejewski. „Szanownej Publiczności Torunia i okolicy podajemy do wiadomości, że sezon naszych solanek w Czerniewicach się rozpoczął. Naszym staraniem będzie Szan. Publiczność przy cenach przystępnych zadowolić. W niedzielę 6 bm odchodzi parowiec „Zufriedenheit” o godz. 8 z rana, a następnie o godz. 3 po południu z muzyką do Czerniewic. Szanowną Publiczność Torunia i okolicy jak najuprzej-

miej zapraszają Wiktor i Józef Modrzejewscy”.

Ogłoszenie było raczej przewidziane dla Szanownej Publiczności z tej drugiej zmiany, ukazało się bowiem w „Gazecie Toruńskiej” 6 maja 1906 roku, część czytelników zapewne zabrała do gazety po godz. 8, gdy statek z orkiestrą płynął już do Czerniewic. Musiało to ładnie wyglądać, a ruch na Wiśle był wtedy spory. „Ruch na Wiśle pomimo, że woda znacznie opadła jest nadzwyczaj ożywiony - donosiła „Gazeta Toruńska” 24 maja A. D. 1906. - W stronę Królestwa przejeżdżało w ostatnim tygodniu osiem parowców i 22 skutki, z Królewca przybyło natomiast 16 parowców i 33 skutki”.

Do tego trzeba jeszcze dodać flisaków. Na przykład w drugim tygodniu maja 1906 roku przez przejście graniczne w Silnie przepłynęły 72 tratwy składające się w sumie z 89.703 sztuk drewna. Pogranicznicy przylądali się temu bacznie, nie tylko ze względu na sprowadzane towary. Przypominamy, że po epidemii cholery w 1905 roku w toruńskim domu powiatowym, który dziś jest główną siedzibą władz miasta, odbyła się międzynarodowa konferencja. Jej uczestnicy, lekarz oraz przedstawiciele władz Prus Zachodnich oraz Królestwa Polskiego, zdecydowali m.in. o zwiększeniu kontroli sanitarnych. Ich efekty dało się zauważyć. Na początku maja 1906 roku w Toruniu został zatrzymany statek płynący z Kongresówki, na którego pokładzie podróżował człowiek chory na ospę. Co wobec tego mieli zrobić chorzy mieszkańcy Pomorza, którzy zainteresowani opublikowanym w prasie ogłoszeniem postanowili się leczyć w Ciechocinku? „Władze pograniczne pruskie otrzymały rozkaz, aby podróżnych mających wygląd chorych lub słabych, nie przepuszczano do Prus - poinformowała „Gazeta” pod koniec maja. - Jadący zaś zagranicę dla leczenia się, obowiązani są przedstawić żandarmerii pruskiej świadectwo lekarskie, że żadnej epidemicznej bądź zaraźliwej choroby nie podlegają”.

W przypadku problemów ze zdrowiem wyjazdy za granicę były ryzykowne. Zdarzyło się, że w Lubiczu pogranicznicy zatrzymali trumnę ze zwłokami zmarłego podczas pobytu w Rosji toruńskiego kupca, ponieważ zmarły nie posiadał odpowiedniego dokumentu. Ale to już inna historia. ©©



Zakład kąpielowy w Czerniewicach

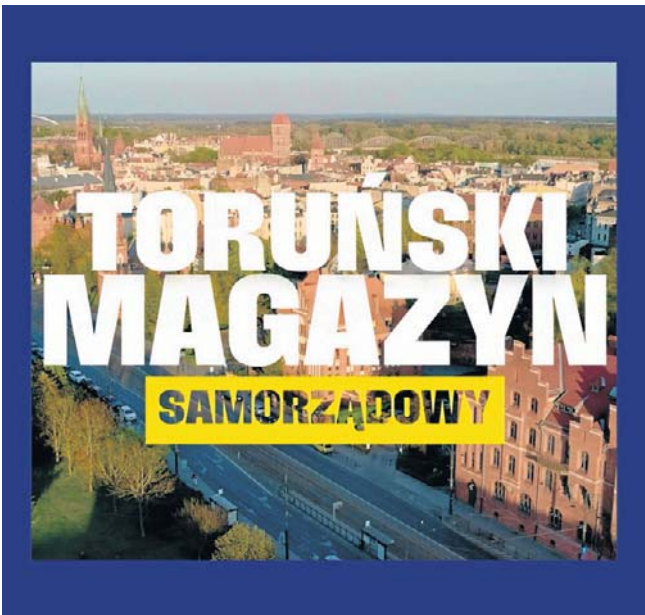


Parowiec „Zufriedenheit” na przystani w Czerniewicach

TV TORUŃ

ŚRODA, 27 MAJA

- 00.00 Oferty TV Toruń
10.00 Aktualności Toruńskie
10.20 Pogoda dla Torunia
10.25 Rozmowa dnia
10.40 Serwis sportowy
10.45 Bulwar sztuki - maj (2)
11.25 XIII Kongres Azjatycki w Toruniu
11.35 Aniolki toruńskie
11.40 Ćwiczenia relaksacyjne
12.00 Powtórka programu
14.00 Oferty TV Toruń
16.00 Magazyn Kujawsko-Pomorskie
16.20 Potencjał gospodarczy regionu (7)
16.30 Historia sportem pisana
16.40 Symfoniczne otwarcie
17.10 7 dni sportu
17.30 XIII Kongres Azjatycki w Toruniu
17.45 Aktualności Toruńskie
18.05 Pogoda dla Torunia
18.10 Rozmowa dnia
18.25 Serwis sportowy
18.35 Magazyn samorządowy (5/26)
18.55 Z dwunastką w tle - koszykarski sezon
19.25 Ludzie filmu Kujaw i Pomorza - Leonard Pietraszak
19.45 XIII Kongres Azjatycki w Toruniu
20.00 Aktualności Toruńskie
20.20 Pogoda dla Torunia
20.25 Rozmowa dnia
20.40 Serwis sportowy
20.50 Magazyn samorządowy (5/26)
21.10 7 dni sportu
21.30 Gravel GLPK
21.45 Aktualności Toruńskie
22.05 Pogoda dla Torunia
22.10 Rozmowa dnia
22.25 Serwis sportowy
22.35 Bulwar sztuki - maj (2)



O festiwalu filmowym z Toruniem w nazwie

W najnowszym wydaniu „Toruńskiego Magazynu Samorządowego” powiemy o decyzji Rady Miasta dotyczącej dofinansowania festiwalu Cimerimage, dzięki której nazwa Torunia pojawi się w nazwie wydarzenia. Będzie także komentarz dyrektora festiwalu, Marka Żydowicza. Powiemy o nowym narzędziu wsparcia

dla młodych mieszkańców, które ma pomóc zatrzymać kreatywnych ludzi w Toruniu. Nie zabraknie także relacji z kongresu azjatyckiego.

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

SZPITALY

Wojewódzki Szpital Zespolony im. L. Rydygiera w Toruniu:
Szpital Wielospecjalistyczny,
ul. św. Józefa 53
- Szpitalny Oddział Ratunkowy, tel. 56 679 51 12;
- rejestracja punktu przyjęć planowanych, tel. 56 679 31 28;
- izba przyjęć położnicza, tel. 56 679 31 35;
- izba przyjęć zakaźna, tel. 56 679 55 47;
- izba przyjęć psychiatryczna, tel. 56 679 57 44;

Centrum Zdrowia Psychicznego
- punkty zgłoszeniowo-koordynacyjne, tel. 56 679 58 11, 56 679 58 62, 56 679 57 01

Szpital Specjalistyczny dla Dzieci i Dorosłych, ul. Konstytucji 3 Maja 42
- izba przyjęć, tel. 56 679 45 85
- nocna i świąteczna opieka zdrowotna, rejestracja, tel. 56 679 40 40

Regionalne Centrum Stomatologii,
ul. Konstytucji 3 Maja 42
- rejestracja, tel. 56 679 47 02, 56 679 47 03

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. Storczykowa 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. PKC 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, ul. Szeroka 43,
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. 56 625 877, tel. alarmowy: 986

AUTOREKLAMA

Q604946918C

Uśmiech dziecka

Twoje dziecko na okładce gazety?

Wyślij zdjęcie, wygraj nawet 40 000 zł.

ZGŁOŚ NA: www.nowosci.com.pl/usmiejch

REKLAMA

0211511764

Teatr Horzycy 29.05 — 5.06.2026 TORUŃ Kujawy Pomorze

Kontakt

| KONTAKT |

30. Międzynarodowy Festiwal Teatralny

PARTNERZY GŁÓWNI FESTIWALU

PATRONAT HONOROWY

2026 ROK Z KIJAW I POMORZA

KUJAWY POMORZE

Urząd Marszałkowski Województwa Kujawsko-Pomorskiego w Toruniu

Partnerem i Mecenaszem wydarzenia jest Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego

2026 ROKIEM NSZZ SOLIDARNOŚĆ BI 18 YDGOŚKIEGO MARCA 1981

Dofinansowano ze środków Gminy Miasta Toruń

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury

Marszałek Województwa Kujawsko-Pomorskiego Piotr Ciałbecki

Fundusze Europejskie dla Kujaw i Pomorza

Rzeczpospolita Polska

Dofinansowane przez Unię Europejską

Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE: Fibromialgia

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

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

ZA TYDZIEŃ:

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



FOT. PIXABAY.COM

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

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

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

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

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

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

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



FOT. FREEPIK.COM

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

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

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

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

dzo długo, zwłaszcza że chorobę można obecnie skutecznie kontrolować - wyjaśnia ekspert Fundacji Saventic.

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

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

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

jest z zaburzeniami układu kinin lub funkcji śródbłonna.

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

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

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

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

podkreśla dr n. med. Aleksandra Kucharczyk.

Leczenie HAE obejmuje dwie główne strategie:

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

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

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

Eliza Ciepielewska
redakcja@stronazdrowia.pl

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

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

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

Uzdrowisko z historią i wodą, która leczy

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

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

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



Ukryta wśród beskidzkich wzgórz Łomnica-Zdrój urzeka ciszą i spokojem

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

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

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

Szlaki, wodospady i lokalne smaki

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

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

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

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

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

Mieszkają tu Czarni Górale

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

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

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

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

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

Dla tych, którzy szukają autentyczności

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

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

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

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



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

Ten oddech uspokaja bez medytacji

Barbara Wesoła
barbara.wesola@polskapress.pl

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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



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

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

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

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

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

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

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

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

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

Przyczyny rozwoju fibromialgii nadal nie zostały jednoznacznie poznane. Coraz

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

WARTO WIEDZIEĆ

Choroba dotyka najczęściej kobiety

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Wymień szczoteczkę do zębów

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

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

Sposób szczotkowania także ma znaczenie

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

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

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

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

Skorzystaj z pomocy stomatologa i higienistki

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

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



Jak poradzić sobie z nadwrażliwością zębów prostymi sposobami?

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

BARWNIKI DO ŻYWNOŚCI

Czym jest erytrozyna?

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

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

W jakich produktach występuje E127?

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

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

Czy barwniki spożywcze są bezpieczne?

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

doniesień naukowych na temat możliwych skutków ubocznych barwników spożywczych. Badania przeprowadzone w Southampton wykazały, że niektóre z tych substancji mogą prowadzić do nadaktywności u dzieci oraz zaburzeń koncentracji. Wyniki



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

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

Dlaczego nie można stosować dwutlenku tytanu?

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

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

Chwila nieuwagi i zatrucie gotowe

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

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

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

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

Szkodliwa solanina. Trzeba uważać

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

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



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

nościowego, pełnił rolę rośliny ozdobnej w ogrodach botanicznych.

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

młode zielone ziemniaki mogą być trujące.

Czy można jeść zielone ziemniaki?

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

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

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

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

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

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

Jakie ziemniaki wybierać?

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

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

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

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

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

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

WAŻNE

Indeks glikemiczny ziemniaków

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

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

KRÓTKO

ZDROWIE

Więcej dni zasiłku dla rodziców

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

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

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

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

BIAŁYSTOK

Wyrok za metamfetaminę



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

ŁÓDŹ

Nieudana próba przemytu

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

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

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

PALIWA

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

Marcin Kierwiński do dymisji? PiS składa wnioszek o wotum nieufności

Adam Kielar
Lokalizator

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

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

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

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

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



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

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

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

Dlaczego PiS chce odwołania Marcina Kierwińskiego?

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

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

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

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

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

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

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

Marcin Kierwiński odpowiada na zarzuty PiS

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

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

Promocja profilaktyki zdrowotnej. Trzy resorty podpisały porozumienie o współpracy

Oprac. Alina Mazurska
Warszawa

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

- Chcemy przede wszystkim skoordynować te działania i roz-

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

Minister aktywów państwowych Wojciech Balczun podkre-

ślił, że prowadzone wspólne kampanie informacyjne nie będą związane z dodatkowymi, wielkimi budżetami. - One mogą być robione przy okazji komunikacji bieżącej z klientami np. grupa PKP ma swoje kanały i Bank PKO BP swoje. Te wszystkie kanały dotarcia zostaną przez nas skutecznie wykorzystane do tej działalności. Bo z jednej strony jest to społeczna odpowiedzialność biznesu, a z drugiej to wspólne budowanie platformy, której celem jest większa świadomość, profil-

laktyka i generowanie odpowiednich zachowań, które na końcu dają dużo większy efekt niż ponoszenie konsekwencji braku profilaktyki - wyjaśnił.

Minister infrastruktury Dariusz Klimczak przekazał, że już kształtują się pierwsze porozumienia między podmiotami, które nie byłyby możliwe, gdyby nie podpisane porozumienie. Jednym z pierwszych będzie porozumienie między PKP Inter-city a PZU.
PAP

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

Adam Kielar
Belgia

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

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

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

Belgijska prokuratura potwierdziła, że w wyniku wy-

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

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

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

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



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

Polska za rozszerzaniem Unii na zasadach, jakie są

Oprac. Karolina Wrońska
Bruksela

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

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

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

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

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

Marco Rubio: porozumienie z Iranem jest nadal możliwe

Karolina Wrońska
USA

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

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

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

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

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



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

w pewnym momencie to się wydarzy - stwierdził.

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

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

nowiska wyrzutni rakietowych oraz irańskie łodzie próbujące rozminować miny.

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

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

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

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

PAP

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

Alina Mazurska
Kraje Quad

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

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

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



Subrahmanyam Jaishankar, indyjski minister spraw zagranicznych

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

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

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

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

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

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

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

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

Nie jestem singlem. Jeszcze jestem żonaty



Michał Wiśniewski w Wirtualnej Polsce Fot. Filip Kijewski

Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 80

Joanna Przetakiewicz kipi bogactwem

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



Niemożliwe TV Puls, 20:00

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

Krzysztof Rutkowski zmienił fryzurę

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

Krzysztof Skiba nie dostarczy skandali

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



Nie ma mocnych Polsat, 20:30

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

Smuga cienia TVP 1, 22:35

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

Terytorium wroga TV 4, 22:40

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

Poziomo:

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

Pionowo:

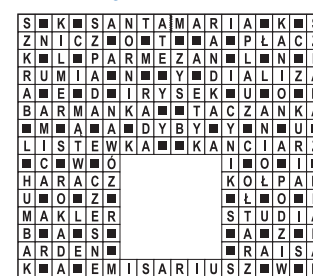
- 1) drążek cyrkowego akrobata,
- 2) dawny konny strzelec,
- 3) zawsze skory do płaczu,
- 4) materiał na chochoła,
- 5) widelki do strojenia instrumentów,



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

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

ROZWIĄZANIE NR 79



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

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

Ryby (19.02 - 20.03)

Spokojna rozmowa poprawi relacje. Zadbaj o finanse i znajdź chwilę na krótki spacer. Horoskop na dziś wróży, że to poprawi Ci nastrój. Baran (21.03 - 19.04) Czekaj Cię ciekawa wiadomość. Horoskop dzienny na środę podpowiada, aby działać szybko, lecz nie ignorować własnej intuicji.

Byk (20.04 - 20.05)

Domowe sprawy pochłoną uwagę. Horoskop dzienny wróży, że wieczór będzie sprzyjać spokojnym rozmowom i dobrym decyzjom. Bliźnięta (21.05 - 21.06) Twoja energia będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś ostrzega jednak, by nie obiecać zbyt wiele – to się może źle skończyć. Rak (22.06 - 22.07) Drobną szczegół okazie się dzisiaj ważny. Horoskop dzienny na środę radzi zachować cierpliwość i unikać zbędnego pośpiechu.

Lew (23.07 - 22.08)

Ktoś doceni Twoje starania. Horoskop dzienny mówi, że przed Tobą dobry moment na porządkowanie oraz szczerą rozmowę z bliską Ci osobą. Panna (23.08 - 22.09) Intuicja podpowie najlepsze rozwiązanie. Wieczorem znajdziesz czas na relaks. Horoskop na dziś radzi unikać konfliktowych sytuacji. Waga (23.09 - 22.10) Nowe pomysły dodadzą Ci motywacji. Nie odkładaj ważnych spraw na później. Horoskop dzienny na środę mówi, że los będzie Ci sprzyjać.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Konsekwencja przyniesie efekty. Horoskop dzienny podpowiada, by pamiętać też o odpoczynku oraz zdrowym rytmie dnia. Strzelec (22.11 - 21.12) Spotkanie z inspirującą osobą poprawi Ci nastrój. Zachowaj otwartość na zmiany. Horoskop na dziś stanowczo radzi słuchać serca... Koziorożec (22.12 - 19.01) Emocje będą silniejsze niż zwykle. Znajdź czas na ciszę i regenerację sił. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by zaufać intuicji.

SPORT

www.sportowy24.pl

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

Joachim Przybył

joachim.przybyl@polskapress.pl

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

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

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

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

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

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

Niestety, znowu daje o sobie znać pech w bydgoskiej druży-

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

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

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

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

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

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

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

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

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

PIŁKA NOŻNA

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

KRÓTKO



FOT. JAROSŁAW PABIAN

ŻUŻEL

Bayersystem GKM jedzie do wicemistrza Polski

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

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

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

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

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

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



FOT. PAP/EP

ŻUŻEL

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

Zawisza szykuje transfery na sezon w Betclit 2. Lidze

Marcin Kozłowski

marcin.kozlowski@polskapress.pl

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

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

Lider przez 22 kolejki

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

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

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

Pasjonujący finisz z beniaminkiem

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

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

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

Wielu chętnych do gry w Bydgoszczy

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

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

©



FOT. ARKADIUSZ WOJASIEWICZ

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

extra

tylko dla
prenumeratora!

NOWOŚCI

DZIENNIK TORUŃSKI

Nr 99

maj 2026

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

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

Patryk Gzyl

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Masz ośmioro rodzeństwa, więc pewnie wasz dom był

głośny i rozśpiewany. Jak się w nim czułaś?

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

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

W dzieciństwie na pewno najbliższą relację miałam z sio-

Dokończenie na str. 3



FOT. MARIUSZ KAPALA

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



FOT. WŁADYSŁAW MORAWSKI

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



FOT. WOJCIECH ALABRUDZIŃSKI

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



FOT. CC

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

WIEŚCI O ZNANYCH I LUBIANYCH

SANDRA KUBICKA

Przyjęcie

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

KATARZYNA CICHÓPEK

Pokazała wnętrza

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

IZABELA JANACHOWSKA

Dostała skrzydeł

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

MAGDA GESSLER

Popiera demokratów

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

KUCHNIA



FOT. MAGDA MENTEL

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

Panierowane szparagi z risotto na białym winie

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

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

Szparagi obrać do 3/4 wysokości, odciąć twarde

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

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

Faszerowane pieczarki z cukinią, boczkiem, kurczakiem i serem mozzarella

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



FOT. JOANNA TOKARZ

AUTOPROMOCJA

0010464774

Jesteśmy na Facebooku



NOWOŚCI
DZIENNIK TORUŃSKI



facebook.com/NowosciTorun

Dokończenie ze str. 1

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Jak nasze gwiazdy traktowały dziewczyny śpiewające w chórkach?

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



FOT. BOGUSŁAW ŚWIERZOWSKI

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

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

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

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

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

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

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

Z czego to wynikało?

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

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

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

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

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

Jak wspominałaś, Twój mąż jest cenionym perkusistą, od lat grającym z Tobą i z grupą Brathanki. Ta wspólna muzyczna pasja służy waszemu małżeństwu? Bardzo. W ogóle sobie nie wyobrażam sytuacji, w której miałabym nie grać z Piotrką. To zawsze dla mnie wielka radość. Nawet kiedy jestem zapraszana jako gość i występuję z innymi muzykami, to Piotr jest i tak przy mnie - albo jako perkusista, albo jako mój menedżer. Nie lubię pracować bez niego. Czuję się bezpieczna, kiedy jest blisko, bo wiem, że on czyta w moich myślach.

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

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

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

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

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

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

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

ODDAŁ ŻONIE NERKĘ. NIE BYŁA NA NIEGO UCZULONA

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

Leszek Kalinowski



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

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

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

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

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

To może mieć związek z ciążą

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

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

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

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

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

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

Ważna jest zgodność

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

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

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

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

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

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

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

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

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

To nie Leśna Góra

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

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

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

Przyszła więc czas na dializy. I one skomplikowały sprawę.

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

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

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

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

17 marca 2025 roku

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

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

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

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

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

Rekordowa liczba

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

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

FOT. MARIUSZ KAPALA

Krzyżówka panoramiczna

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

Uśmiechnij się!

Na przyjęciu:

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



Krzyżówka A-Ż

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

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

Krzyżówka z hasłem

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

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

Poziomo:

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

Pionowo:

- 1) gliniana podłoga,

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

```

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

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

Duet jolek

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

W przypadkowej kolejności:

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

Logogryf

1	2	3	4	5
	●	●		●
●		●	●	●
●	●	●	●	●

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

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

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

Litery z pól od

Litery z pól od

rozwiązanie: aktualne hasło.

Poziomo:

- 8) parkowy mebel,
2) azjatycka dwukółka.

Pionowo:

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

Krzyżówka

1		2		3
			4	3
4				
		5		
5			2	
				1

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

Poziomo:

- 1,4,5) aktorzy z filmu „Quo vadis”

Pionowo:

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

Rozwiązania

krzyżówka panoramiczna: Nie-Boska
na: No, to whiskey, wirtówka
panoramiczna: Nie-Boska
komedia", krzyżówka z ha-
stem: Prosta droga najłepsza;
krzyżówka: Nerón; duet jolek;
Sport walki; szyfr: Karmawa-
owy bał; logogrify: "Zwykli!
obywaleci"; krzyżówka A-Z;
gramatyka.

STOWNIK: EIBE EEDVIN EEZ IASZMAK MAKASAB SAEIAN SIBE

ROZWIĄZANIE: LOS TASUJE KARTY, A MY NIMI GRAMY.

SŁOWNIK: BANTU. BEZAN. EKWATOR. SKUA.

ROZWIĄZANIE: MIŁOŚCI NIE UDOWADNIA SIĘ SŁOWAMI.

Krzyżówka panoramiczna

imię
Gierym-
skiego,
malarza

zagubie-
nie się
rodzi-
cielka

wzór
na
tkaninie

wzgórze
w
Jerozo-
limie

głos
zegara

kolor
w talii
wolne
od nauki

kraj
z
Tehe-
ranem

ognisko
na hali

święty
patron
Irlandii

4

10

14

3

11

16

7

1

13

17

19

15

9

20

cesarz
rzymski
(ma ko-
łumnę)

typ za-
głowca
talon

owoc
egzo-
tyczny

skandy-
nawski
syn
Odyna

nad
para-
petem

nieuk,
igno-
rant

miecznik
w
ocza-
nie

przodek
po
mieczu

suro-
wiec
garn-
carski

ciężki
koń
pociąg-
owy

trujący
metal

badacz
różnych
kultury

„Zbrod-
nia
i ...”

narzę-
dzie
koro-
wacza

daszek
nad
pale-
niskiem

ogon
cie-
trzewia

17

12

18

20

autor
„Dywi-
zjonu
303”

nie-
udany
wypiek

stół
ofiarny

grze-
zawisko
ostry
dźwięk

ulubie-
niec
dziadka

sterta,
zwał

ocena
w
dzien-
niku

twórca
dzieła

praw-
domów-
ność

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

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

Uśmiechnij się!

Koledzy z pracy odwiedzają chorego.
– Możesz leczyć się tutaj jak długo zechcesz. Całą swoją pracę będziemy wykonywać za ciebie. Tylko powiedz nam ...?

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) kasowy film Jamesa Camerona (6).

B) po Rybach w zodiaku (5).

C) tekst w cudzołowie (5).

D) nauka o ruchu ciał pod wpływem działających na nie sił (8).

E) „... lodowcowa”, film animowany (5).

F) stadion, stopień rozwoju (4).

G) główne wymiary maszyny, mebla (7).

H) państwowy niewolnik w Sparcie (6).

I) kieruje wspólnymi modłami w meczecie (4).

J) Piotr, były piłkarz Górnik Zabrze (5).

K) oddział wojska dowodzony przez atamana (8).

L) przewozi zepsute auta (6).

Ł

M

N

O

P

R

Ż

...

...

...

...

...

Ł) część śmigła awionetki (6).

M) autor powieści „Ojciec chrzestny” (5,4).

N) masa z orzechów, miodu i wafli (5).

O) afrykański kuzyn żyrafy (5).

P) wojskowa umowa międzynarodowa (4).

R) wczesna msza odprawiana w adwencie (6).

S) rybka z akwariem, żaglowiec (6).

T) bryczka bez resorów (9).

U) wyspa przybrzeżna na Bałtyku (5).

W) przenośny magnetofon ze słuchawkami (7).

Z) reguluje przepływ cieczy (5).

Ż) naczynie krwionośne (4).

Krzyżówka z hasłem

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

10

13

3

9

15

20

17

18

23

4

16

19

8

7

1

16

12

14

21

23

5

6

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

Poziomo:

1) choroba oczu, glaukoma,

7) buraczki + chrzan,

8) wiejski muzykant,

9) początek dnia, świt,

12) zadra, zadziór,

13) ludzka gromada,

15) „ręka” niedźwiedzia,

17) roślina pastewna,

18) szpitalny oddział,

22) naczynie w laboratorium,

23) podium dla piosenkarza.

Pionowo:

1) czarna w lesie,

2) Patrick, aktor z USA,

3) większa od strumienia,

4) materiał drogowy,

5) składana na tarlisku,

6) udziela kredytów,

9) znak zodiaku,

10) angielskie w zupie,

11) ogórkowy lub martwy,

14) ewolucja na drążku,

15) matka jelonka,

16) warzywa w occie,

19) urodzinowy wypiek,

20) pąsowa w tytule powieści,

21) kontynent z Wietnamiem.

długa, nudna przemowa

stolica Omanu

znak na banknocie

łódź z pnia drzewa

miasto na Śląsku

WIRÓWKA PANORAMICZNA

skrócony podpis

odmiana bambusa

lekki metal o symbolu Sr

„złoto” Bałtyku

amerykański rolnik

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

Duet jolek

B

B

B

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

W kolejności przypadkowej:

– jeden rękaw jak dwie rękawice

– czwarta władza

– dobry okres w życiu

– wysoki mężczyzna

– kuzyn dyni, arbut

– lekki powóz konny

– furia, wściekłość

– konkurent „Ixi”

– przetwory mleczne

– głos Bernarda Ładysza

– włókno z liści palmy

– żartobliwiec o Litwinie

– amerykański stan z Topeką

– rondel z rączką

– pomarszczona tkanina

Logogryf

1

2

3

4

5

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

1) „... za jeden uśmiech”,

2) demon w filizance,

3) wytwarza uprząż, siodła,

4) bałagan w pokoju,

5) dzielnica lewobrzeżnej Warszawy.

15

Szyfr

1

2

3

12

5

14

6

10

7

11

9

8

13

4

16

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

Poziomo:

1) znamię na skórze,

11) długo leżakująca wódka.

Pionowo:

15) Tipo lub Uno,

12) himalajski ssak,

14) pływają w rosole.

Krzyżówka

1

2

3

4

5

6

7

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

Poziomo:

1) ulubieniec, faworyt,

4) miasto niedaleko Szczecyna,

5) ptak z potężnym dziobem,

6) stopień w hierarchii urzędowej,

7) wzmacnia pękające mury.

Pionowo:

1) komplet do pisania listów,

2) owad donośnie ćwierkający,

3) napój chłodzący.

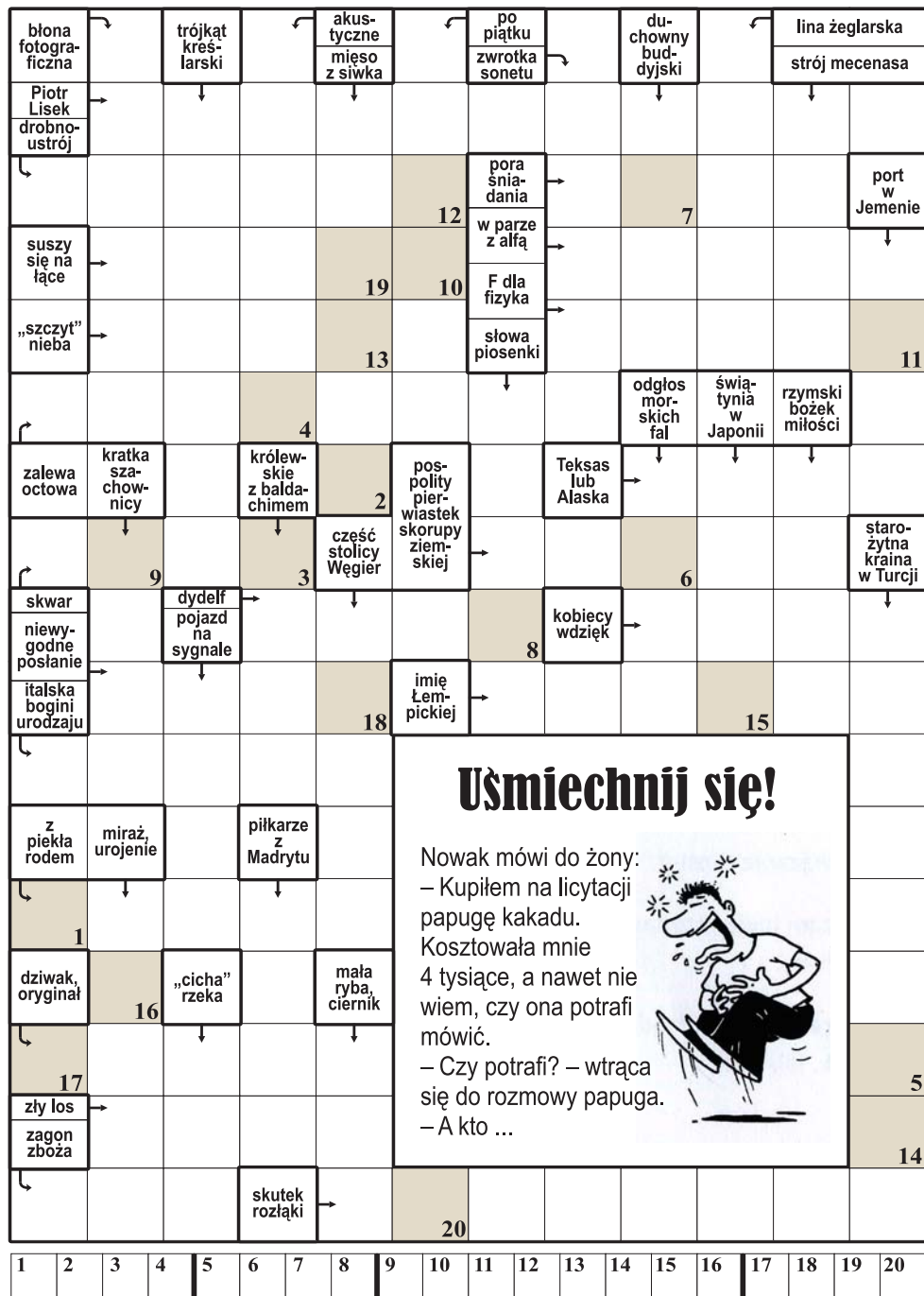
Rozwiązania

Wiersz: krzyżówka A-Ż: fabrykant
duet jolek: Franz Kafka, Idan
krzyżówka: pienik;
szyfr: „Piękna
życie nadzieję; logogryf: „Pod
krzyżówka z hasłem: Najłatwiej
ramię: Dama z gronością;
maszyna: Dama z gronością;
krzyżówka panoramiczna: Co ty

eprasa.pl bd07d2360d

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

Krzyżówka panoramiczna

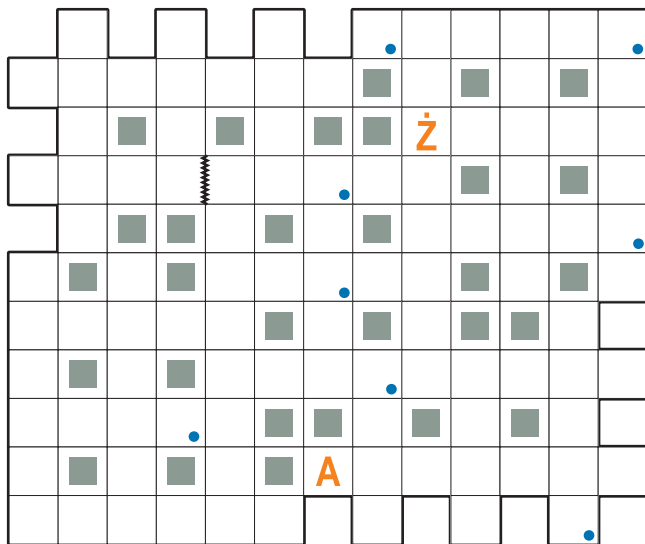


Litery z pól ponumerowanych od 1 do 20 utworzą rozwiązanie – dokończenie dowcipu z okienka.

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



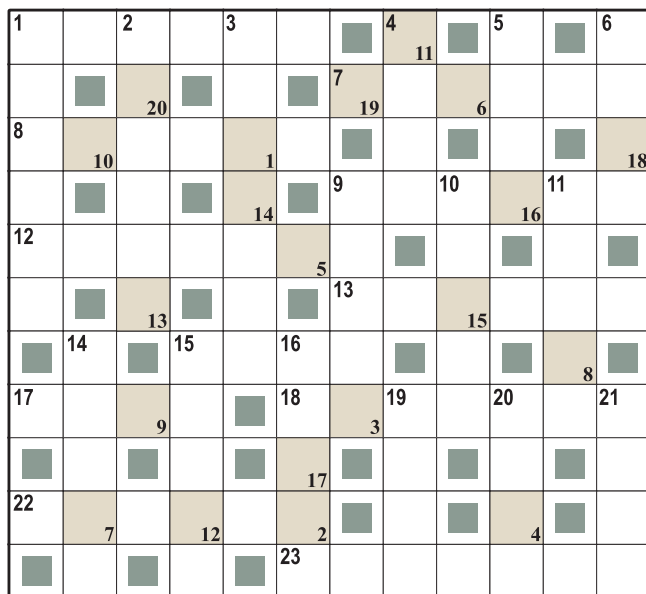
- L) miasto w Austrii, w kraju związkowym Tyrol (5).
 Ł) mebelek dla oseska (8).
 M) odpowiada na pytanie kto? co? (9).
 N) bystry w strumieniu (4).
 O) kończy grecki alfabet (5).
 P) przeszkody pokonywane na bieżni (6).
 R) dawne porwanie panny (4).
 S) grecka wyspa w Zatoce Saryńskiej (8).
 T) wymarły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

Uśmiechnij się!

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



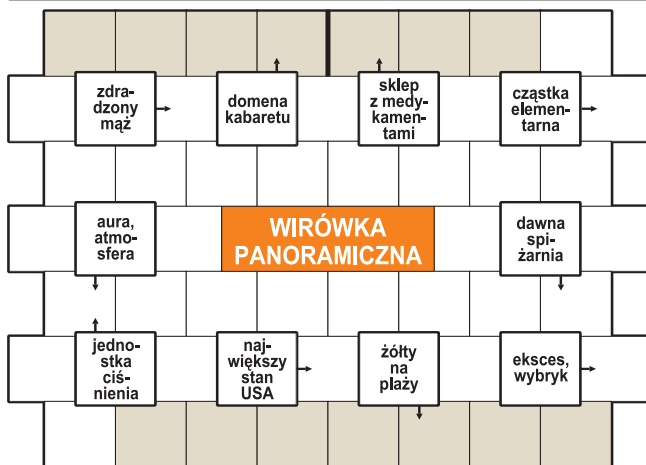
Krzyżówka z hasłem



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

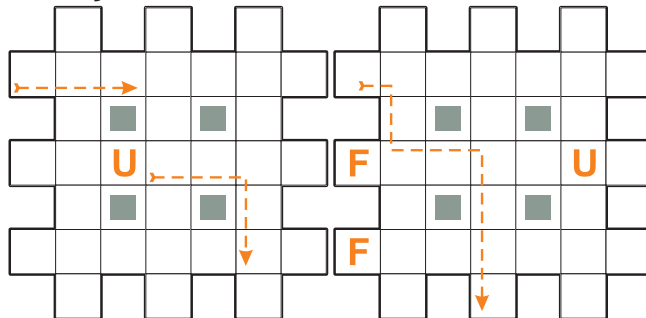
Poziomo:

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



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

Duet jolek

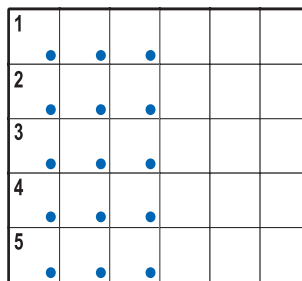


W diagramach ujawniono wszystkie litery „U” i „F.” Litery czytane wzdłuż przerywanych linii utworzą rozwiązanie: tytuły dwóch filmów.

W przypadkowej kolejności:

- | | |
|--|-----------------------------------|
| - europejska stolica nad Sawą | pardieu |
| - leczy bez lekarskiego dyplomu | - egzemplarz książki |
| - mieszkańcy wsi | - wynik mnożenia |
| - Vladimir, autor powieści „Lo-
lita” | - forma rządów w dawnym
Rzymie |
| - miasto nad Muchawką | - cienie, przezroczyste płótno |
| - skromny, ubogi dobytek | - kraina u stóp Tatr |

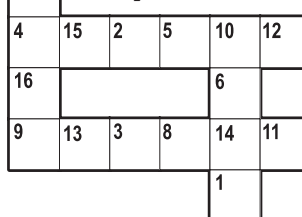
Logogryf



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

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

Szyfr



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

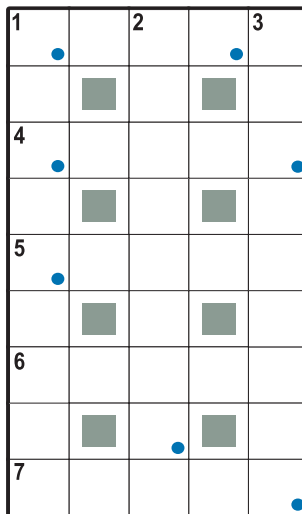
Poziomo:

- 4) resztką świecy,
9) wakacyjny miesiąc.

Pionowo:

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

Krzyżówka



Litery w polach z kropką utworzą rozwiązanie.

Poziomo:

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

Pionowo:

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

Rozwiązania

krzywoska panoramiczna: witów-
Caly czas podobiał cenę;
ka panoramiczna: Czas apo-
kallipsy; krzywoska z hasłem:
Dobry lek zawsze gorzki; duet
iolek: "Na granicy" – "Dom do-
dry"; sztyf: "Raport Pileckiego";
logofity: "Klucze królestwa";
krzywoska A-Z: piosenka;
krzywoska: pisarka.

KAŻDY LĘG CIESZY – OD 40 LAT WALCZYMY O ICH POWRÓT

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

Szymon Paż

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

Tak reintrodukowaliśmy sokoła wędrownego w Polsce

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

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

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

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

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

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

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

Jak żyją sokoły wędrowne?

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

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

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

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

Jak polują sokoły wędrowne?

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

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

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

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

Kto i co zagraża sokołom?

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

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

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



FOT. WOJCIECH ALABRUDZIŃSKI

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

TO NIE KOSMICI. TO ZŁUDZENIE OPTYCZNE

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

Dorota Kowalska

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

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

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

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

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

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

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

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

– Podobno po lasach, które okalają górę, przechadzają się

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

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

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

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

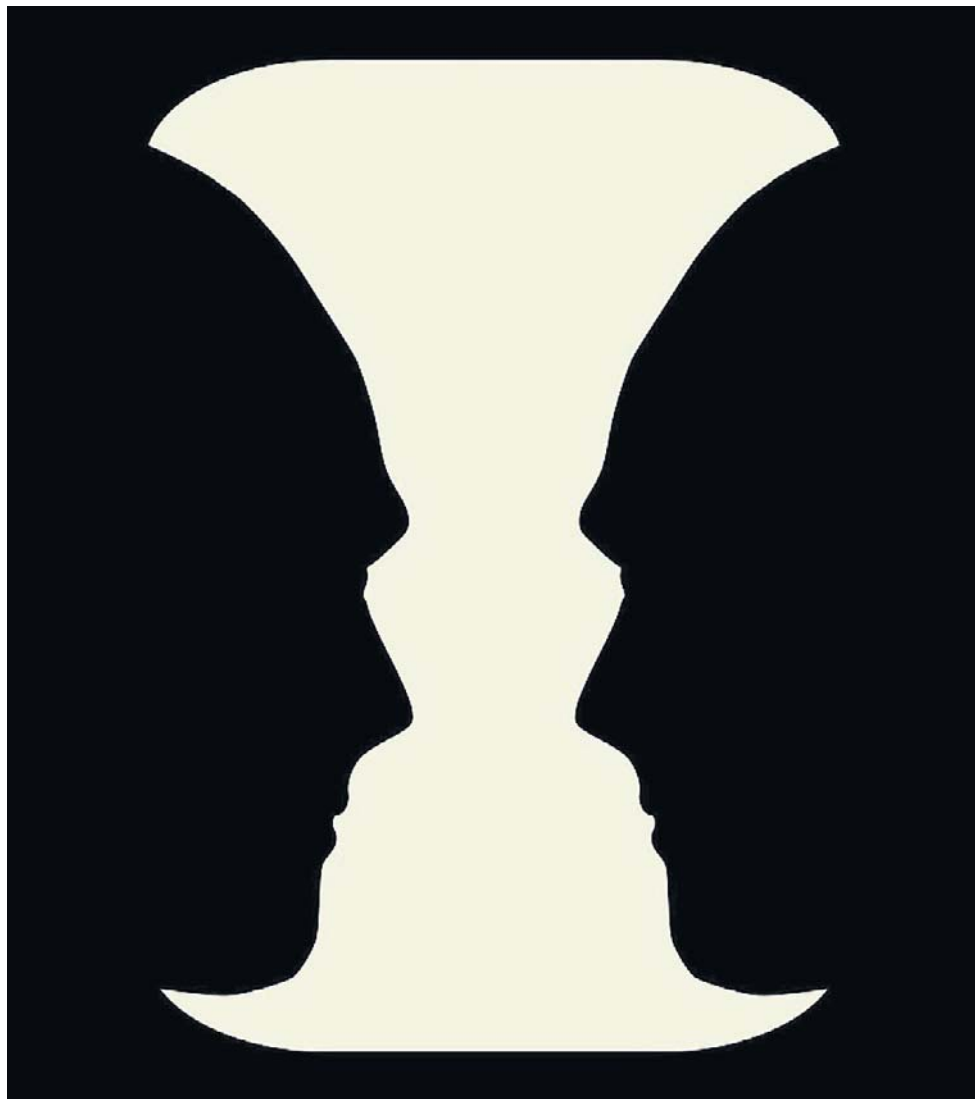
Prawdziwe czary

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

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

– Czary! – rzuca Marek.

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



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

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

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

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

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

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

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

Podobnie jest w Karpaczu na ulicy Strażackiej.

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

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

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

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

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

Szybowiec na furmance

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

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



FOT. WLADYSŁAW MORAWSKI

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

W górę razem z nami ciągną inni turyści.

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

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

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

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

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

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

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

Mowy nie ma o złudzeniu optycznym!

Kultura i środowisko

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Kwestia neuronów

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

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

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

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

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

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

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

Zjawiska i przesady

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

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

- A co to takiego? - dopytuje.

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

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

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

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

W tle czekają Anglicy

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

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

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

Biedna Persja

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

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

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

Kadżarowie „wymarli”

Zamach stanu dał Rezie - wtedy używał nazwiska Reza

JAK REZA SZACH PAHLAWI CHCIAŁ UCZYNIĆ Z IRANU POTĘGĘ

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

Mariusz Grabowski

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

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

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

Reformy pod przymusem

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

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

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



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

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

Iran to ropa

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

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

głównym paliwem dla brytyjskich okrętów wojennych.

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

Reza i monopole

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

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

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

Trudna miłość do Zachodu

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

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

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

Reformy i ich brak

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

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

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

Koniec „przyjaźni” z USA

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

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

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