

MAGAZYN *razem z dodatkami*

To tylko
przyjaźń,
Panie
Sąsiedzie

Ul. 10-go Maja

Tylko u nas Mała uliczka - 232 m długości, 18 numerów, 47 mieszkańców. Co sprawiło, że żyją jak wielka rodzina? ● Rozmowa z prof. Joanną Ławrynowicz-Just o Konkursie Chopinowskim ● Grzybobranie. Narodowy sport Polaków



GŁOS DZIENNIK POMORZA POMORZA

Piątek
10.10.2025

Nr 236 (5693)
Nakład: 9.790 egz.

www.gp24.pl
Cena 6,50 zł (w tym 8% VAT)

Podróż do smaków i zapachów z przeszłości



Beata Woźniak napisała książkę o Hnilczu, wiosce na Kresach, której już nie ma na mapie **TYGODNIK REGIONÓW - STR. 12-13**

Kraj.
To gangsterzy
obrabiają seniorów?
Reklamówka
z pieniędzmi
na płocie **str. 6**

Zdrowie. Każda dawka
promieniowania gromadzi się
w naszym organizmie. Czy
sztuczna inteligencja zastąpi
radiologów? **TYGODNIK REGIONÓW - STR. 14-15**

Rozmowa.
Starość to przywilej
niektórych, czyli jak
dbać o zdrowie
po „60” **str. 2**

Pomorze. Wojewoda
wprowadza zakaz
polowań zbiorowych
str. 4

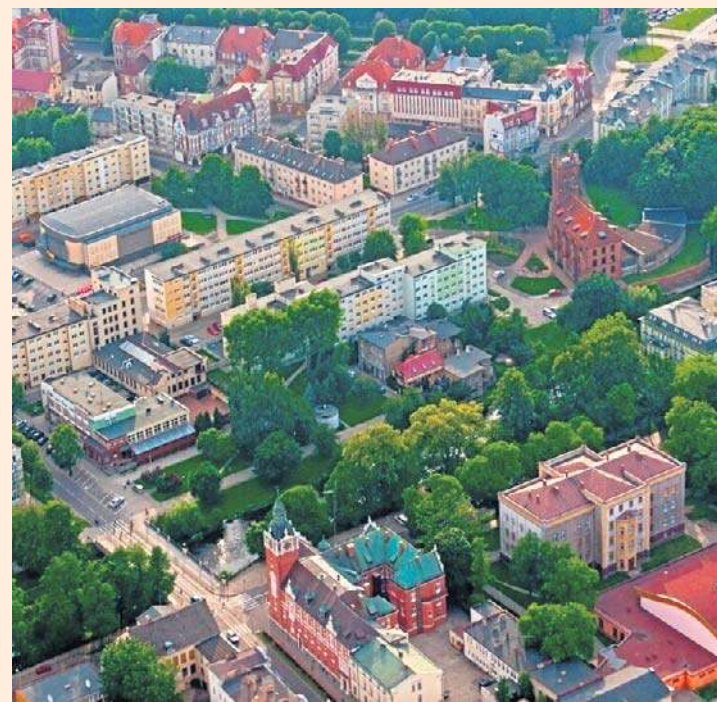
Region.
Bytowski zamek
czeka na nowego
dzierżawcę
str. 3

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



Słupsk
ujęty w Indeksie Zdrowych Miast.
Co zaważyło na wyniku? **str. 4**



FOT. ARCHIWUM

Pomorze. Historia pani
Małgorzaty pokazuje, że miłość
do zwierząt nie zna granic

TYGODNIK REGIONÓW - STR. 10-11

Kraj.
Polski urzędnik
szpiegował
dla rosyjskiego
wywiadu?
str. 7

Kraj.
Zawieszenie broni
w Strefie Gazy.
Szansa na trwały
pokój
str. 8

TYDZIEŃ Z NASZĄ GAZETĄ

SOBOTA ● Marcin Dorociński stroni od świata celebrytów	PONIEDZIAŁEK ● Sportowy24: Grali na boiskach, grali na parkietach	WTOREK ● Strefa Biznesu: W gąszczu ekonomii nie zginięsz	ŚRODA ● Strona Zdrowia: Wczesne oznaki raka piersi nie bolą	CZWARTEK ● Pod Paragrafem: Napad na carski pociąg pocztowy	PIĄTEK ● Puls i Tygodnik Regionów. Teksty ze znakiem jakości
--	---	--	---	--	--

ZAMÓW PRENUMERATĘ: tel. 94 340 11 14, mail prenumerata.gdp@polskapress.pl, na stronie prenumerata.gp24.pl

Starość to przywilej niektórych, czyli jak dbać o zdrowie po „60”

Bogna Skarul
Rozmowa

z prof. dr. hab. n. med. Arturem Mamcarzem, kierownikiem III Kliniki Chorób Wewnętrznych i Kardiologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, członkiem zarządu Polskiego Towarzystwa Medycyny Stylu Życia oraz prezesem Polskiego Towarzystwa Medycyny Holistycznej

Czy wielochorobowość zwykle zaczyna się po 60. roku życia?

Ryzyko występowania chorób przewlekłych rośnie wraz z wiekiem. Rzadko spotykam pacjenta po 65. roku życia, który nie ma żadnych problemów zdrowotnych. Choroby najczęściej nie występują wtedy pojedynczo, ale współistnieją, tworząc skomplikowaną sieć zależności. Mówimy wówczas o wielochorobowości, a leczenie takiego pacjenta wymaga zupełnie innego podejścia niż w przypadku osoby młodszej, z jednym rozpoznaniem.

Które schorzenia są w grupie seniorów najczęstsze?

Choroby układu krążenia. Nadciśnienie tętnicze to niemal epidemia, bo dotyczy około 12 milionów Polaków. Jego konsekwencjami są: zawały serca, udary mózgu, niewydolność serca oraz zaburzenia rytmu. Równolegle mamy zaburzenia lipidowe - podwyższony cholesterol prowadzi do odkładania się blaszek miażdżycowych w tętnicach. Problem w tym, że zwężenia rządu 50-70 procent mogą nie dawać objawów. Pacjent czuje się zdrowy, a proces chorobowy postępuje. Wystarczy pęknięcie blaszki i dochodzi do zawału.

Jakie inne choroby mogą się jeszcze pojawiać?

Cukrzyca typu 2, której częstość rośnie wraz z epidemią otyłości, przewlekła obturacyjna choroba płuc (POCHP), szczególnie w palaczy, a ponadto nowotwory oraz choroby zwyrodnieniowe stawów i kręgosłupa, które ograniczają mobilność i obniżają jakość życia. Oprócz czynników biologicznych, bardzo ważne są czynniki



FOT. NADESŁANE

społeczne - samotność, brak aktywności, zły sen, zanieczyszczenie środowiska. To wszystko sprzyja chorobom i przyspiesza proces starzenia. Dlatego dla pacjentów 60+ tak istotna jest adherencja terapeutyczna.

Co to jest adherencja terapeutyczna?

To przestrzeganie rekomendacji jakie w stosunku do pacjenta proponuje lekarz po wspólnym ustaleniu zasad diagnostycznych, a później terapeutycznych. Adherencja służy temu, by pacjent czuł się lepiej i mógł dłużej cieszyć się zdrowiem. Nie wystarczy, że osoba chora odbierze receptę i wykupi lek - kluczowe jest jego regularne stosowanie, przestrzeganie zaleceń dotyczących diety, aktywności fizycznej, redukcji masy ciała, rzucenia palenia itd. Brak współpracy pacjenta z lekarzem prowadzi do nasilania objawów i większej liczby hospitalizacji, a w konsekwencji - do krótszego życia. Jest to ogromne wyzwanie edukacyjne i kulturowe, bo w Polsce wciąż panuje przekonanie, że jak coś nie boli, to nie trzeba leczyć.

Wielochorobowość wiąże się z przyjmowaniem wielu leków naraz. Jak lekarze i pacjenci sobie z tym radzą?

Rzeczywiście, seniorzy często zaczynają dzień od garści tabletek. Kardiolog przepisuje swoje, diabetolog swoje, a nefrolog jeszcze inne. Wtedy łatwo o interakcje. Dlatego niezwykle ważna jest rola lekarza POZ, który koordynuje leczenie. Musi on ocenić, czy schematy się nie dublują, czy nie ma ryzyka powikłań. Ogromnym wsparciem są farmaceuci, którzy często są bardziej dostępni niż lekarze. Mogą prowadzić przeglądy leków, doradzać pacjentom i wychwytywać potencjalne błędy. W niektórych krajach od dawna są

oni częścią zespołu terapeutycznego. W Polsce ten model dopiero się rozwija, ale widzę w nim ogromny potencjał.

Dlaczego osobom w wieku 60+ potrzebne są szczepienia?

Ponieważ układ odpornościowy starzeje się razem z nami. Zjawisko to nazywamy immunosenescencją. Seniorzy gorzej reagują na infekcję, wolniej się regenerują, a choroby zakaźne częściej mają u nich cięższy przebieg. Szczepienia stanowią najskuteczniejszą profilaktykę, są jednym z największych osiągnięć medycyny. Gdybyśmy dziś nie wycofali, średnia długość życia spadłaby o kilkanaście lat.

Które z nich zarekomendowałby pan seniorom?

Przed wszystkim te przeciwko COVID-19, grypie, pneumokokom, półpaścowi, a także przypominające szczepienie przeciwko krztuścowi oraz przeciwko RSV. Dane epidemiologiczne z 2025 roku pokazują, iż infekcji RSV było w Polsce więcej niż grypy i COVID-19 łącznie. Jest to wirus, który przez lata kojarzyliśmy z dziećmi, ale dziś widzimy, jak bardzo obciąża on seniorów.

Pacjenci, zwłaszcza starsi, czasem obawiają się skutków ubocznych szczepień. Słusznie?

Zdecydowanie nie. Przecież każdy lek, nawet ten kupowany bez recepty, może wywoływać działania niepożądane. Różnica polega na tym, że w szczepieniach bilans korzyści i ryzyka jest wyjątkowo korzystny. Weźmy jako przykład COVID-19. Była to największa akcja szczepień w historii medycyny. Liczba ciężkich działań ubocznych była minimalna w porównaniu z liczbą osób, którym uratowano życie! Podkreślam też zawsze, że im pacjent jest bardziej chory, tym więcej ma do zyskania. Dla zdrowego młodego człowieka infekcja to zwykle kilka gorszych dni. Dla 70-latkę po zawale i z cukrzycą oznacza realne ryzyko śmierci.

Dlaczego półpaśiec jest tak dużym zagrożeniem dla seniorów?

Półpaśiec, czyli reaktywacja wirusa ospy wietrznej, objawia się bolesnymi zmianami skórnymi i neuralgią, która może trwać miesiącami. U osób starszych bywa przyczyną utraty samodzielności. Co gorsza, pacjent koncentruje się na bólu i często zaniedbuje inne terapie - np. zapomina o lekach kardiologicznych. Coraz więcej badań wskazuje, że szczepienie przeciwko półpaścowi może nie tylko zapobiec zachorowaniu, ale też spowolnić procesy otępienne i poprawić funkcje poznawcze. Szczepionki mogą chronić nie tylko przed infekcją, ale i przed pogorszeniem sprawności intelektualnej. Jest to dla nas nowa, fascynująca perspektywa.

Wcześniej czy później, zawsze wracamy więc do profilaktyki?

Tak, ponieważ jest ona kluczem do celu, czyli do poprawy jakości życia. Także wtedy, gdy pacjent ma 65 lat i więcej. Profilaktyka oznacza przestrzeganie zdrowych nawyków przez całe życie: aktywność fizyczna, prawidłowy model żywienia, niepalenie tytoniu, dbanie o dobry sen, o dobre relacje z ludźmi. Jednym z filarów medycyny holistycznej są też szczepienia.

Jak w tym wszystkim postrzegać starość?

„Śmierć jest przeznaczeniem nas wszystkich, a starość to przywilej niektórych” - to słowa pana prof. Jerzego Bralczyka. Pochwałę się, że wspólnie z panem prof. Bralczykiem i panią dr. Janiną Kokoszką-Paszkot, diabetologiem i geriatrą, szykujemy książkę o starości, którą wymyślił pan prof. Bralczyk: „Choroba czy dar?” Warto dbać o zdrowie, by te ostatnie lata były okresem dobrej jakości życia. Medycyna daje nam narzędzia - od leków po szczepienia i zdrowy styl życia. To my decydujemy, czy z nich skorzystamy. Bardzo do tego zachęcam.

Wywiad prasowy opracowany przez Stowarzyszenie Dziennikarzy dla Zdrowia w ramach kampanii edukacyjno-informacyjnej „HEALTHY AGEING - długie życie w dobrym zdrowiu”. Jesień 2025.

KALENDARIUM

10 PAŹDZIERNIKA

Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego

Święto to obchodzone jest corocznie od 1992 roku z inicjatywy Światowej Federacji Zdrowia Psychicznego (WFMH). W tym roku hasło obchodów brzmi: „Koncentracja na zapobieganiu samobójstwom”.

POLSKA

1793

W Szczecinie odsłonięto pomnik Fryderyka II Wielkiego.

1794

Insurekcja kościuszkowska: klęska powstańców w bitwie pod Maciejowicami w czasie której został ciężko ranny i wzięty do niewoli Najwyższy Naczelnik Siły Zbrojnej Narodowej Tadeusz Kościuszko.

1968

Telewizja Polska wyemitowała premierowy odcinek serialu Stawka większa niż życie w reżyserii Janusza Morgensterna.

2021

Stadion Narodowy w Warszawie otrzymał imię Kazimierza Górskiego.

ŚWIAT

1776

Maurycy Beniowski został obwołany przez tubylców królem Madagaskaru.

1889

Rozpoczęto budowę (nieistniejącego już) pierwszego nowojorskiego drapacza chmur New York World Building.

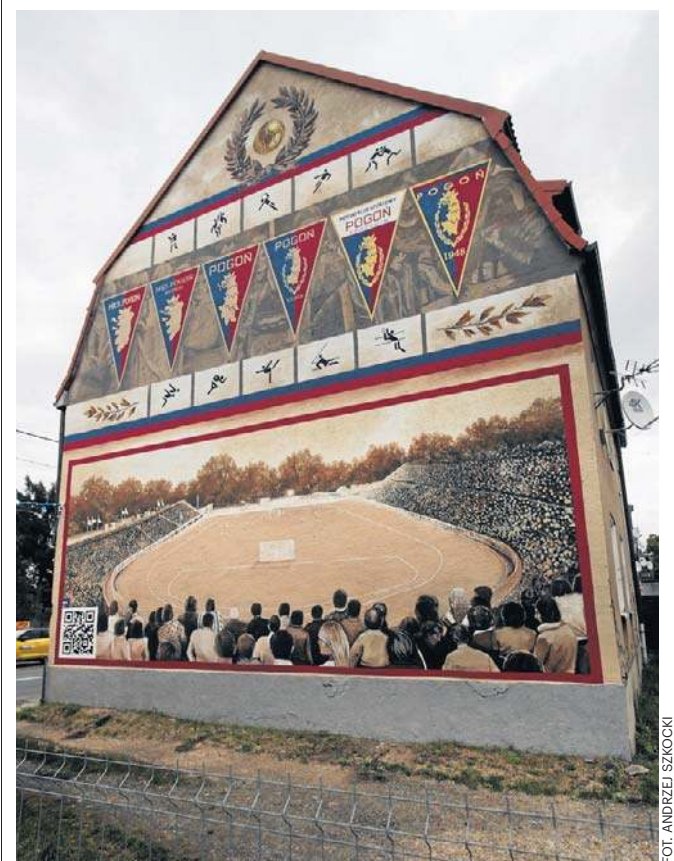
1944

Józef Stalin i Winston Churchill zawarli na Kremlu poufną umowę o przyszłym, ścisłym podziale stref wpływów i ich proporcji, m.in. w Grecji i w Polsce.

2019

Olga Tokarczuk została ogłoszona laureatką Nagrody Nobla w dziedzinie literatury za rok 2018.

ZDJĘCIE TYGODNIA



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Olbrzymie malowidło powstało przy ul. Gryfińskiej w Szczecinie. To kolejna z pięciu zaplanowanych prac realizowanych w ramach Szczecińskiego Budżetu Obywatelskiego. Murale mają upamiętniać historię i tradycję Pogoni Szczecin. Na ścianie budynku w Dąbiu znalazły się herby różnych sekcji sportowych klubu.

Wykonawcą jest firma Wallart z Warszawy. Całkowity koszt realizacji wszystkich murali wynosi ponad 300 tys. zł.

Bytowski zamek czeka na nowego dzierżawcę. Burmistrz: To nasza perełka, musi tętnić życiem

Sylvia Lis
Region

Już wydawało się, że bytowski zamek ponownie ożyje. W zabytkowych murach miała zacząć działać restauracja i hotel. Jednak pierwszy przetarg na dzierżawę obiektu zakończył się fiaskiem, bo mimo wyłonienia oferenta nie doszło do podpisania umowy. Teraz miasto ogłasza drugie postępowanie i liczy, że tym razem uda się znaleźć solidnego partnera.

Zamek krzyżacki w Bytowie to jeden z najcenniejszych zabytków regionu i zarazem jego wizytówka wkrótce może ponownie otworzyć swoje podwoje dla turystów i mieszkańców. Choć pierwszy przetarg na dzierżawę części obiektu przeznaczonej na hotel i restaurację nie zakończył się podpisaniem umowy, samorząd nie traci nadziei.

Jak zapowiada burmistrz Bytowa Ireneusz Gospodarek,

zamek jest już po remoncie, spełnia wszelkie wymogi bezpieczeństwa, a zainteresowanie drugim postępowaniem jest spore.

- W pierwszym przetargu mieliśmy oferenta, który wygrał postępowanie. Niestety, kiedy zaprosiliśmy go do podpisania umowy, wycofał się. Najprawdopodobniej przeliczył się z kosztami prowadzenia działalności. Przyznam, że jesteśmy tym zawiedzeni, bo bardzo liczyliśmy, że hotel i restauracja w zamku ruszą jak najszybciej - mówi burmistrz Gospodarek. - Z naszej strony wszystko zostało przygotowane. Prace remontowe zakończyły się, obiekt został dostosowany do obowiązujących przepisów przeciwpożarowych i w tej chwili jesteśmy na etapie odbiorów technicznych - dodaje.

Jak podkreśla, miasto konsekwentnie dąży do tego, by zamek - po latach modernizacji - znów stał się jednym z najważniejszych punktów na turystycznej mapie Pomorza.



Zamek w Bytowie wybudowali Krzyżacy w latach 1398 - 1402

- To nasza perełka, miejsce wyjątkowe nie tylko ze względu na historię, ale i znaczenie dla Bytowa. Zamek jest wizytówką miasta, dlatego zależy nam, by działalność hotelowa i gastronomiczna prowa-

dzona była tu na wysokim poziomie, z poszanowaniem charakteru obiektu - mówi burmistrz.

Drugi przetarg został już ogłoszony. Pojawiło się wiele zapytań od potencjalnych

dzierżawców z różnych części regionu.

- Widać, że temat wzbudza duże zainteresowanie. Kontaktują się z nami przedsiębiorcy, którzy dostrzegają potencjał tego miejsca. Zamek ma niepo-

wtarzalny klimat i świetną lokalizację. Jak to się jednak przełoży na konkretne oferty, dowiemy się dopiero po ich otwarciu - zaznacza Gospodarek.

Burmistrz nie kryje nadziei, że tym razem wszystko pójdzie zgodnie z planem i już w przyszłym sezonie zamek ponownie ożyje.

- Jestem dobrej myśli. Jeżeli wszystko przebiegnie pomyślnie, to na przyszły sezon turystyczny hotel i restauracja powinny być otwarte. Zamek w Bytowie to wyjątkowe miejsce, które zasługuje na to, by znów tętniło życiem - podsumowuje Ireneusz Gospodarek.

Drugi przetarg

Wywoławczy czynsz miesięczny ustalono na 24 097,32 zł plus VAT, a wadium wynosi 60 000 zł. Umowa najmu zostanie zawarta na okres do dziewięciu lat z możliwością przedłużenia o kolejne dziewięć. Publiczne otwarcie ofert zaplanowano na 21 października 2025 roku o godzinie 10 w sali nr 101 Urzędu Miejskiego w Bytowie. ©

REKLAMA

0011377528



Z POKOLENIA NA POKOLENIE – WOLONTARIAT JAKO MOST MIĘDZYŁUDZKI

Wolontariat nie tylko pomaga rozwiązywać problemy tu i teraz. On buduje coś znacznie ważniejszego – więzi. Szczególnie pięknie widać to w wolontariacie międzypokoleniowym, gdzie młodzi i starsi spotykają się, by uczyć się od siebie nawzajem.

Spotkania, które łączą

W małym przedszkolu seniorzy czytają dzieciom bajki. Maluchy słuchają z zapartym tchem, a potem biegną się przytulić. – „To jest magia” – mówi Pani Halina, wolontariuszka. – „Dzieci widzą we mnie babcię, a ja odzyskuję radość z kontaktu z najmłodszymi”.

Z kolei młodzież z liceum prowadzi zajęcia komputerowe dla seniorów. – „Nauczyłem się obsługiwać komunikator i mogę rozmawiać z wnuczkami z Anglii” – cieszy się Pan Ryszard. – „Dla mnie to ogromna zmiana, a dla tych młodych to tylko godzina w tygodniu. Ale jaka owocna!”.

Wzajemna wymiana

Międzypokoleniowy wolontariat to nie tylko nauka obsługi telefonu czy

wspólne szycie lalek. To przede wszystkim wymiana energii. Młodzi wnoszą dynamikę i świeże spojrzenie, starsi – doświadczenie i spokój.

Takie spotkania przełamują stereotypy. Młodzi odkrywają, że starsi nie są „nudni”, a seniorzy – że młodzież potrafi być cierpliwa, uważna i pełna empatii.

Mosty, które zostają na lata

Wielu uczestników mówi, że takie relacje zostają na dłużej niż same projekty. Zdarza się, że młodzi odwiedzają seniorów nawet po zakończeniu programu, a starsi stają się ich mentorami. To mosty, które mogą łączyć pokolenia na całe życie.

Zachodniopomorskie buduje więzi

Województwo Zachodniopomorskie wspiera projekty międzypokoleniowe, które pokazują, że wspólne działania mogą naprawdę zbliżyć ludzi. Spotkania młodych i starszych stają się nie tylko pomocą, ale też sposobem na budowanie silnych, serdecznych więzi w całych społecznościach.



Fundusze Europejskie
dla Pomorza Zachodniego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



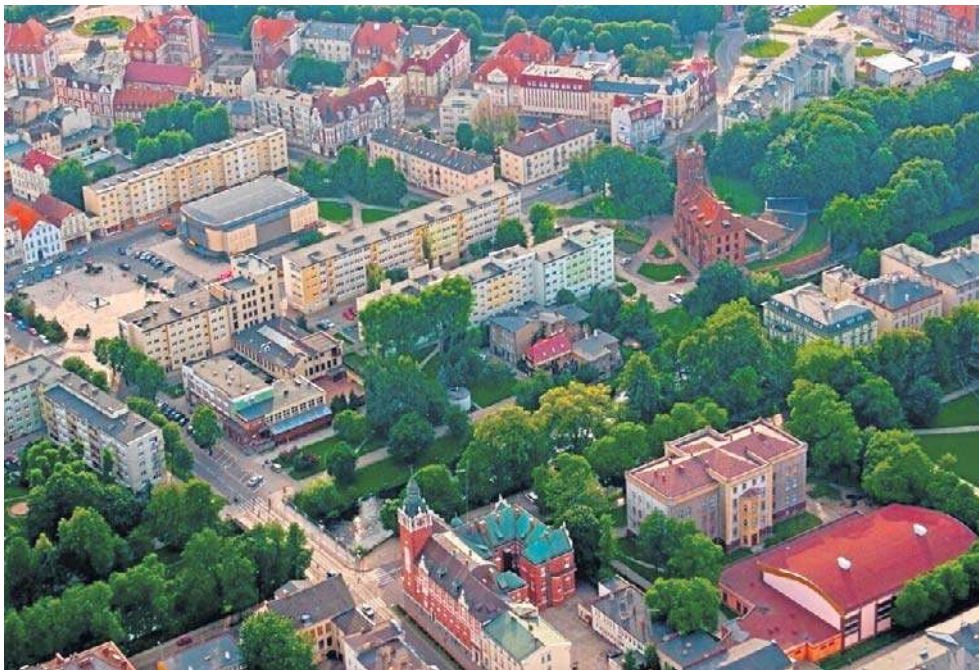
Słupsk na liście „zdrowych miast”

Wojciech Lesner
Słupsk

Indeks Zdrowych Miast to przygotowywany corocznie raport mający na celu porównać, jakie warunki dla zdrowego życia mieszkańców stwarzają miasta na prawach powiatu. W tegorocznej edycji Słupsk znalazł się w górnej połowie rankingu. Co zaważyło na takim wyniku?

Czwarta już edycja Indeksu Zdrowych Miast pokazuje, które polskie miasta tworzą najlepsze warunki do zdrowego i komfortowego życia. Inicjatywa realizowana jest od 2022 roku przez Grupę LUX MED, we współpracy ze Szkołą Główną Handlową w Warszawie oraz badaczami z Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie. Ranking porównuje warunki życia w miastach na prawach powiatu.

Tegoroczna edycja utrzymuje dotychczasowe kategorie tj.: zdrowie, ludność i pokolenia, usługi komunalne i społeczne, edukację, mieszkalnictwo, środowisko, infrastrukturę i przestrzeń. Indeks ukazuje, które samorządy wyróżniają się kom-



W Indeksie Zdrowych Miast Słupsk znalazł się na 21. miejscu

pleksowym podejściem do dbania o jakość życia mieszkańców.

- Indeks Zdrowych Miast pokazuje, jak otoczenie społeczne, środowiskowe, gospodarcze i polityki w miastach sprzyjają zdrowiu jego mieszkańców. Wyniki raportu pokazują dużą róż-

norodność warunków, jakie tworzą miasta, na co wskazują rezultaty w ramach poszczególnych obszarów ujętych w Indeksie. Efekty naszych prac mogą zainspirować władze miast do wdrażania rozwiązań sprzyjających poprawie zdrowia i jakości życia

mieszkańców - wskazuje dr hab. Agnieszka Chłoń-Domińczak, prof. SGH, prorektorka ds. nauki Szkoły Główny Handlowej w Warszawie.

Raport przedstawia wyniki w dwóch grupach: miast powyżej 300 tys. mieszkańców oraz

poniżej tej liczby. Wśród dużych miast po raz kolejny na pierwszym miejscu znalazł się Poznań, wyprzedzając Warszawę i Gdańsk. Wśród mniejszych miejscowości liderem ponownie został Sopot, a tuż za nim uplasowały się Rzeszów i Świnoujście. Jak ocenili eksperci, analiza wszystkich obszarów pokazuje, że to właśnie Poznań i Sopot tworzą obecnie najbardziej przyjazne i zdrowe miejsca do życia w Polsce.

W Indeksie Zdrowych Miast 2025, Słupsk uplasował się na 21. miejscu, a jego wartość Indeksu Zdrowych Miast wyniosła 41,8 - to wynik gorszy niż w ubiegłym roku (12. miejsce), ale znacznie lepszy niż przed dwoma laty (wówczas 45. miejsce).

Słupsk uplasował się w rankingu wyżej niż np. Grudziądz, Elbląg, Płock czy Siedlce. Podobnie, jak w przypadku innych miast, eksperci ocenili w Słupsku poziom opieki zdrowotnej, wzięli pod uwagę demografię, poziom usług komunalnych i społecznych (np. funkcjonowanie bibliotek, żłobków), przyjrzeni się także wynikom w nauce, jak również mieszkal-

nictwu czy infrastrukturze transportowej. Jak wskazują autorzy raportu, w tej ostatniej kategorii Słupsk musiał uznać wyższość innych miast.

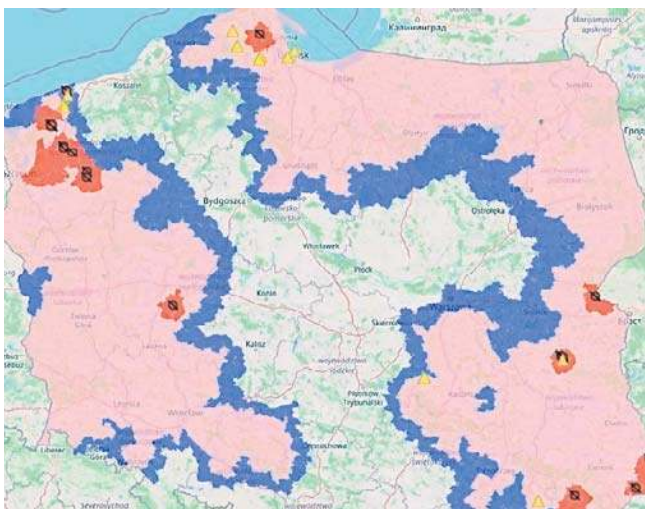
- W porównaniu z poprzednimi edycjami raportu odnotowano trend wzrostowy cen biletów okresowych komunikacji miejskiej w Białej Podlaskiej, Bielsku-Białej, Częstochowie, Jaworznie, Krośnie, Łomży, Płocku i Słupsku. Modernizacja floty autobusowej była zauważalna w największym stopniu w Nowym Sączu, Żorach, Katowicach i Koninie. Żory, Nowy Sącz, Katowice, a w dalszej kolejności Opole, Zielona Góra i Kielce, należały także do miast, w których nie tylko wzrosła liczba nowych autobusów, ale też zauważalnie spadł odsetek starych samochodów. Najmniej korzystnie pod tym względem wypadły Chełm, Przemyśl, Łomża, Ostrołęka, Suwałki, Skierniewice oraz Mysławice. Liczba wypadków drogowych na mieszkańca spadła przede wszystkim w takich miastach jak Chełm, Koszalin i Sopot, a zauważalnie wzrosła w Poznaniu, Słupsku i Elblągu - czytamy w opracowaniu. ©©

Wojewoda wprowadza zakaz polowań zbiorowych

Edyta Łosińska-Ononiewska
Pomorz

Koniec polowań zbiorowych na Pomorzu. Wojewoda Beata Rutkiewicz wprowadziła czasowy zakaz, który ma pomóc w zahamowaniu rozprzestrzeniania się ASF.

Nie będzie polowań zbiorowych w wielu miejscach na Pomorzu! Wojewoda wprowadziła zakaz. Powodem tej decyzji są ogniska afrykańskiego pomoru świń. Rozporządzenie podpisane przez Beatę Rutkiewicz obowiązuje do 31 stycznia 2026 roku. Decyzja obejmuje teren kilkunastu obwodów łowieckich w powiatach: bytowskim, kartuskim, kościerskim, puckim, wejherowskim, lęborskim, słupskim i starogardzkim, a także w miastach na prawach powiatu - Gdańsku, Gdyni, Sopocie i Słupsku. W tych miejscach nie będzie można organizować żadnych polowań zbiorowych - ani z psami, ani z naganką, jak również bez nich. Obwody łowieckie o których mowa to: 20, 23, 34, 48, 54, 59, 60, 62, 69, 70, 76, 78, 79, 81, 91, 142, 262. To właśnie one znajdują się w obszarze objętym ograniczeniami. Zakaz ma zatrzymać rozprzestrzenianie ASF



Kolorem niebieskim oznaczono obszar objęty ograniczeniami I, różowym - II, czerwonym - III

Dodajmy, że rozporządzenie ma charakter działań zapobiegawczych i jest odpowiedzią na kolejne przypadki choroby wśród dzików. ASF to wyjątkowo groźny wirus, który choć nie zagraża ludziom, powoduje ogromne straty gospodarcze w hodowli trzody chlewnej.

- To decyzja konieczna dla ochrony zdrowia zwierząt i bezpieczeństwa ekonomicznego gospodarstw. Wstrzymanie polowań zbiorowych ma ograniczyć przemieszczanie się dzików i kontakt między za-

każonymi a zdrowymi osobnikami - tłumaczą służby weterynaryjne.

Ekspertki przypominają, że polowania, w których bierze udział wiele osób i psów, mogą przyczynić się do rozproszenia chorych dzików i w efekcie do rozszerzenia zasięgu choroby. Za wykonanie rozporządzenia odpowiadają dzierżawcy i zarządcy obwodów łowieckich. Nowe rozporządzenie już obowiązuje, jednocześnie straciło moc wcześniejsze z 2024 roku, które wprowadzało podobne ograniczenia.

Afrykański pomór świń od lat stanowi poważny problem w Polsce.

W 2025 roku choroba nadal pojawia się w kolejnych regionach, a województwo pomorskie nie jest wyjątkiem. Do czerwca 2025 r. wykryto tu około 1300 przypadków u dzików. Zakaz polowań ma pomóc w opanowaniu sytuacji i ograniczyć ryzyko dalszych zakażeń.

- ASF, czyli afrykański pomór świń - to wyjątkowo groźna, nieuleczalna, wysoce zakaźna i zaraźliwa, wirusowa choroba świń domowych oraz dzikich - podkreśla pomorski, wojewódzki lekarz weterynarii. - ASF podlega obowiązkowi urzędowego zwalczania. Nie jest groźny dla człowieka, ale region, w którym zostanie stwierdzona choroba narażony jest na poważne straty ekonomiczne dotyczące ograniczenia w handlu i obrocie świniami i wieprzowiną.

Źródłem zakażenia ASF mogą być świnie domowe, świnie dzikie, ale również mięso pochodzące od zakażonych świń, dzików oraz zakażone produkty wyprodukowane z mięsa chorych świń i dzików. ©©

W szkole w Jezierzycach powstało wyjątkowe miejsce

Patryk Czerwiński
Region

W Szkole Podstawowej w Jezierzycach powstało wyjątkowe miejsce, które pomaga dzieciom odnaleźć spokój i równowagę. Nowa sala wyćwieczeń, wyposażona w sprzęty stymulujące zmysły, to odpowiedź na rosnące potrzeby uczniów w zakresie wsparcia psychicznego i emocjonalnego.

W placówce oficjalnie zaczęła funkcjonować specjalna sala wyciszeń, zaprojektowana z myślą o wsparciu uczniów w radzeniu sobie z emocjami, napięciem i stresem. To przestrzeń, w której dzieci mogą odpocząć od szkolnego zgiełku, zrelaksować się i „zresetować”, by z większym spokojem wrócić do codziennych obowiązków.

- Sala została wyposażona w lampę z bąbelkami i oświetleniem LED, które działają kojąco na zmysły, wygodną kanapę i miękkie poduchy, a także ściany wygłuszone piankami, zapewniające poczucie bezpieczeństwa i spokoju. Takie otoczenie sprzyja wyciszeniu, sa-

moregulacji emocjonalnej i skupieniu uwagi - szczególnie u dzieci, które potrzebują wsparcia sensorycznego lub chwilowego odosobnienia. - informuje na swoim profilu Gmina Redzikowo.

Powstanie sali to konkretna odpowiedź szkoły na wyzwania współczesnej edukacji, w której troska o zdrowie psychiczne jest równie istotna, jak przekazywanie wiedzy. Przestrzeń będzie wykorzystywana przez pedagogów i psychologa szkolnego podczas indywidualnych zajęć z dziećmi, a także jako miejsce krótkiego, spontanicznego odpoczynku dla uczniów doświadczających nagłego napięcia lub przytłoczenia.

Inicjatywa mogła zostać zrealizowana dzięki zaangażowaniu i wsparciu Fundacji Przyściół oraz Beacie Świątek-Gąsiewskiej. Dzięki ich pomocy w szkole powstała przyjazna przestrzeń, która w wymierny sposób pomaga najmłodszym lepiej rozumieć i oswajać swoje emocje. To inwestycja, która uczy nie tylko spokoju i troski o siebie, ale także buduje w dzieciach empatię i wrażliwość na innych. ©©

MATERIAŁ INFORMACYJNY WODY POLSKIE

Chroń się przed powodzią - skorzystaj z wykupów nieruchomości!

0011380135

Powodzie stają się coraz poważniejszym zagrożeniem, szczególnie dla mieszkańców terenów położonych w sąsiedztwie rzek. W odpowiedzi na rosnące ryzyko, Skarb Państwa oferuje możliwość wykupu nieruchomości o wysokim zagrożeniu powodziowym (w zasięgu wody 10-letniej). To szansa na zwiększenie bezpieczeństwa i uniknięcie przyszłych strat materialnych.

Powodzie to dziś jedno z najważniejszych zagrożeń naturalnych, z jakimi mierzy się Polska. Zmiany klimatyczne, coraz intensywniejsze opady oraz urbanizacja terenów położonych w sąsiedztwie rzek sprawiają, że ryzyko wystąpienia katastrofy rośnie z roku na rok. Dlatego świadoma ocena zagrożenia i ryzyka powodziowego jest kluczowa dla skutecznej ochrony ludzi, mienia i środowiska. Tragiczne skutki przyniosła powódź z września 2024 r., która dotknęła południowo-zachodnią część kraju. W ciągu 22 dni żywioł zniszczył tysiące domów, dróg i obiektów publicznych, a straty materialne przekroczyły 13 mld zł. Poszkodowanych zostało prawie 250 tys. osób, a fala powodziowa zalała ponad 10 tys. budynków mieszkalnych oraz ponad 800 obiektów o szczególnym znaczeniu społecznym, takim jak szkoły, urzędy czy szpitale. Pod wodą znalazło się też 29 tys. hektarów upraw rolnych. Skala zniszczeń pokazała, że konieczne są nowe rozwiązania – w tym możliwość wykupu nieruchomości przez Skarb Państwa dla mieszkańców terenów szczególnie zagrożonych przez powódź.

Zasady wykupu nieruchomości na terenach zagrożonych powodzią

Wykup nieruchomości może nastąpić w dwóch przypadkach. Pierwszym z nich jest potrzeba zapewnienia swobodnego przepływu wód powodziowych. W takiej sytuacji wykup jest możliwy, jeśli położenie nieruchomości względem rzeki oraz ukształtowanie terenu wskazują, że obszar powinien być przeznaczony na cele przeciwpowodziowe. Dodatkowo, istniejąca zabudowa nie może mieć dużej wartości historycznej, artystycznej ani kulturowej, a jej usunięcie nie powinno powodować istotnych strat. Korzyści wynikające z wykupu muszą prze-



Program wykupów nieruchomości przez Wody Polskie

Wody Polskie mogą, za zgodą właściciela, wykupić nieruchomość położoną na obszarze szczególnego zagrożenia powodzią, gdzie prawdopodobieństwo wystąpienia powodzi jest wysokie i wynosi co najmniej 10 procent. Nieruchomość jest nabywana na rzecz Skarbu Państwa, a celem takiego działania jest zapewnienie skutecznej ochrony przeciwpowodziowej. Procedura planowania wykupów obejmuje wystąpienia Wód Polskich do gmin, na terenie których miały miejsce powodzie, z prośbą o opinię dotyczącą nieruchomości, których wykup należy rozważyć jako zasadny. Do 30 czerwca każdego roku Wody Polskie przekazują ministrowi właściwemu do spraw gospodarki wodnej zapotrzebowanie na środki finansowe na wykupy planowane w kolejnym roku. Zapotrzebowanie to uwzględnia stopień zniszczenia obiektów oraz ich wpływ na ochronę przeciwpowodziową, na przykład to, czy utrudniają przepływ wód powodziowych. Minister przekazuje zapotrzebowanie dalej - do ministra właściwego do spraw finansów, celem zabezpieczenia środków finansowych na cel przyszłych wykupów. Na realizację wykupów nieruchomości przeznaczono 800 mln złotych do 2034 r. Środki pochodzą z budżetu państwa. Głównym celem programu jest zapewnienie ochrony ludności i mienia przed powodzią poprzez umożliwienie mieszkańcom budynków zniszczonych lub uszkodzonych w wyniku powodzi zmiany miejsca zamieszkania.

wyższać koszty finansowe i społeczne. Drugim przypadkiem jest potrzeba ochrony ludności i mienia. Wykup może nastąpić, jeśli budynek został zniszczony lub uszkodzony przez powódź, a jego odbudowa lub remont są niecelowe ze względu na ryzyko ponownego zniszczenia. Decyzja o wykupie uwzględnia położenie budynku, jego stan

techniczny, otoczenie oraz liczbę mieszkańców, co może wskazywać na zasadność umożliwienia zmiany miejsca zamieszkania. W przypadku zniszczenia budynków przez powódź wykupowi mogą podlegać nieruchomości gruntowe, a także budynkowe zabudowane na cele mieszkalne oraz inne

niż mieszkalne. Do takich nieruchomości należą m.in. działki z budynkami mieszkalnymi, zgodnie z Polską Klasyfikacją Obiektów Budowlanych, z wyłączeniem budynków zamieszkania zbiorowego, a także lokale mieszkalne stanowiące odrębną własność w tych budynkach. Dodatkowo, wykup może objąć inne nieruchomości – na przykład z budyn-

kami o innym przeznaczeniu lub niezabudowane – jeśli ich pozyskanie jest konieczne dla zapewnienia bezpieczeństwa powodziowego, zwłaszcza gdy sąsiadują z już wykupionymi budynkami mieszkalnymi.

Jak ustalana jest cena wykupu?

Cena wykupu nieruchomości ustalana jest na podstawie wyceny rzeczoznawcy majątkowego. W przypadku ogólnym jest to wartość rynkowa nieruchomości powiększona o 20 procent. W przypadku legalnie wzniesionych zniszczonych budynków mieszkalnych uwzględnia się wartość gruntu, wartość budynków i lokali mieszkalnych według stanu z dnia poprzedzającego powódź, wartość pozostałych nieruchomości naniесień, takich jak garaże, również podlega wycenie, a całość oszacowanej kwoty również powiększa się o 20 procent.

Zakaz zabudowy na terenach wykupionych

Aby skutecznie chronić ludzi przed powodzią, na terenach wykupionych przez Wody Polskie obowiązują ograniczenia dotyczące zabudowy. Na tych obszarach nie wolno wznosić nowych budynków ani rozbudowywać czy odbudowywać istniejących. Zakazy te nie obowiązują w przypadku prac związanych z budową, utrzymaniem lub modernizacją wałów przeci-

powodziowych oraz innych obiektów służących ochronie przed powodzią. Jeżeli jednak zachodzi potrzeba poprowadzenia przez taki teren drogi, linii energetycznej lub innego elementu infrastruktury, Wody Polskie mogą wydać zgodę na odstępstwo od zakazu zabudowy. Warunkiem jest brak możliwości poprowadzenia tej infrastruktury w innym miejscu oraz zapewnienie odpowiedniego poziomu ochrony przeciwpowodziowej.

Bezpieczna przyszłość zaczyna się dziś - skorzystaj z możliwości wykupu

Dobrowolny wykup nieruchomości przez Wody Polskie to nie tylko szansa na poprawę bezpieczeństwa powodziowego, ale także realna pomoc dla mieszkańców, którzy znaleźli się w trudnej sytuacji po zalaniu domów przez wody powodziowe. To rozwiązanie, które pozwala uniknąć kolejnych strat, daje możliwość rozpoczęcia życia w nowym, bezpiecznym miejscu i wspiera odbudowę lokalnych społeczności. Jeśli Twoja nieruchomość znajduje się na obszarze szczególnego zagrożenia powodzią, warto rozważyć udział w tym programie – to krok w stronę stabilności, bezpieczeństwa i lepszej przyszłości.

Sprawdź, czy mieszkasz na terenie zalewowym

Jeśli nie masz pewności, czy Twoje miejsce zamieszkania jest bezpieczne pod względem zagrożenia powodziowego, warto skorzystać z Hydroportalu. To narzędzie dostarcza kluczowych informacji, które wspierają podejmowanie trafnych decyzji w zakresie ochrony przed powodzią – zarówno przez osoby prywatne, jak i instytucje. Hydroportal zapewnia dostęp do map zagrożenia i map ryzyka powodziowego, opracowanych na podstawie modeli hydraulicznych oraz danych statystycznych. Mapy te przedstawiają obszary narażone na zalanie w wyniku wezbrań wód rzek, sztormów czy awarii budowli hydrotechnicznych. Uwzględniają różne scenariusze powodziowe, w tym te o prawdopodobieństwie wystąpienia średnio raz na 10, 100 lub 500 lat, a także zdarzenia ekstremalne.

Wejdź na Hydroportal
https://wody.isok.gov.pl/imap_kzgw



To gangsterzy obrabiają seniorów? Reklamówka z pieniędzmi na płocie

Karolina Kwiatek, red.
Kraj

Śledczy złapali 25-latkę. Perfidnie wyludził od seniora 117 tys. zł i próbuje umniejszyć swoją winę. Twierdzi, że działał na polecenie innych osób. Ale jest też mnóstwo „typowych” oszustw.

Nikodem W. spędzi najbliższe trzy miesiące w areszcie. Taką decyzję podjął Sąd Rejonowy w Kłodzku.

Mężczyzna jest podejrzany o oszustwo na ponad 117 tysięcy złotych. Jak informuje Mariusz Pindera z Prokuratury Okręgowej w Świdnicy, kradzież była wyjątkowo perfidna.

- 83-letni mieszkaniec miasta otrzymał telefon, w którym nieznany mężczyzna poinformował go, że jego córka miała poważny wypadek i pilnie potrzebuje pieniędzy na leczenie. Wzruszony i przestraszony ojciec przekazał oszustom pieniądze - informuje nas rzecznik



Każdego tygodnia policja notuje przypadki wyludzenia przez oszustów od osób starszych dużych sum pieniędzy. Seniorzy, mimo ostrzeżeń, wciąż bywają łatwowierni

prasowy Prokuratury Okręgowej w Świdnicy.

Do zdarzenia doszło w lipcu 2025 roku. Na szczęście w pobliżu były kamery. To właśnie dzięki tym nagraniom śledczym udało się ustalić sprawcę. Nikodem W. przyznał się

do winy. Powiedział, że działał na polecenie innych osób, nie zdradził jednak, kim są jego zleceniodawcy.

- Mężczyzna niby się przyznaje do winy, ale nie do końca. Próbuje zrzucić z siebie odpowiedzialność, podając się

za słupą większej grupy przestępczej - dodał w rozmowie z dziennikarzami Mariusz Pindera.

Rzecznik świdnickiej prokuratury potwierdza, że śledczy mają wiele spraw związanych z oszustwem osób starszych,

jednak bardzo rzadko udaje się złapać sprawców, a co dopiero odzyskać skradzione środki.

Za popełnienie tego przestępstwa grozi kara od 6 miesięcy do 8 lat więzienia.

Długa lista oszukanych

Wrocławską policję sporządziła raport z podobnych zdarzeń, które miały miejsce tylko w minionym tygodniu. Sprawcy, podszywając się pod funkcjonariuszy policji, pracowników banku czy Poczty Polskiej wyludziła od seniorek pieniądze oraz kosztowności o łącznej wartości kilkudziesięciu tysięcy złotych.

Komisariat Policji Wrocław-Psie Pole: 75-letnia mieszkanka Wrocławia zgłosiła, że 12 sierpnia zadzwonił do niej mężczyzna podający się za policjanta. Oszust nakłonił seniorkę do pozostawienia na płocie reklamówki z pieniędzmi w kwocie 4700 zł oraz biżuterią wartą około 5000 zł. Niestety, kobieta straciła swoje mienie.

Komisariat Policji Wrocław-Fabryczna: 74-letnia kobieta zo-

stała oszukana w podobny sposób. Sprawca, podszywając się pod policjanta, nakłonił ją do pozostawienia na kłamce drzwi wejściowych reklamówki z gotówką w kwocie 30 000 zł.

Komisariat Policji Wrocław-Siechnice: 92-letnia mieszkanka powiatu wrocławskiego odebrała telefon od mężczyzny, który przedstawił się jako funkcjonariusz policji. Poinformował ją, że jej wnuczka rzekomo spowodowała wypadek i potrzebna jest kaucja, aby uniknęła aresztu. Seniorka przekazała osobiście 25 tysięcy złotych nieznanemu sprawcy pod swoją posesją.

Policja przypomina

Funkcjonariusze nigdy nie proszą o przekazanie pieniędzy czy kosztowności. W razie jakichkolwiek podejrzanych telefonów należy natychmiast przerwać rozmowę i skontaktować się z policją, dzwoniąc pod numer 112. Warto ostrzegać bliskich, zwłaszcza osoby starsze, przed podobnymi oszustwami.

REKLAMA

0011407846

URZĄDZENIA CZYSZCZĄCE SERWIS I SPRZEDAŻ

NILFISK KÄRCHER



PROFESJONALNA OBSŁUGA Z WIELOLETNIM DOŚWIADCZENIEM

Zapraszamy do Autoryzowanego Serwisu Punktu Sprzedaży firmy Nilfisk oraz serwisu i Punktu Sprzedaży Firmy Kärcher

76-200 Słupsk, ul. Przemysłowa 34b
tel. 602 442 117

e-mail: mariusz-zawacki@wp.pl
www.jmk-serwis.pl



REKLAMA

0011411810



Burmistrz Miastka

stosownie do art. 35 ust. 1 ustawy
z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami
(Dz. U. z 2024 r., poz. 1145 ze zm.)

informuje,

że na tablicach ogłoszeń tut. urzędu oraz na stronie <http://www.bip.miastko.pl/> zamieszczone zostały na okres 21 dni wykazy nieruchomości przeznaczonych do:

a) sprzedaży:

- w drodze przetargu działki nr 21/22 o pow. 759 m² położonej przy ul. Morelowej w Miastku,

- działek nr 16/13 i 16/15 o łącznej pow. 128 m² położonych przy ul. Owocowej w Miastku na poprawę warunków zagospodarowania nieruchomości przyległej,

- lokalu mieszkalnego nr 4 w budynku nr 20 przy ul. Koszalińskiej w Miastku na rzecz jego najemców.

b) zamiany działki nr 25/8 o pow. 1236 m² położonej w Miastku przy ul. Łąkowej na działki stanowiące własność osoby prawnej

REKLAMA

0011264136

USKOM FIRMA POGRZEBOWA

TELEFONY: 91 485 68 91 | +48 607 310 090

Kompleksowe
usługi pogrzebowe

Międzynarodowy
transport zmarłych

Rozliczenie
ratalne

Usługi
cmentarne

www.uskom.szczecin.pl | Szczecin, Ku Słońcu 23/1

AUTOREKLAMA



Piąta strona świata

stronapodrozy.pl

POLSKA i ŚWIAT

WASZYNGTON

– Nikt w historii nie zakończył tylu wojen, co ja, ale pewnie znajdą jakiś powód, by nie przyznać mi Pokojowej Nagrody Nobla – oświadczył prezydent USA Donald Trump. W piątek zostanie ogłoszony tegoroczny laureat tego wyróżnienia. Jego kandydaturę do otrzymania nagrody poparli m.in. przywódcy Armenii, Azerbejdżanu, Demokratycznej Republiki Kongo, Izraela, Kambodży i Rwandy. | PAP

”

Nikt w historii nie zakończył tylu wojen, co ja, ale pewnie znajdą jakiś powód, by nie przyznać mi Pokojowej Nagrody Nobla

Donald Trump prezydent USA

Polski urzędnik szpiegował dla rosyjskiego wywiadu?

Marcin Koziestański
Warszawa

Do Sądu Okręgowego w Warszawie skierowany został akt oskarżenia przeciw Tomaszowi L., oskarżonemu o szpiegostwo oraz przekroczenie uprawnień funkcjonariusza publicznego.

Informację przekazał Jacek Dobrzyński, rzecznik koordynatora służb specjalnych. Prokuratura zarzuca Tomaszowi L. udział w działalności rosyjskiego wywiadu.

Dobrzyński przekazał w czwartek na platformie X, że akt oskarżenia jest wynikiem długotrwałego i wielowątkowego postępowania prowadzonego przez funkcjonariuszy Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego pod nadzorem Prokuratury Krajowej.

Sprawa dotyczy pracownika Urzędu Stanu Cywilnego w Warszawie, zatrzymanego przez funkcjonariuszy ABW 17 marca 2022 r. - wynika z szerzej informacji opublikowanej na stronie Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego. Po tym zatrzymaniu prokuratura, na podstawie materiałów ABW, wszczęła śledztwo, a sąd zastosował wobec niego środek zapobiegawczy w postaci tymczasowego aresztowania, który był przedłużany.

ABW przekazała, że 11 września 2025 r. prokurator z Mazowieckiego Wydziału Zamiejscowego Departamentu do Spraw Przestępczości Zorganizowanej i Korupcji Prokuratury Krajowej skierował do Sądu Okręgowego w Warszawie akt oskarżenia przeciw Tomaszowi L. Śledczy zarzucili mężczyźnie branie udziału,



FOT. KRZYSZTOF KAPICA

Sprawa dotyczy pracownika Urzędu Stanu Cywilnego w Warszawie, zatrzymanego przez ABW 17 marca 2022 r.

w okresie od 2017 r. do dnia 17 marca 2022 r., w działalności rosyjskiego wywiadu cywilnego oraz przekazywanie temu wywiadowi informacji, które mogły wyrządzić szkodę Rzeczypospolitej Polskiej.

„W wyniku długotrwałego i wielowątkowego postępowania przygotowawczego prowadzonego przez ABW pod nadzorem ww. Prokuratury, zebrano obszerny materiał dowodowy, z którego wynika, że To-

masz L., będąc pracownikiem Wydziału Archiwalnego Książ Stanu Cywilnego Urzędu m.st. Warszawy i posiadając dostęp do jego zbiorów oraz systemów, pozyskiwał służbową dokumentację i materiały, które przekazywał rosyjskiej służbie wywiadowczej” - wyjaśniono w komunikacie.

Prokuratura Krajowa poinformowała w czwartek, że z materiału dowodowego wynika, że Tomasz L. miał kopiować na prywatne nośniki i fotografować telefonem służbowe dokumenty, w tym akty stanu cywilnego obywateli polskich i cudzoziemców, korespondencję z placówkami dyplomatycznymi, urzędowe szablony, wytyczne i inne dane.

„Uzyskiwane dane i dokumenty umożliwiały m.in. wykonanie przez obce służby dokumentacji legalizacyjnej dla

budowania tożsamości tzw. nielegalów. (...) Dane te przekazywał następnie ustalonymu oficerowi wywiadu za pomocą zakamuflowanej łączności radiowej. Wcześniej został w tym zakresie przeszkolony przez rosyjskie służby” - podała PK.

Po zatrzymaniu na wniosek prokuratury sąd zastosował wobec Tomasza L. środek zapobiegawczy w postaci tymczasowego aresztowania, który następnie był przedłużany, w tym ostatnio przez Sąd Apelacyjny w Warszawie na kolejnych 6 miesięcy, tj. do 25 marca 2026 r.

Tomasz L. nie przyznał się do zarzucanego mu czynu. Na początkowym etapie śledztwa złożył wyjaśnienia. Podczas następnych przesłuchań korzystał z prawa do odmowy składania wyjaśnień - przekazali śledczy w komunikacie. PAP

MATERIAŁ INFORMACYJNY PGE POLSKA GRUPA ENERGETYCZNA S.A.

0811408616

Dołącz do artystycznej przygody i zgłoś się do konkursu „Spotkania ze sztuką”

Fundacja PGE po raz czwarty zaprasza uczniów szkół podstawowych z miejscowości liczących do 50 tys. mieszkańców do udziału w ogólnopolskim konkursie plastycznym „Spotkania ze sztuką”. W tegorocznej edycji motywem przewodnim jest twórczość Vincenta van Gogha – artysty, którego dzieła przepełnione są emocjami, barwami i niezwykłą ekspresją.

Zadaniem uczestników będzie stworzenie własnej interpretacji wybranego obrazu mistrza, wykorzystując dowolną technikę plastyczną. Prace należy wykonać na papierze technicznym w formacie A2 i przesać do 14 listopada 2025 roku. W konkursie wyodrębnione zostały trzy kategorie: dla klas I-III, IV-VI, VII-VIII, a najlepsze dzieła zostaną zaprezentowane w muzeach narodowych w całej Polsce. Na laureatów czekają atrakcyjne nagrody, wycieczki muzealne oraz możliwość udziału w inspirowanych warsztatach.

W tej edycji konkursu lista instytucji biorących



patronat honorowy

Minister Kultury
i Dziedzictwa Narodowego

Minister
Edukacji

patronat medialny

TVP

NIEZŁA
SZUKA

udział w projekcie została rozszerzona o dwa nowe muzea: Muzeum Narodowe w Szczecinie oraz Muzeum Narodowe we Wrocławiu. Tym samym uczestnicy będą mogli odwiedzić jedno z siedmiu prestiżowych muzeów: Muzeum Narodowe w Warszawie, Lub-

linie, Krakowie, Kielcach, Gdańsku, Szczecinie lub Wrocławiu.

Dodatkowo, każdy laureat otrzyma indywidualną nagrodę w postaci bonu o wartości 300 zł do wykorzystania w sklepie Empik, a opiekun laureata – bon o wartości 200 zł jako

wyraz uznania za zaangażowanie i wsparcie artystycznych działań uczniów.

Organizatorzy przygotowali również specjalne zadanie filmowe – relację z wycieczki muzealnej, która zostanie opublikowana na profilu szkoły na Facebooku.

Pięć najpopularniejszych filmów przejdzie do finału, a trzy najlepsze szkoły otrzymają nagrody finansowe o wartości 5 000 zł, 7 500 zł oraz 10 000 zł.

Poprzednia, trzecia edycja konkursu pokazała, jak ogromny potencjał drzemie w młodych

artystach z całej Polski. Wśród 2683 nadesłanych prac znalazły się również ta z województwa zachodniopomorskiego, która zachwyciła jury i zdobyła zasłużone wyróżnienia. W gronie laureatów znalazła się: Szkoła Podstawowa w Nowym Worowie – która w ramach nagrody odwiedziła Muzeum Narodowe w Gdańsku. Jej sukces pokazuje, że nawet najmniejsze szkoły mogą sięgnąć po wielkie nagrody, jeśli tylko zdecydują się wziąć udział.

Organizatorzy zachęcają wszystkie szkoły podstawowe z województwa zachodniopomorskiego – z miejscowości poniżej 50 tys. mieszkańców – do udziału w IV edycji konkursu „Spotkania ze sztuką”. To okazja do rozwijania kreatywności i wyobraźni uczniów, ale także szansa na zaprezentowanie talentu szerszej publiczności.

Sztuka jest blisko, wystarczy po nią sięgnąć. Może to właśnie Wasza szkoła znajdzie się w gronie tegorocznych zwycięzców?

Zelenski ostrzega: Jest duże ryzyko, że Putin może rozpocząć wojnę światową

Oprac. Anna Nagel
Kijów

- Jeśli popularność Władimira Putina w Rosji zacznie spadać, to rozpocznie on wielką wojnę - oświadczył prezydent Ukrainy Wołodymyr Zelenski.

- Przywódca Rosji unika mobilizacji, bo obawia się spadku popularności w kraju, ale jeśli się na nią zdecyduje, to rozpocznie wielką wojnę i stworzy poważne wyzwanie dla Europy - powiedział Zelenski.

- Mobilizacja to na pewno spadek popularności przywódcy Federacji Rosyjskiej. Tylko dlatego jej nie przeprowadził. Uwierzcie mi, oni na pewno nie chcieli płacić dużych pieniędzy za kon-

trakty. Tak dużych pieniędzy, jak płacili przez te lata. Ale zdecydowali się na to. Wyobraźcie sobie, jaka jest cena ochrony jego (Putina) osobistej popularności. Dlatego jeśli dojdzie do mobilizacji, będzie to wyzwanie dla Europy. On rozpocznie wielką wojnę - doprecyzował Zelenski podczas spotkania z dziennikarzami.

Według prezydenta takie ryzyko istnieje, ponieważ Putin musi „sprzedawać” sukces. W szczególności w wojnie przeciwko Ukrainie wszystko, co mógł „sprzedać”, już „sprzedał”, „i widzicie, jak powiedziałam, towar jest już złej jakości - sprzedaje kłamstwo, że może coś osiągnąć w wojnie przeciwko Ukrainie”.

PAP



- Putin okłamuje Rosjan, że może coś osiągnąć w wojnie przeciwko Ukrainie - twierdzi Zelenski

Szwedzi na potęgę robią zapasy żywności

Kazimierz Sikorski
Sztokholm

Szwedzi zaopatrują się w artykuły żywnościowe na wypadek wojny. Konflikt w Europie nie wydaje się już odległą możliwością, a władze zachęcają do takich działań, donosi AFP.

Mieszkanka Sztokholmu, 71-letnia Sirkka Petrykowska powiedziała AFP, że poważnie traktuje perspektywę działań wojennych i przygotowuje tyle, ile może.

- Kupiłam kuchenkę kempingową. Zrobiłam kurs i wiem, jak konserwować warzywa, mięso i owoce, które przetrwają 30 lat bez lodówki - powiedziała Petrykowska.

Niedawno Szwecja zorganizowała coroczny Tydzień Gotowości, w którym władze starają się podnieść świadomość

w ramach strategii „totalnej obronności” kraju.

Kraj ożywił strategię w 2015 r., po aneksji Krymu przez Rosję i wprowadzono więcej środków - w tym mianowano ministra obrony cywilnej - po inwazji Moskwy na Ukrainę w 2022 roku. Chodzi o to, aby zmobilizować cały naród, od władz po obywateli i firmy, do wspólnego oporu przeciwko agresji, zachowując przy tym podstawowe funkcje.

Zachęca się wszystkich do gromadzenia żywności, aby żyć niezależnie przez co najmniej siedem dni.

Specjaliści opublikowali listę zalecanych produktów spożywczych o wysokiej zawartości tłuszczu i białka i łatwych do przechowywania. Są to: pesto, suszone mięso lub ryby, dżem, czekolada, tłuczone ziemniaki, mleko w proszku i herbatniki. PAP

Zawieszenie broni w Strefie Gazy. Szansa na trwały pokój

Oprac. Karolina Wrońska
Strefa Gazy

Zawieszenie broni w Strefie Gazy to pierwszy krok do trwałego pokoju w regionie. Prezydent USA Donald Trump zapowiedział, że izraelscy zakładnicy zostaną uwolnieni przez Hamas.

Prezydent USA Donald Trump poinformował jako pierwszy, że zostanie podpisane zawieszenie broni pomiędzy Hamasem a Izraelem. Dodał, że izraelscy zakładnicy przetrzymywani w Strefie Gazy zostaną „najpewniej uwolnieni w poniedziałek”. W wywiadzie dla telewizji Fox News dodał, że palestyńska organizacja Hamas ma też przekazać ciała zakładników porwanych 7 października 2023 roku.

Amerykański przywódca ocenił, że „cały świat zjednoczył się wokół porozumienia dotyczącego Strefy Gazy”. Dodał, że jest ono „dobre dla Izraela, dla krajów arabskich, muzułmańskich oraz dla USA”.

W czwartek około południa biuro premiera Izraela Benjamina Netanjahu przekazało publicznie, że długo oczekiwane zawieszenie broni wejdzie w życie jeszcze tego samego dnia, wieczorem, po tym, gdy pierwsza faza porozumienia rozejmowego zostanie oficjalnie zaakceptowana przez izraelski rząd.



W czwartek w wielu miastach Izraela ludzie wyszli tłumnie na ulice, świętując informację o zawieszeniu broni w Strefie Gazy

„Region zostanie odbudowany”

Donald Trump oświadczył, że „to coś więcej niż Strefa Gazy”.

- To pokój na Bliskim Wschodzie. To coś niesamowitego - stwierdził Trump.

Prezydent USA zapewnił też, że region zostanie odbudowany, stanie się spokojnym i bezpiecznym miejscem, a jego mieszkańcy będą zaopiekowani.

- Jestem przekonany, że na Bliskim Wschodzie będzie pokój. Słowa „pokój na Bliskim Wschodzie” to coś, do czego

dążono od setek lat, od wieków - podkreślił Trump.

Przywódcy krajów z całego świata wyrazili zadowolenie z porozumienia.

- Porozumienie w sprawie Gazy i uwolnienie zakładników to szansa na koniec wojny i rozwiązanie dwupań-

stwowe - stwierdził prezydent Francji Emmanuel Macron.

„To szansa na wytyczenie wiarygodnej drogi politycznej prowadzącej do trwałego pokoju i bezpieczeństwa” - napisała na portalu X szefowa Komisji Europejskiej Ursula von der Leyen.

Również rzecznik Kremla Dmitrij Pieskow oświadczył w czwartek, że Rosja „zdecydowanie popiera” wysiłki i decyzję Izraela oraz Hamasu, zatwierdzając pierwszy etap planu pokojowego dla Strefy Gazy.

PAP

Trump: Region zostanie odbudowany i stanie się spokojnym, bezpiecznym miejscem, a jego mieszkańcy będą zaopiekowani

Chiny przygotowują swoją armię do „niespodziewanego ataku” na Tajwan?

Oprac. Anna Nagel
Tajpej

„Chiny nasilają działania wojskowe wokół Tajwanu i przygotowują się do niespodziewanego ataku” - ostrzegło w czwartkowym raporcie ministerstwo obrony w Tajpej.

W publikowanym co dwa lata raporcie resort ostrzega, że Pekin w ciągu ostatnich pięciu lat zintensyfikował presję militarną, a od 2022 roku przeprowadził co najmniej sześć manewrów wojennych na dużą skalę wokół wyspy.

Według dokumentu Chiny używają narzędzi sztucznej inteligencji do osłabiania cyberbezpieczeństwa Tajwanu i wyszukiwania słabych punktów w infrastrukturze krytycznej. Pekin ma też stoso-



Tajwan podkreśla swoją niezależność od Chin

wencjonalne działania wojskowe (Pekin) dąży do przetestowania swoich zdolności do ataku na Tajwan i konfrontacji z siłami zagranicznymi” - napisali autorzy raportu.

Resort obrony w Tajpej dodał, że Chiny mogą podjąć próbę nagłego przekształcenia ćwiczeń w działania bojowe, aby zaskoczyć Tajwan i jego międzynarodowych sojuszników, co będzie stanowić „poważne zagrożenie dla regionalnego pokoju”.

W raporcie podkreślono także, że Pekin intensywnie wykorzystuje cywilne statki handlowe do transportu wojskowego i rozwija specjalistyczny sprzęt do operacji desantowych.

Komunistyczne władze w Pekinie uznają demokratycznie rządzony Tajwan za część swojego terytorium

i nie wykluczają użycia siły w celu przejęcia nad nim kontroli, a prezydenta Lai Ching-te uznają za „separatystę”. Lai odrzuca roszczenia Pekinu, twierdząc, że Republika Chińska (Tajwan) i Chińska Republika Ludowa (Chiny) „nie są sobie podporządkowane” i tylko mieszkańcy wyspy mogą decydować o swojej przyszłości.

Tajwański prezydent Lai Ching-te oświadczył niedawno, że Donald Trump zasłużyłby na Pokojową Nagrodę Nobla, gdyby przekonał przywódcę Chin Xi Jinpinga do trwałego porzucenia użycia siły militarnej przeciwko Tajwanowi. W wyjątkowo ostrej reakcji chińskie władze oskarżyły Lai'a o „prostytuowanie się” i „sprzedawanie Tajwanu”.

PAP

tygodnik Regionów

Piątek, 10.10.2025

ŁUDZIE I ZWIERZĘTA

Pani Małgorzata z Pomorza ratuje przed śmiercią bezdomne psy i koty z Egiptu **str. 10-11**

ROZMOWA

Czy sztuczna inteligencja zastąpi lekarzy radiologów? Mówi o tym dr Joanna Niueumins-Sawicka **str. 14**

KOMENTARZ

Gra muzyka i to jest piękne, że chcemy jej słuchać i o niej dyskutować **str. 16**



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Beata Woźniak zaprasza w podróż do smaków i zapachów z przeszłości

Pisarka napisała książkę o Hnilczu, wiosce na Kresach, której już nie ma na mapie. Żyje jednak w pamięci byłych mieszkańców **str. 12-13**

„Serce mi się stopiło”. Pomorzanka ratuje zwierzęta z drugiego końca świata

Maria Miliszewska
Pomorze

Pojechała nurkować, a skończyło się na adopcji psów i kotów. Historia pani Małgorzaty pokazuje, że miłość do zwierząt nie zna granic - dosłownie i w przenośni. Jak doszło do tego, że ratuje czworonogi z drugiego końca świata i w jaki sposób można wesprzeć jej działania, opowiedziała w rozmowie z naszą dziennikarką.

Pani Małgorzata (nazwisko do wiadomości redakcji) jest gdańszczanką, a jedną z jej pasji jest nurkowanie. W Egipcie jest instruktorem tego sportu, dlatego podróżuje tam regularnie. I - jak opowiada - los tamtejszych zwierząt sprawił, że jej serce pękło.

W sklepie zoologicznym przeżyła szok

- Poszłam kupić jedzenie i przez przypadek weszłam do sklepu zoologicznego w Hurghadzie. W środku zobaczyłam klatki pełne zwierząt, psy razem z kotami były trzymane w klatkach rodem ze średniowiecza. Zobaczyłam, że jeden pies leży nieprzytomny, był bardzo mały, może miał dwa kilo i umierał. Więc powiedziałam - kupujemy wszystko - opowiada pani Małgorzata.

Słychać w jej głosie złość i smutek.

Niestety, mały piesek nie przeżył. A pozostałe zwierzęta pani Małgorzata wzięła po prostu do swojego mieszkania.

Jak opowiada, dzięki temu, że od lat nurkuje w Hurghadzie, ma tam sporo znajomych. Ci ludzie właśnie pokierowali ją do Rambo - Włocha, który porzucił wygodne życie, by w Egipcie otworzyć Paradise Dream, czyli ośrodek dla bezdomnych zwierząt. Zwierzęta nie są tu trzymane w klatkach, a mają kojce z basenami.

- Powiedział: „Margaret, wezmę psy, zrobimy paszport i polecą do Polski”. Przyjecha-



Te dwa urocze psiaki zostały uratowane przez panią Małgorzatę w Kairze

łam do kraju i zacząłam po prostu szukać domów dla nich u moich przyjaciół. No i znalazłam. Psiaki przyleciały z tak zwanymi zastępczymi rodzinami, ponieważ Paradise Dream utrzymuje kontakty z wieloma dobrymi ludźmi, którzy na przykład lecą do Niemiec z Hurghady. I po prostu pojechalśmy do Berlina i do Frankfurtu odebrać psy z lotniska - opowiada pani Małgorzata.

Jak dodaje, przywiezienie psów, nawet z aktualnymi szczepieniami i paszportem, nie jest sprawą prostą. Zwie-

rzę ma przypisane imię i nazwisko osoby, która z nim leci. Z tego też powodu przekazanie psa odbywa się poza lotniskiem.

Pomoc na odległość możliwa dzięki dobrym ludziom

- Będąc w Polsce, przeglądałam Facebooka i zobaczyłam zdjęcia psa, który był uratowany przez osobę chorą na nowotwór. Młoda kobieta, 40-letnia, która obecnie jest już w Niemczech. Skontaktowałam się z nią, bo słyszała, że ja jestem dobrą duszą.

Imówi: „Margaret, ja wyjęłam psa ze śmietnika w Hurghadzie, ma półtora miesiąca, miał przywiązaną cegłę” - opowiada dalej pani Małgorzata.

Zadeklarowała, że zaadoptuje psiaka, bo - jak mówi - taka deklaracja oznacza, że

Poszłam kupić jedzenie i przez przypadek weszłam do sklepu zoologicznego. W środku zobaczyłam klatki pełne zwierząt

zwierzę ma jakąkolwiek szansę na ratunek. Adopcja równa się pieniądze.

Kolejny pies - suczka. Pani Małgorzata trafiła na Facebooku na post, że ktoś chce ją wyrzucić na ulicę.

- Dzwonię do Rambo i mówię: „Jestem w Polsce. Adoptuję tę suczkę, jedź po nią do tej kobiety”. Pojechał. Okazało się, że psina musi mieć operację, że robi pod siebie z krwią. Mój kolega, który jest tam najlepszym weterynarzem, ją operował. Uratowali psa, jest wszystko w porządku.

W lipcu pani Małgorzata pojechała do Hurghady, żeby suczkę odebrać. Bez tej pomocy pewnie suczka by nie przeżyła.

Psiak znaleziony w koszu jest jeszcze w trakcie badań i wyrabiania paszportu. Po niego oraz uratowaną z ulicy kotkę Mię trzeba będzie polecić jeszcze raz.

Pani Małgorzata bardzo dba o to, by wszystko odbyło się legalnie - zwierzęta mają zrobione testy na wściekliznę, mają wyrobione zwierzęce paszporty. No i oczywiście są leczone.

Serce się stopiło

Dlaczego pani Małgorzata sprowadza zwierzęta z niemal drugiego końca świata?

- Moje serce po prostu się stopiło - wyznaje szczerze.

W dodatku miłością do zwierząt zaraża też innych. Jej 10-letnia uczennica (pani Małgorzata jest także nauczycielką angielskiego) zorganizowała w swojej szkole festyn na rzecz zwierząt z Egiptu. Dziewczynka zrobiła to sama, z własnej inicjatywy. Uczniowie zebrali pieniądze, które pani Małgorzata może przeznaczyć na przykład na leczenie bądź transport zwierząt.

Jak mówi, koszt sprowadzenia jednego zwierzęcia to około 600 euro.

- To jest kupa kasy. Wiadomo, że ja płacę za bilety sama sobie. Natomiast koszt jest duży, wiem, bo przecież już dwa zwierzęta sprowadziłam. Już są w Polsce. Są szczęśliwe. A były w klatce i z kleszczami - opowiada pani Małgorzata i przyznaje, że ostrzegła na wielu grupach facebookowych przed sprzedawcą ze sklepu zoologicznego, z którego uratowała zwierzęta.

Działam dalej

Gdańszczanka przyznaje, że bezdomne i chore zwierzęta w Egipcie to niemal niekończąca się historia. Co chwilę trafia na ogłoszenia np. na Facebooku.



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Ta suczka miała zostać wyrzucona na ulicę, ale już w lipcu przyleci do Polski



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Jeden z uratowanych piesków, który w Polsce znalazł swój nowy dom i kochających opiekunów

- Kair. Pies cały we krwi na ulicy. Drugi, trzeci. Świerzb. Dzwonię do osoby, która to ogłasza. Kieruję te zwierzęta do specjalnej osoby w Kairze. Stoję przy basenie, mówię - adoptuję - i pytam siebie: co ja robię? Ale nic, działam dalej. Proszę, aby natychmiast zawieźć zwierzęta do kliniki. Psy były w tak ciężkim stanie, że to się nie da opisać. To jest straszny widok - opowiada wyraźnie poruszona nasza rozmówczyni.

Zwierzęta są w trakcie leczenia i przygotowywania paszportów. Trafiają do domów tymczasowych, a następnie do docelowych.

Pani Małgorzata podkreśla, że w przypadku adopcji każdego zwierzęcia uratowanego z Egiptu obowiązuje wizyta przedadopcynna. Powód jest prosty - zwierzęta mają za sobą dużo cierpienia i ona chce się upewnić, że trafią one do bezpiecznych i kochających domów.

Założyła też kilka zbiórek, w których pokazuje życie psów w Egipcie i prosi o pomoc.

- To na leczenie i na przygotowywanie do wylotu z piekła. One nie mogą już trafić na ulicę. Dlatego chcę tam polecieć. Myślę, że one czekają - mówi i dodaje, że ma ogromne problemy ze znalezieniem domów dla uratowanych zwierząt.

© P

REKLAMA

0011377520



WOLONTARIAT DODAJE SIŁ – RECEPTA NA AKTYWNE I ZDROWE ŻYCIE PO 60-TCE

Kiedy przechodzimy na emeryturę, życie nagle się zmienia. Poranny pośpiech odchodzi w zapomnienie, terminarz staje się luźniejszy, a przed nami otwiera się przestrzeń - wolny czas, którego wcześniej zawsze brakowało. W teorii brzmi to wspaniale. W praktyce jednak bywa różnie: niektórzy czują ulgę, inni pustkę, a wielu zadaje sobie pytanie: „co dalej?”. Odpowiedź coraz częściej brzmi: **wolontariat**. To właśnie on staje się dla osób po 60. roku życia receptą na aktywność, zdrowie i dobre samopoczucie.

Pomoc, która wzmacnia

Badania pokazują, że osoby angażujące się w wolontariat są zdrowsze i szczęśliwsze. Dzieje się tak dlatego, że pomaganie innym to nie tylko dobro, które dajemy - to także energia, którą sami otrzymujemy w zamian. Spotkania z ludźmi, wspólne działania i poczucie bycia potrzebnym zmniejszają stres, poprawiają humor, a nawet wpływają korzystnie na układ odpornościowy.

Seniorzy mówią często: „Kiedy wychodzę z domu, żeby coś zrobić dla innych, mam wrażenie, że to ja dostaję najwięcej”. I rzeczywiście - wolontariat nie odbiera sił, ale je pomnaża.

Ruch i sprawność mimo wieku

Pomaganie wcale nie musi oznaczać wielkiego wysiłku. To może być udział w zbiórkach żywności, opieka nad dziećmi podczas zajęć, wspólne szycie, czy nawet czytanie bajek przedszkolakom. Każda taka aktywność oznacza jednak ruch - wyjście z domu, podjęcie drobnych obowiązków.

Dzięki temu seniorzy pozostają sprawni fizycznie. Proste zajęcia, jak wspólne zakupy, dbanie o ogródek czy krótki spacer, to dawka ruchu, która wzmacnia organizm i korzystnie wpływa na zdrowie i samopoczucie.

Nowe przyjaźnie i poczucie sensu

Emerytura bywa czasem, kiedy sieć znajomych powoli się kurczy. Koledzy z pracy odchodzą w inne miejsca, a dzieci i wnuki mają własne obowiązki. Wolontariat to sposób, by te luki zapłacić - tworząc nowe przyjaźnie i znajomości.

W wielu klubach i stowarzyszeniach seniorzy tworzą grupy, które łączą wspólny cel. To poczucie przynależności działa jak lekarstwo na samotność. Każde spotkanie daje radość i poczucie sensu, bo wiadomo, że ktoś na nas czeka.

Historie z życia

Pani Krystyna zaczęła angażować się w wolontariat dopiero po siedemdziesiątce. „Bałam się, że będę przeszkadzać młodszym, że nie dam rady” - mówi. „Ale kiedy pierwszy raz poszłam na spotkanie Klubu Seniora i zobaczyłam, ile radości daje wspólna praca, przepadłam. Dziś prowadzę zajęcia rękodzielnicze i nie wyobrażam sobie tygodnia bez tego”.

Z kolei Pan Tadeusz opowiada, że wolontariat uratował go przed samotnością po śmierci żony. „Przez długie miesiące nie chciało mi się wychodzić z domu. Ale znajoma namówiła mnie, żebym poszedł pomagać w świetlicy dla dzieci. Teraz wiem, że to dzieci uratowały mnie - ich energia i uśmiech dały mi nowe życie”.

Dlaczego warto spróbować?

Bo to nie jest obowiązek, ale przygoda. Każdy senior może wybrać coś, co odpowiada jego zainteresowaniom i możliwościom. Można uczyć, dzielić się doświadczeniem, organizować wydarzenia, a nawet wspierać telefonicznie osoby potrzebujące rozmowy.

Wolontariat daje satysfakcję i poczucie, że nawet po 60., 70. czy 80. roku życia wciąż można być potrzebnym i ważnym.

Zachodniopomorskie inspiruje

Województwo Zachodniopomorskie jest miejscem, gdzie wolontariat seniorów rozwija się szczególnie dynamicznie. To tutaj działają kluby seniora, Uniwersytety Trzeciego Wieku, lokalne centra wolontariatu i liczne fundacje, które zapraszają osoby 60+ do współpracy.

Dzięki wsparciu samorządu i organizacji pozarządowych każdy senior może znaleźć coś dla siebie - od spotkań międzypokoleniowych, przez zajęcia kulturalne, po pomoc najbardziej potrzebującym. Wystarczy zrobić pierwszy krok i sprawdzić, jakie możliwości czekają w najbliższym mieście czy gminie.

Bo wolontariat to nie tylko sposób na aktywność. To przede wszystkim **recepta na zdrowe i szczęśliwe życie po 60-tce**.



Tej wioski już nie ma, ale zapach pieczonego w niej chleba wciąż czuć w opowieściach



Beata Woźniak – absolwentka Uniwersytetu Szczecińskiego, nauczycielka języka polskiego i plastyki. Zawodowo zainteresowana neurodydaktyką. Prywatnie miłośniczka historii i kultury kresowej

Marek Jaszczczyński
Szczecin

Kresowe wspomnienia nie są jedynie historią bólu i wojennej traumy, ale także opowieścią o codziennym życiu – pełnym smaków, zapachów i obrazów. Beata Woźniak, autorka książki o Hnilecu, zabiera czytelników w podróż do miejsca, które, choć dziś nie istnieje, wciąż żyje w pamięci dawnych mieszkańców i ich potomków. O pracy nad książką, poszukiwaniu świadectw i odkrywaniu zapomnianych historii opowiada w rozmowie z nami.

Co panią skłoniło do napisania książki?

Powodów było kilka, a ich splot zaowocował decyzją o napisaniu książki. W 2008 roku wraz z R. Rzepczakiem napisałam książkę „Ślady”. Był to zbiór wspomnień, nie tylko kresowych, ale właśnie wtedy po raz pierwszy rozsmakowałam się w słuchaniu ludzkich historii i poczułam wyjątkowość tego, co indywidualne, przefiltrowane przez subiektywne doświadczenia i emocje. Mam też kresowe korzenie – moi dziadkowie od strony mamy pochodzili z Hnileca. Jestem mieszkowniczką, a to właśnie do Mieszkowic w 1945 roku przyjechała najlicniejsza grupa byłych mieszkańców tej wsi. Wzrastałam w ich bliskości, to był ich – a więc także i mój – świat, choć przeniesiony przez wielką historię na inne ziemie. Czułam kresowy klimat, urok tamtych stron, piękno kultury, pewien rodzaj wrażliwości. Z czasem dojrzałam też do tego, by doceniać wartość przeszłości i ulotność wspomnień. Osiągnęłam to, co prof. S.S. Nicieja nazywa wiekiem sentymentalnym. Chciałam również pokazać życie wioski moich przodków nie tylko w wymiarze wojennych doświadczeń i traumy związanej ze spaleniem wsi oraz mordami dokonanymi przez ukraińskich

nacjonalistów, choć oczywiście także o tym piszę. Jednak życie na Kresach było czymś więcej niż egzystencją naznaczoną strachem, bólem i stratą. Było bogactwem doświadczeń, kolażem codzienności i świętowania, narodzin i śmierci, zasiewów i żniw. Wieś to nie tylko zgłiszcza po spaleniu w nocy z 17 na 18 sierpnia 1944 roku, ale także wszechogarniająca zieloność sadów, łany zbóż, tytoń, miododajna gryka. To wspólnymi siłami budowany kościół, liczne organizacje i stowarzyszenia, dzieciaki pasące krowy i grzejące bose stopy w krowim moczu, pierogi lepione na wiele sposobów, zapach chleba pieczonego na liściu kapusty. Można mnożyć obrazy, kolory, smaki i zapachy – i właśnie to chciałam pokazać w książce, bo często jest to pomijane albo marginalizowane, a przecież tak wyglądało życie w całym swoim bogactwie i niejednoznaczności.

Jak długo trwała praca nad książką?

Trzy lata, przy czym ostatni rok było to już głównie scalanie zebranego materiału, choć oczywiście także dopętlanie go znaleźskami, bo materiał badawczy wciąż się wzbogacał.

Czy zbierała pani historie rodzinne?

Książka skonstruowana jest tak, że materiały historyczne są wspomnieniami. Udało mi się dotrzeć do kilku osób pochodzących z Hnileca i sąsiednich Panowic oraz do ich potomków. W przypadku tych pierwszych było to dosłownie łapanie ostatnich chwil, doświadczenie przemijania, nieuchronności odchodzenia pokolenia, które może opowiedzieć o kresowej przeszłości na bazie własnych doświadczeń. Kilkoro moich rozmówców nie doczekało wydania książki. Odeszli kilka miesięcy po ostatniej rozmowie. Wplatając zebrane wspo-

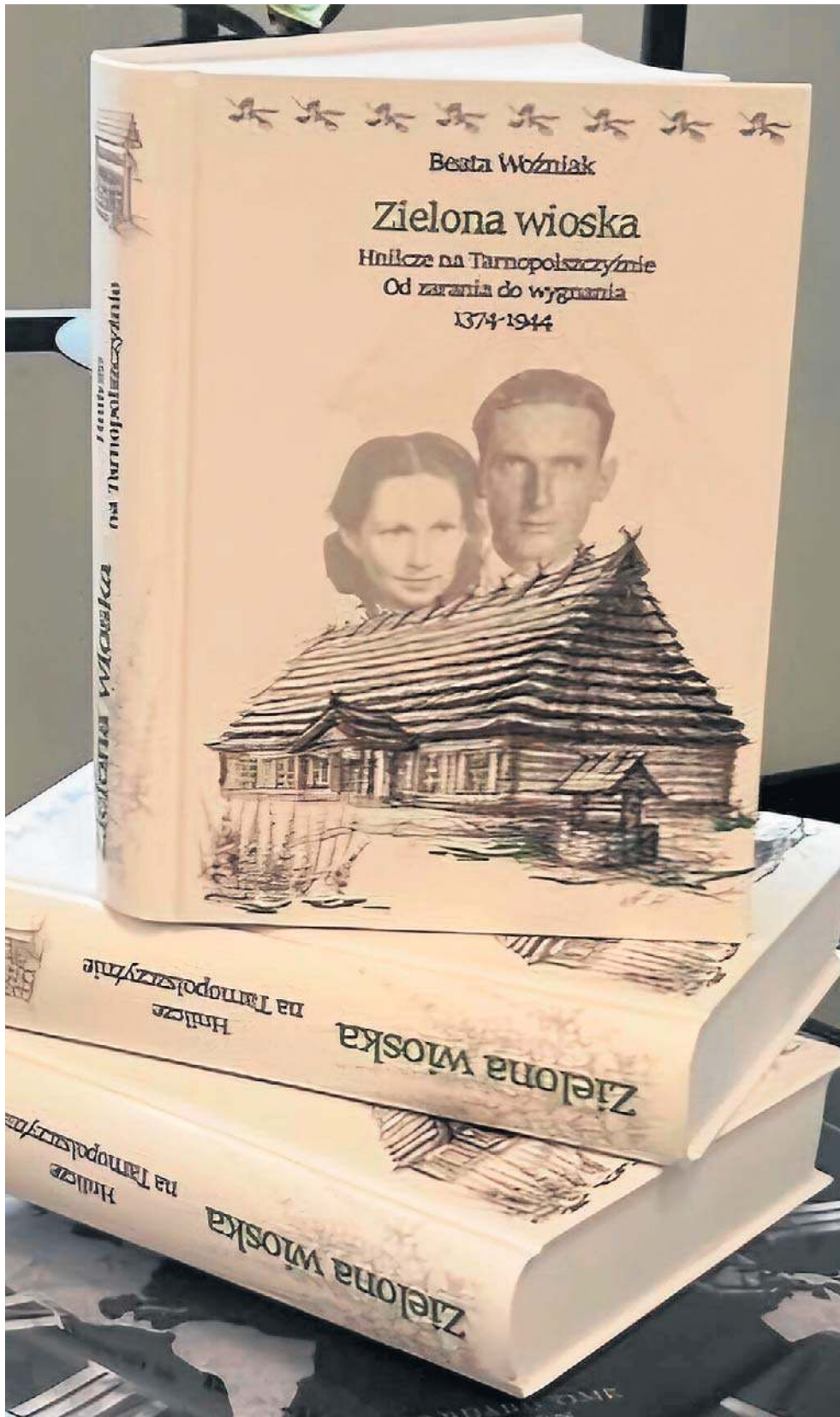
mnienia w materiał merytoryczny, oddając głos moim rozmówcom, chciałam zachować ich sposób definiowania tamtego życia, ich wrażliwość, pozwolić im czasem na wzruszenie i łzy, a czasem na śmiech z sytuacji zapamiętanych z perspektywy dziecka (bo ci, z którymi zdążyłam porozmawiać, opuszczając wioskę byli dziećmi lub bardzo młodymi nastolatkami).

Która z opowieści zainteresowała panią szczególnie?

Nie ma takiej jednej konkretnej historii. Chłonełam wszystkie opowieści. Interesowało mnie wszystko. Sposób narracji był bardzo różny. Niektórzy mieli dar gawędziarski, wzbogacali opowieść anegdotami, a nawet nieco teatralizowali. Wspólnie zaśmiewaliśmy się wtedy do łez, a takie historie na pewno mocniej zakotwiczą się w pamięci. Podobnie jak te, w których za gardło łapało wzruszenie. Jedna z nich na tyle mnie poruszyła, że rozbudowałam ją, nadając formę opowiadania: opartego na faktach, ale jednak zbeletryzowanego. To historia dzwonu z hnilckiego kościoła, który młodzieńcy utopili w studni, by go ocalić przed skonfiskowaniem przez okupanta. Wiara w to, że wrócą po swój dzwon, determinacja i brawura aż się prosiły, by tej historii dać drugie życie. Podobnie robiłam z opowieściami o jarmarku: połączyłam wątki, podkreślałam nieco własną wyobraźnią, bo opisywane jarmarki wydały mi się tak malownicze i tak psychologicznie skomplikowane, że znów poniosło mnie i namalowałam swoją wersję horożańskiego (w miejscowości Horożanka) jarmarku. To dwie historie oznaczone w książce: „Z wyobraźni”. Ale fundamentem były autentyczne zdarzenia i postacie.

Z jakich źródeł korzystała pani najczęściej?

Książka jest bardzo bogata w materiał dokumentalny. Większość to materiał surowy, nigdy niepublikowany. Korzystałam z archiwów polskich, ukraińskich (Iwowskich, tarnopolskich), austriackich, z zasobów (zdigitalizowanych i nie tylko) bibliotek. Dotarłam do niejednokrotnie zaskakujących dla mnie publikacji, jak np. książka Ferenca Molnara „Galicia 1914-1915”, w której to pojawia się obszerna relacja z Hnilcza widzianego oczyma korespondenta wojennego. W mojej książce znajdują się także skany dokumentów i fotografii ze zbiorów prywatnych. Każda z nich to dziś unikat. Ocalony ułamek historii.



Ostatnia książka Beaty Woźniak nosi tytuł „Zielona wioska. Hnilcze na Tarnopolszczyźnie. Od zarania do wygnania 1374-1944”

Jaką rolę odgrywało Hnilcze w historii Tarnopolszczyzny? Hnilcze to wieś położona na szlaku komunikacyjnym łączącym Podhajce i Halicz. To także wieś, w której po XVII-wiecznych wojnach toczonych w okolicach Podhajec nadania ziemskie otrzymywali biorący w nich udział żołnierze. I choć społeczność ukraińska stanowiła we wsi większość, to patrząc na liczbę różnych polskich organizacji, stowarzyszeń (np. Związek Szlachty Zagrodowej, Sokół, Związek Strzelecki, Kółko Rolnicze, Kasa Stefczyka, organizacje katolickie) można śmiało powiedzieć, że była miejscem silnie wpisującym się w bu-

dowanie i podtrzymywanie tożsamości narodowej.

Dlaczego właśnie z tej wioski tak wielu mieszkańców trafiło do Mieszkowic?

Mieszkańcy Hnilcza jechali w 1945 r. w większości jednym transportem. Częściowo rozproszyli się po drodze, gdy pociąg stawał np. na Dolnym Śląsku, ale większość dojechała do końca, czyli właśnie do Mieszkowic. Jak wspominałem, będąc już u kresu podróży nie chcieli wysiąść w Gryfinie, bo „śmierdziało trupami”, nie chcieli w Kostrzynie, bo był mocno zniszczony. Mieszkowice spodobały się o tyle, że nie było tu ruin, domy stały w większo-

ści nienaruszone, a co najważniejsze – już z peronu zobaczyli, że wokoło pełno pól, zielono. Poculi się trochę jak u siebie, choć do pełnego zakorzenienia musiało upłynąć jeszcze wiele czasu. Poczucie tymczasowości było charakterystyczne dla wszystkich przesiedleńców, także dla tych, którzy dotarli do małej, rolniczej miejscowości w pobliżu nowej granicy, czyli do Mieszkowic. Hnilczanie czuli się niepewnie, ale w dużej grupie samych swoich było raźniej i bezpieczniej. Zostali...

Jakie obrazy dawnego Hnilcza powtarzają się najczęściej we wspomnieniach?

Tytuł książki jest nieprzypadkowy: to właśnie obraz zielonej wioski, tonącej wśród pól, łąk, sianoząti i pastwisk powtarzał się we wszystkich wspomnieniach. Charakterystyczne były także przydomowe sady. Najwięcej ponoć rośło w nich jabłoni, a do Hnilcza „chodziło się na placek z jabłkami”. Druga cecha charakterystyczna zawiera się w nazwie wsi: Hnilcze – po ukraińsku Gnilecze. Nazwa wskazuje na błotniste, podmokłe tereny i tak faktycznie było. Mieszkańcy wspominali błotniste drogi, a znalezione zapisy w dokumentach, np. aktach wizytacyjnych kościoła, potwierdzają ten obraz. Koła grzęzły w błocie, a buty gubiły czasem po deszczu.

Co najbardziej zaskoczyło Panią w opowieściach przesiedleńców?

Zaskakująca, a zarazem urzekająca była umiejętność odnajdywania radości w tak banalnych wydawałoby się rzeczach jak np. trawa (tak, tak – trawa). O jej zieloności, soczystości, różnych rodzajach w zależności od miejsca, o tym, jak rozsmakowywały się w niej bydłeta, jak miło łechtala bosa stopy itd., itd., mogli co niektórzy opowiadać godzinami. Podobnie jak o smaku i zapachu chleba wypiekanego w każdym domu. Zajadane go ze smakiem, np. maczanego w świeżo tłoczonym oleju. Radość z małych rzeczy: drewnianego piórnika zrobionego przez tatę, ciasta upieczonego przez mamę, które pozwoliła wziąć na pastwisko i częstować nim koleżanki, poziomek zerwanych w lesie w charakterze bukietu dla dziewczyny... Druga rzecz, na którą zwróciłam uwagę to akceptacja dzieciństwa w dość surowej rzeczywistości, wypełnionego pracą, dzieciństwa, w którym mało było miejsca na rozrywkę, a jeśli już były, upajano się tym bezgranicznie. I znów: radość w prostocie. Do tego brak wyrzutów w stosunku do rodziców, choć czasem gorzkie stwierdzenie ich surowości, zwłaszcza ojca, niezrozumienie decyzji o ukaraniu. Ale gorycz nie była równoznaczna ze złością. Nad tymi emocjami dziecka górował zawsze szacunek.

Czy w Mieszkowicach do dziś kultywuje się jakieś tradycje, które mają swoje korzenie w Hnilczu?

W Mieszkowicach spotkali się mniej więcej w równej liczbie przesiedleńcy z Kresów Pd-Wsch (głównie z Hnilcza) oraz z Kresów Północnych (głównie Dzisna i okolice). Tradycje, zwyczaje, mentalność wymie-

szały się, tworząc nową jakość. Mieszały się rodziny i... mieszały kuchnie. Jedni mieli swoje pierogi i kutię, drudzy bliny i kartacze. To głównie w smaku potraw odnaleźć można tradycję, choć już przefiltrowaną przez czas i nowe warunki. W codzienności trudno dziś odnaleźć kresowe naleciałości. No może w miłości do pierogów, ale te stały się już pewnym uniwersum łączącym nie tylko kresowiaków. Tradycje odżywają się mocniej w okolicach świąt. U rodzin o korzeniach z kresów południowych nie ma stołu wigilijnego bez kutii, a wielkanocnego bez drożdżowej baby. Niekiedy odzywa się (choć coraz rzadziej) echo odbite od kresowych chałup w naszym języku. I nie chodzi o zaśpiew – ten dawno zanikł wraz z najstarszym pokoleniem. Bardziej mam na myśli pewne wyrażenia, zwroty, których używali dziadkowie, a wciąż są nośne. Pojawiają się czasem zupełnie nieoczekiwane, w naturalny sposób wyrażając jakieś emocje czy wartościując rzeczywistość. Tylko niekoniecznie zdajemy sobie sprawę, że właśnie sięgnęliśmy do kresowej materii języka, mówiąc np. ale z niego zahaniajko, gdzie się tarabanisz?, zamieszaj kopystką, badyle tu rosną, a określając kogoś ziołalem, raczej sądzimy, że bliżej nam do gwary młodzieżowej niż kresowej. A tu niespodzianka: ziołalem nazywano na Kresach kogoś z rodziny, np. kuzyna.

Czy będzie kontynuacja książki?

Materiały wciąż się pojawiają, choć nie jest to już na pewno taka kumulacja, jak podczas intensywnych poszukiwań na etapie tworzenia książki, bo jednak temat jednej wioski dość mocno spestryfikowałam w zakresie jej historii ogólnej (typu: dzieje, nazwa, instytucje, organizacje itp.). Ale widzę szansę w historiach rodzinnych: tu wciąż mamy niedocenione i nieodkryte bogactwo. Choć w większości odeszli ci, którzy pamiętają z własnego doświadczenia kresową przeszłość, to dopóki żyją w pamięci rodzinnej opowiadane przez nich historie – jest szansa znaleźć perełki. A do tego dodajmy pudełka, szuflady i albumy, które stanowią prawdziwy Sezam ze zdjęciami i innymi artefaktami. Tylko trzeba chcieć wypowiedzieć magiczne: „Sezame, otwórz się!”. Niestety, nie wszyscy są skłonni do takiego otwarcia. Wolą chronić swoją historię, co niejednokrotnie równa się z jej stopniowym blaknięciem. ©©

Czy sztuczna inteligencja zastąpi lekarzy radiologów?

Jolanta Gromadzka-
Anzelewicz
Pomorz

AI zastąpi radiologów, ale tylko tzw. opisywaczy, bo jeżeli ktoś opisuje tylko to co widzi na obrazku z badania - „uszkodzone, pęknięte” itd. nie formułując żadnego wniosku, to bez problemu może go zastąpić sztuczna inteligencja - tłumaczy dr n. med. Joanna Niueumins-Sawicka, radiolog specjalizująca się w diagnostyce narządu ruchu.

Mam wrażenie, że pół życia pacjenci spędzają w kolejkach. Wśród nich są też ci skarżący się, że na badanie rezonansem magnetycznym czekać muszą nawet kilka miesięcy.
Od czasu, gdy pojawił się rezonans magnetyczny, na to badanie jest ogromne zapotrzebowanie.

A jeszcze niedawno zapisywano pacjentów na odległe terminy na tomografię komputerową...
W dziedzinie diagnostyki radiologicznej dokonał się niesamowity postęp. Ja zaczynałam jeszcze od takiego sekwencyjnego tomografu, który ciał badany narząd, oczywiście wirtualnie, na plasterki. Trudno było z tego stworzyć cały, wyraźny obraz. Dziś obraz w badaniu TK jest taki, jaki widzimy w atlasach anatomicznych. Umożliwia nam to tworzenie przestrzennych obrazów - na przykład stawów, kręgosłupa czy naczyń krwionośnych badanych choćby pod kątem tętniaków.

Z tego, co udało mi się ustalić, wynika, że obecnie na tomografię komputerową nie ma tak dużego zapotrzebowania...
Są pewne sytuacje, w których to badanie jest niezbędne. TK jest kluczowym narzędziem w medycynie ratunkowej do szybkiej oceny w stanach nagłych; w urazach (szczególnie w diagnostyce obrażeń kostnych i we wstępnej ocenie narządów wewnętrznych). W neurologii wykorzystywany jest do szybkiej diagnostyki udarów mózgu. Poza momentami zagrożenia życia wykorzystywany jest we



Dr Joanna Niueumins-Sawicka prowadzi zajęcia w zakresie kompleksowej diagnostyki obrazowej układu mięśniowo-szkieletowego

wszystkich niemal problemach medycznych.

Jednak w neurologii to rezonans magnetyczny zrobił gigantyczną rewolucję.

To prawda. O ile w tomografii komputerowej struktury kostne są bardzo dobrze widoczne, o tyle cały układ nerwowy i wszystkie tzw. tkanki miękkie mogą być ocenione w ograniczonym zakresie. W tej chwili rezonans magnetyczny w neurologii i neurochirurgii jest po prostu narzędziem codziennym. W wielu salach operacyjnych u neurochirurgów funkcjonują aparaty pomagające precyzyjnie ustalić zakres zabiegu.

Czy wszyscy pacjenci czekający w kolejce potrzebują właśnie tego badania?

Nie jestem pewna. Problemem w polskiej medycynie jest brak określonych i przestrzeganych wskazań, kiedy to badanie jest niezbędne. To oczywiście ma swoje plusy i minusy. W przypadku krótkotrwałych dolegliwości tzw. wypadnięcia dysku - na przykład Francuzi każą czekać sześć tygodni, lecząc zachowawczo, a badanie wykonać przy braku postępu leczenia, jeśli będzie pacjenta dalej silnie bolało lub będzie czuł się gorzej. Ma to swoje wady i zalety, ale u nas jakkolwiek ból kręgosłupa jest powodem do wypisania pacjentowi skierowania na rezonans magnetyczny lub zgłoszenia się pacjenta na badanie komercyjne. Jakby nikt nie wiedział, że może boleć kręgosłup. W efekcie w jednej kolejce czekają osoby wyma-

gające pilnej diagnostyki i osoby, które tak naprawdę badania nie potrzebują.

Szastamy publicznymi bądź własnymi pieniędzmi?

Trudno powiedzieć. Każdy chce poznać przyczynę złego samopoczucia. Chce zdiagnozować siebie, członków swojej rodziny - na przykład starszych rodziców. I to nie może dziwić. Problem w tym, że często nie ma żadnych wskazań do tych badań. Pacjenci z nich korzystają, zwłaszcza że badania są dostępne za nie zbyt duże pieniądze. W związku z tym coraz więcej osób stać na takie badania. Rezonans kosztuje od 300 złotych, do około 1300 zł. Dla większości z nas zdrowie jest bardzo ważne i odmówimy sobie wielu innych rzeczy, aby pójść na badanie.

Wcześniej jednak pacjent musi trafić do lekarza choćby po skierowanie?

Rzeczywiście tak powinno być, ale tak nie jest. W wielu krajach pacjent nie może sobie pójść i wykupić badanie rezonansem, bo musi mieć od lekarza skierowanie. W realiach naszego systemu ochrony zdrowia pacjent musiałby czekać w dwóch kolejkach: jednej do lekarza specjalisty i drugiej - na badanie. Dlatego próbuje tę drogę sobie skrócić. Dziś pacjent, najczęściej jeszcze zanim pójdzie do swojego lekarza, ma już zrobiony rezonans. Nie zawsze tego, co trzeba, ale - jak twierdzi - nie chciałby pójść do lekarza z pustymi rękami. Podobnie jest z USG. W gabinecie zawsze zadają pytanie „Dlaczego wykonujemy to badanie? Kto stwierdził, że jest ono potrzebne?”. Często słyszę odpowiedź, że nikt lub ktoś z bliskich lub znajomych poradził, żeby zrobić je przed wizytą u specjalisty. Rezonans jest badaniem stosunkowo bezpiecznym. Oczywiście obecność metalowych elementów w ciele pacjenta, które są na przykład w okolicach gałki ocznej uniemożliwiają jego wykonanie. Cała reszta w tym pompy insulinowe i rozruszniki serca mogą być przez lekarza prowadzącego odłączone na czas badania potem wyregulowane na nowo. Oczywiście np. protezy stawowe nie są przeciwwskazaniem do wykonania badania MR. Jest ich zresztą coraz mniej. Nie da się ukryć, że wszystkie pracownie, które oferują badania odpłatne, po prostu je wykonują.

Szybciej na badanie można się dostać, jeżeli pacjent jest przyjęty do szpitala, prawda?
Co do zasady tak, ale pacjent musi mieć wskazania do hospitalizacji. Coraz rzadziej zdarzają się diagnostyczne przyjęcia do szpitala. Wszystko co jest możliwe wy-

Nie ma człowieka, który by na coś nie cierpiał. Każdy ma bóle barku, stawu skokowego. Tymczasem świadomość tego jest bardzo mała

konuje się w trybie ambulatoryjnym, bo każdy dzień pobytu pacjenta w szpitalu to są wielkie pieniądze. Oczywiście pacjent, który wymaga położenia do szpitala jest badany wg potrzeb na bieżąco.

Jeżeli miałaby pani ostrzec pacjentów, żeby nie powtarzali badań, to które by pani wymieniła?

Na pewno badanie rentgenowskie i tomografię komputerową, bo każda dawka promieniowania gromadzi się w naszym organizmie i to przez całe życie, choć tego nie widać. Są rejestry dawek i pacjent nie powinien być badany w promieniach rtg, jeżeli nie ma takiej potrzeby.

Bo mu to zaszkodzi?

To nie jest tak, że jak zrobimy pięć zdjęć, to zwiększy się ryzyko nowotworu. Jeśli się ma trzydzieści badań TK w ciągu jednego miesiąca, to dawka się gromadzi i dochodzi do wywołania mutacji nowotworowych, czyli np. do uszkodzenia szpiku kostnego, co może doprowadzić do zaburzeń. Promieniowanie może wywołać mutacje w materiale genetycznym komórki, co prowadzi do rozwoju nowotworu.

Czy radiolodzy są bardzo obciążeni pracą?

Są, ale z jednej strony są obciążeni, a z drugiej wreszcie dobrze zarabiają. Ale o tym decyduje rynek, czyli zapotrzebowanie na badanie wśród pacjentów. Aktualnie jest to specjalizacja, która jest dobrze płatna (wreszcie). A w dodatku lekarz radiolog może ją wykonywać zdalnie, co jednak nie jest dobre dla pacjentów. Lekarzy, którzy opisują badana zdalnie, traktuje się nie jak lekarzy, tylko jak „opisywaczy”.

Czy sztuczna inteligencja zastąpi radiologów?

Zastąpi, ale lekarzy tzw. opisywaczy, bo jeżeli ktoś wykonuje opis systemowy - „uszkodzone, pęknięcie” i tak dalej, nie formułując żadnego wniosku, to może to zrobić pierwszoroczny rezydent, a w końcu także AI.

Czy AI już gdzieś funkcjonuje?
Funkcjonuje już w naszych szpitalach, między innymi



FOT. SŁAWOMIR SEIDLER

Każda dawka promieniowania gromadzi się w naszym organizmie i to przez całe życie, choć tego nie widać

w Copernicusie i to bardzo przyzwoicie. To wyśmienita metoda do wykrywania wczesnych zawałów mózgu. Jak się jest na dyżurze, gdy jest duży natłok pracy, to przegapienie wczesnego zawału jeszcze jest grzechem, bo chory może stać się osobą niepełną. Dzięki AI zwiększa się prawdopodobieństwo wykrycia wczesnego zawału jeszcze w momencie, gdy wszystko jest odwracalne i lekarz neurolog może włączyć skuteczne leczenie. Często pacjent po takim incydencie może nie mieć nawet śladu przebytego zawału mózgu. Wg mnie to jest doskonałe. Ja osobiście bardzo chciałabym, żeby sztuczna inteligencja opisywała mi wszystkie kręgosłupy, a ja bym je tylko sprawdzała.

Czy AI ma jakieś wady?

AI opisuje stan faktyczny, opisze to, co na obrazku badania, ale nic nie powie o pacjencie. Bo co ma powiedzieć? Będzie pani miała w kręgosłupie zmiany zwyrodnieniowe, jak każdy człowiek, który ma więcej niż 50 lat. One właściwie nie są zwyrodnieniowe, tylko są to zmiany „ze zużycia”, a nieładnie mówi się starcze. I co z tego? Tymczasem ból jest w zupełnie innym miejscu, najczęściej z przyczepu mięśniowego. Ale obrazek został opisany i pacjent jest chory... A ponieważ miałam przyjemność być w dobrej szkole wybitnego radiologa ze Szpitala im. Mikołaja Kopernika, doktora Janusza Dębskiego i byłam jego uczennicą, wiem, jak ważna jest rozmowa z pacjentem i prawidłowa interpretacja dolegliwości pacjenta z badaniem obrazowym.

Na jednym z pierwszych kursów, które prowadziłam wiele lat temu, okazało się, że sporo kolegów nie ma takich mistrzów w radiologii. Ortopedzi i neurochirurdzy z zespołu profesora Wojciecha Kłoca mówili: „Daj spokój, przecież z tego opisu nic nie wynika”.

A jak powinien wyglądać opis takiego badania?

Głównym problemem w diagnozowaniu schorzeń układu kostno-stawowego nie jest wykonanie samego badania i jego opisanie, bo to jest jedna składowa diagnozy. Do jej postawienia potrzebne są często wyniki innych badań obrazowych: rentgena, rezonansu i USG. Mówię głównie o narządzie ruchu, bo na tym się znam. Do tego jeszcze musimy mieć świadomość biomechaniki ludzkiego ciała. Często widzimy uszkodzenia, które w ogóle nie boją, równocześnie możemy nie widzieć zmian powodujących, a pacjent ma spore dolegliwości. Dopiero analiza wyników badań i rozmowa z pacjentem dają pewność, że diagnoza jest prawidłowa.

Właściwie każdego z nas dotyczy problem narządów ruchu....

Nie ma człowieka, który by na coś nie cierpiał. Każdy ma bóle barku, stawu skokowego czy kręgosłupa. Tymczasem świadomość tego jest bardzo mała, zarówno wśród pacjentów, jak i - niestety - wśród lekarzy pierwszego kontaktu. Większość tych dolegliwości wynika tylko z tego, że za mało się ruszamy. Równocześnie duża część tych dolegliwości mogłaby się zmniejszać bez leczenia farmakolo-

gicznego czy operacyjnego. Jeżeli ci pacjenci (oczywiście tacy, którzy nie mają chorób uogólnionych jak reumatyzm, parkinsonizm itd.), będą się poruszali prawidłowo, to 80 procent z nich będzie mogła obejść się bez tabletek. Jako społeczeństwo nie mamy jeszcze świadomości, jak ważny jest ruch. Chciałabym, żebyśmy jednak mieli większą świadomość, że zwłaszcza z wiekiem musimy się więcej ruszać.

Kiedyś były lekcje WF...

Większość z nas, osób już dojrzałych i starszych jest z tego pokolenia, które ruszało się świetnie na lekcjach WF. Potem, jak mówią panie, „wyszłam za mąż i mam dzieci”, no i wszystko się skończyło. Oczywiście już ta świadomość jest wyższa, ale niestety większość z nas przestaje się ruszać. Zaczyna nas bardzo wszystko boleć, a to wynika tylko z tego, że biomechanika jest taka, że tracimy mięśnie. Jeśli nie mamy mięśni, to zaczynamy się poruszać za pomocą bardziej ściągania i kości, które nie są rozciągliwe. Mechanizm jest taki, że zostają nam sznurki i nie ma mięśni. Bo ściągna trzeba by było nazwać sznurkami. Teraz jak gdyby odwróciła się sytuacja, bo my byliśmy przez naszych rodziców i nauczycieli w szkole pilnowani żeby siedzieć po turecku. Dzieci w przedszkolu też musiały tak siedzieć. Każdy musiał siedzieć po turecku i to nie wynikało z grzeczności, tylko z tego, że ludzie zdawali sobie sprawę, że to jest prawidłowa postawa dla dziecka. Każdy z nas musiał przeskoczyć ta-

weczkę, były zawody sportowe. A potem, w dorosłym życiu zapomnieliśmy, jak ważny jest ruch i wysiłek fizyczny. Chyba że ktoś pracował fizycznie. Ale tak zwany pracownik umysłowy siadał na czterech literach i nic nie robił. Teraz jest trochę odwrotnie. Nasze dzieci są kompletnie niedopilnowane. Dzieci nie siedzą po turecku, mamy nie pilnują siedzenia po turecku.

Dlaczego siedzenie po turecku jest prawidłowe?

Z natury rzeczy mamy krzywe nóżki, czyli troszkę koślawe kolana. To wynika z rozwoju genetycznego. Jeżeli nie wzmocnimy sobie mięśni od strony przyśrodkowej uda, to jak będziemy mieli piętnaście lat nasze nogi rzeczywiście będą koślawe. Można to poprawić prawidłowym siedzeniem, wzmocnieniem konkretnych części mięśni. Osoby zdrowe można zabezpieczyć, ale tych, które mają inną naturę anatomiczną, nie da się ustrzec przed koślawością. Wyprostowanie powoduje to, że wciągamy brzuch, czyli poprawiamy mięśnie brzucha, a nie kręgosłupa. Jako dziecko byłam grubaszką i musiałam się ruszać. Teraz nasze dzieci nie chodzą, tylko jeżdżą samochodami albo nie robią nic, bo mają zwolnienia z lekcji wychowania fizycznego. Po czym taki piętnasto-, szesnastolatek budzi się i widzi, że jest trochę za grubutką, że jest mniej sprawny niż jego koleżdy czy koleżanki. Co zaczyna robić? Albo sam idzie biegać, albo ku nieszczeniści chodzi na siłownię dwa miesiące albo miesiąc. On robi sobie

krzywdę, pogłębia sobie wszystkie wady, postawy jakiej ma. Zaczyna być osobą niesprawną, mając piętnaście lat. Dzieci mamy niesprawne, za to osoby dojrzałe, takie między trzydziestką a pięćdziesiątką zaczynają ćwiczyć. Niewiele z nich robi to jednak pod okiem fachowego trenera. I - niestety - trafiają albo na siłownię, albo na bieganie. Bieganie zaczęło być bardzo modne i super. Tylko 90 procent amatorskich biegaczy nie wie, jak to robić. Bo zanim zacznie się biegać, trzeba się biegać nauczyć.

Czy my biegamy nieprawidłowo?

Oczywiście, bo nie używamy pośladków, ani mięśni brzucha do biegania. Biegamy tak naprawdę kolanami, zamiast całym ciałem, całymi biodrami i całym kręgosłupem oraz z prawidłowym ruchem rąk. To jest wysiłek całego ciała. I bardziej mi chodzi o to, by bić na alarm, bo ortopedzi biją na alarm. Nawet 90 procent naszych dzieci jest kompletnie pozbawiona normalnego, prawidłowego, fizycznego rozwoju. Mam coraz młodszych pacjentów, którzy mają dolegliwości dla mnie niewiarygodne.

A kiedy pytam: czy pani siedziała w dzieciństwie po turecku? Czy pani teraz siedzi po turecku? To patrzy na mnie, jakbym była z kosmosu...

©P

BADA, LECZY I... ŻĘGLUJE

Nie ma chyba na Wybrzeżu ortopedy, reumatologa czy rehabilitanta, który nie korzystałby z konsultacji u dr Joanny Niemunis-Sawickiej, doskonałego radiologa eksperta w zakresie badań obrazowych układu mięśniowo-szkieletowego. Doktor Sawicka od wielu lat wykonuje również inwazyjne badania artrograficzne stawów z wykorzystaniem badania TK i MR. W swojej praktyce ultrasonograficznej poza diagnostyką wykonuje drobne zabiegi terapeutyczne; stawu kolanowego, barkowego, skokowego, nadgarstkowego i łokciowego. Od 2014r. prowadzi (wraz z dr Ludomirą Rzepecką-Wejs i dr. Grzegorzem Szczypiorem) Gdańską Szkołę Diagnostyki Układu Mięśniowo-Szkieletowego „Osseum.pl”. W ramach programu szkoły, regularnie prowadzi zajęcia w zakresie kompleksowej diagnostyki obrazowej układu mięśniowo-szkieletowego. Aktualnie pracuje w Rehasport Clinic oraz w Nadmorskim Centrum Medycznym. Oprócz pracy jej pasją jest żeglarsstwo, zwłaszcza morskie; podróże i turystyka (piesza, konna, rowerowa, kajakarstwo) oraz fotografia. Wraz z gronem kolegów uczestniczy w Żeglarskich Mistrzostwach Polski czy Ogólnopolskich Regatach Radiologów. Pasjonuje się dalekimi podróżami m.in. trekking po Peru, off road na syberyjskie koło podbiegunowe czy arktyczne żeglarsstwo poza kołem podbiegunowym.

TEN CHOPIN NIE JEST OBJĘTY NOCNA PROHIBICJĄ. JA JESTEM OD NIEGO UZALEŻNIONA PO USZY

BABSKIE GADANIE

Anna Czerny-Marecka



Jeżeli pokażna grupa Polaków usypia z dźwiękami Walca Es-dur w głowie, a budzi się „słyszac” Fantazję f-moll, jeżeli w nocy rodacy spierają się ze znajomymi na komunikatorach, czy lepszy był Li, czy może Lee, to znak, że właśnie trwa kolejny Konkurs Chopinowski w Warszawie. Od kiedy ta mająca wspaniałą tradycję międzynarodowa impreza, marzenie pianistów z całego świata, jest transmitowana online, zainteresowanie nią jest olbrzymie, nie tylko w Polsce. I to jest cudne, wspaniałe, orzeźwiające. Po prostu gra muzyka!

Raz na pięć lat wszyscy melomani, wielbiciele muzyki klasycznej, przestają

czuć się jak margines muzyczny. Wreszcie media, te publiczne, te prywatne, i te społecznościowe - są ich.

Bo na medialnym straganie w dzień konkursowy takie toczą się rozmowy:

- Omdlałam, ten Walc As-dur w wykonaniu X był genialny!

- O nie, Y zagrał go lepiej, X nie umie w rubato!

- Ale Y miał błędy tekstowe!

- Parę nietrafionych nutek jury nie weźmie pod uwagę przy tak fantastycznej muzykalności! Słyszałaś frazowanie Y? No Chopin płynął!

- Ale dynamikę X miał bardziej zniuansowaną!

- Za to artykulację gorszą niż Y, legato było za mało le-

gato, a staccato to było bardziej portato!

I grają pianiści Chopina w warszawskim tramwaju i Sejmie, a jakiś meloman programista stworzył tabelkę w Excelu, angażując AI do wróżenia z nut, kto wygra. I lecą na facebookach i instagramach, nawet na zdawkowym X fotki, fragmenty nagrań, ochy i achy. I podziw dla jurorów, że umieli wybrać do drugiego etapu tylko czterdzieścioro pianistów z ponad osiemdziesięciu, bo przecież poziom w tegorocznej edycji wystrzelił w kosmos. I wkurzenie na jurorów, bo nie przeszedł ten/ta, którego/którą już widzieliśmy w finale. Prawda, że powinien dalej grać Mateusz Dubiel?

Chopin spłynął pod strzechy. Jeżeli widzicie kogoś, kto pracuje w urzędzie, firmie, nawet w sklepie w słuchawkach na uszach, jest duże prawdopodobieństwo, że właśnie słucha Konkursu na żywo. Jeżeli ma odpowiednie ku temu warunki, to nie tylko słucha, ale i dyskutuje

na czacie z całym światem i ogląda, ogląda, ogląda....

A jest na co popatrzeć. Młodzi pianiści rzadko grają z kamienną twarzą i wyprostowani na baczność. Przeżywają. Oczy w górę, oczy wpatrzone w dal, oczy przy-mknięte, lekki uśmiech albo lekki grymas ust. Kołyszają się w takt muzyki albo zastygają na moment. Ręce - szpony z długimi szczupłymi palcami, ale też pulchniutkie dłonie z krótkimi paluszkami. Śmigają po klawiaturze, co skrupulatnie rejestruje kamera. O tak, praca kamerzystów na Konkursie Chopinowskim jest wybitna. Słuchaczom - widzom nie umknie żadna mina, żaden gest, żadna emocja malowana nie tylko muzyką, ale i ciałem.

I jacy oni są wszyscy ładni. Nie zawsze poza sceną, kiedy udzielają wywiadów czy pozują do zdjęć, natomiast zawsze - kiedy grają. Przepowiewają się, gdy płynie przez nich muzyka Chopina.

Kiedy już patrzymy, nie da się nie zauważyć, że więk-

szość uczestników Konkursu Chopinowskiego to Azjaci. Reprezentują Chiny, Japonię, Koreę Południową, Tajwan, Malezję, a w tej edycji także USA czy Kanadę. Jakże ciekawie jest uczyć się, słuchając ich recitali, odróżniania cech wyglądu zależnych od narodowości (bo Azjaci różnią się między sobą tak jak my, Europejczycy), jak uważnie trzeba czytać imiona i nazwiska, żeby zapamiętać i odróżnić od siebie dwóch panów Chen, trzech Lee i troje chińskich pianistów Li.

Już dawno między bajki można włożyć pokutującą niegdyś wśród znawców opinię, że Azjaci grają Chopina perfekcyjnie tylko i wyłącznie technicznie, nie oddając ducha muzyki. To krzywdzący stereotyp. Są nie tylko biegli w palcach, ale i niezwykle muzikalni i świadomi niuansów interpretacyjnych.

I chociaż moje melomańskie serce bije przede wszystkim dla Polaków, podziwiam Azjatów wyjątkowo, bo mieli do Chopina najdalszą drogę. Wszak wychowani zostali

w innej kulturze, także muzycznej. Słyszeli w dzieciństwie inne dźwięki, inne akordy, tworzone w innych systemach tonalnych. Nie słyszeli już w przedszkolu, jak polskie dzieci, o małym genialnym Frycku. Musieli się tego Chopina nauczyć nie tylko jako kompozytora, ale i człowieka. A przy tym - polskiej kultury, w której Chopin jest tak mocno zanurzony. Ba! Wielu z nich uczy się, i to z powodzeniem, polskiego języka.

A my puchniemy z dumy. Patriotycznie i narodowo, a przecież także światowo. Wreszcie mamy ku temu prawdziwy powód. Konkursie Chopinowski, trwaj, jesteś piękny!

Ps. Jeżeli kogoś dziwi tytuł, to wyjaśniam, że Chopin trafił nie tylko pod strzechy, ale i do sklepów monopolowych, gdyż jego imieniem nazwaną wódkę. Być może pomysł ten (dla mnie słaby) inspirowany był słynną frazą z „Wesela” Wyspiańskiego: „Chopin, gdyby jeszcze żył, to by pił”. ©©

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94 347 35 12
Przez internet: ibo.polskapress.pl
W Biurze Ogłoszeń:

Oddział Koszalin: ul. Partyzantów 17, 75-411 Koszalin, tel. 94 347 35 12
Oddział Słupsk: ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59 848 81 03
Oddział Szczecin: Al. Niepodległości 26/U1, 70-412 Szczecin, tel. 91 48 13 310

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

■ NIERUCHOMOŚCI
■ HANDLOWE
■ MOTORYZACJA

■ FINANSY/BIZNES
■ NAUKA
■ PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
■ /PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIĘ Twój problem z udziałem w nieruchomości, spadku! Nie wiesz co robić, nie dogadujesz się z rodziną, współwłaścicielem? Sprzedaj mi swój udział! 602738759

REKLAMA 0011247910

OMEGA
WYCENY
OBRÓT
SŁUPSK, UL. STARZYŃSKIEGO 11
tel. 59 841 44 20
601 654 572
www.nieruchomosci.słupsk.pl
omega@nieruchomosci.słupsk.pl

Zdrowie

NEUROLOGIA

SPEC. Neurolog. NFZ. Bez kolejek.

Codziennie. Koszalin, 605-284-364

Praca

ZATRUDNIĘ

PRACA chałupnicza w domu, bez opłat wstępnych

Nowa wyższa stawka. Kontakt 94/717-09-00.

W gospodarstwie mlecznym, z doświadczeniem - zamieszkanie, 517-433-784

Różne

KASA za stare książki 609-643-399

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI odchowane 784 461 566

Turystyka

KRAJ - GÓRY

Beskidy koło Wadowic - tradycyjne turnusy Świąteczne, tel.: 501-642-492.

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne

w Twojej gazecie zlecisz bez wychodzenia z domu przez Internetowe Biuro Ogłoszeń

ibo.polskapress.pl

AUTOREKLAMA

Polecamy →

sk stronaKOBIE



O kobietach i dla kobiet

stronakobiet.pl

HISTORIA

Armia gen. Andersa zrodziła się
jak Feniks z popiołów...

Zawarty w lipcu 1941 r. sojusz wojskowy między Polską a Związkiem Sowieckim zakładał utworzenie w ZSRR Armii Polskiej, która na froncie wschodnim miała „ramię w ramię” z Armią Czerwoną walczyć przeciwko „wspólnemu wrogowi” – III Rzeszy. Armię pod wodzą gen. Władysława Andersa udało się sformować, ale jej losy potoczyły się inaczej, niż zakładano.

Książka Sławomira Kalbarczyka to nie tylko drobiazgowo odтворzony proces formowania armii, ale także jej obraz od wewnątrz: stosunków międzyludzkich, formy spędzania wolnego czasu, rozrywek, zdrowia itd.

Anders na Łubiance

Ów wspomniany na początku lipcowy układ, zwany układem Sikorski-Majski, przywracał stosunki między obu państwami, zerwane 17 września 1939 r. z chwilą agresji ZSRR na Polskę wobec wysuniętego wówczas w nocy oficjalnego stwierdzenia władz ZSRR o „zaprzestaniu istnienia państwa polskiego”. Układ miał na celu wspólną walkę obu państw.

Dokumenty podpisano w lipcu, a już 11 sierpnia naczelny wódz Władysław Sikorski powierzył dowodzenie przyszłą armią gen. dyw. Władysławowi Andersowi, wciąż przetrzymywanemu w więzieniu NKWD na Łubiance. Trzy dni potem – 14 sierpnia podpisano umowę wojskową, która dała podstawę do rozpoczęcia formowania Armii Polskiej.

Kierunek: Buzułuk

27 sierpnia w gmachu polskiej ambasady w Moskwie odbyła się odprawa oficerów powołanych do pracy w dowództwie armii. Gen. Anders poinformował zebranych o obsadzie personalnej dowództwa i sztabu i ogłosił nazwiska wyższych oficerów. Przykładowo: szefem sztabu armii mianowano płk. dypl. Leopolda Okulickiego. Stan armii ustalono na 30 tys. żołnierzy. Rejonem formowania armii był okręg Buzułuk na Łubiance, miejsce postoju dowódcy armii wyznaczono w przysiółku Kołtubanka.

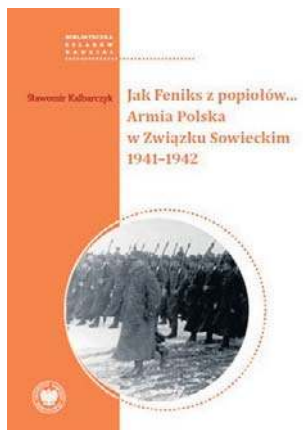
W obozach NKWD dla jeńców polskich już od 23 sierpnia trwały prace komisji rekrutacyjnych i do 12 września zakwalifikowały one do armii 24 tys. 828 jeńców wojennych i internowanych.

25 tys. ludzi w mundurach

Co ciekawe, 273 osobom narodowości niemieckiej odmówiono rekrutacji, a 252 odrzuciły akceptację. Łącznie wcielono 25 tys. 115 osób, w tym 960 oficerów. „Okolo 80 proc. rekrutów – pisze Kalbarczyk – było w fatalnej kondycji fizycznej. Wielu z nich straciło połowę wagi. Co czwarty był chory na świerzb”.

Zaopatrzenie wojska polskiego pochodziło głównie z dostaw amerykańskich i brytyjskich (Lend-Lease), a mimo to Rosjanie nie chcieli zgodzić się na podwyższenie stanów liczebnych wojska.

Rosyjski okres epopei armii polskiej zakończył się w okresie ofensywy niemieckiej na Kaukaz i bitwy o Stalingrad. To wtedy gen. Anders uzyskał zgodę Stalina na ewakuację już sformowanych oddziałów do Iranu. **margra**



Sławomir Kalbarczyk, „Jak Feniks z popiołów... Armia Polska w Związku Sowieckim 1941-1942”, IPN, Warszawa 2025, cena 40 zł

WIEŚCI NIE Z TEJ ZIEMI

MARCELA LESZCZAK

Wylała
morze łez

W zeszłym miesiącu modelka potwierdziła swoje rozstanie z Michałem Koterskim. Początkowo wydawało się, że życie singielki jej służy, ponieważ nawet napisała na Instagramie, że jeszcze „nigdy nie była szczęśliwsza niż teraz”. Tymczasem w miniony wtorek obwieściła, że nie jest u niej wcale tak kolorowo. „Cały czas udaję, jakby nic się nie wydarzyło. Ostatnie dwa dni miałam okrutnie trudne. Wczoraj wylałam morze łez i pękło mi serce. Doznałam ogromnego zawodu i rozczarowania, bo wiecie, że największy smutek potrafią sprawić najbliższe osoby... Piszę to, bo zawsze widzicie piękne obrazy szczęśliwej mnie i życie mlekiem i miodem płynące. Tak nie jest” – napisała.

ANNA WENDZIKOWSKA

Ma inne
podejście

W 2022 roku prezenterka rozstała się z „Dzień dobry TVN”, oskarżając szefostwo programu o mobbing. Wkrótce potem osoby, które miały dopuszczać się tego rodzaju zachowań, pożegnały się ze stacją. W minioną środę Wendzikowska pojawiła się w „Dzień dobry TVN” z okazji dwudziestolecia programu. Wcześniej napisała na Instagramie: „Nie mogło mnie zabraknąć w tym wspólnym świętowaniu”. Powrót prezenterki wywołał kąśliwe komentarze ze strony internautów. W odpowiedzi Wendzikowska oznajmiła: „Osoby, których działania zgłoszałam, nie pracują tam od lat, zmieniona sytuacja zasługująca na inne podejście, na tym polega istota rozwoju”.

AGNIESZKA
KACZOROWSKA

Uścisnęła dłoń

W najbliższą niedzielę w ramach „Tańca z gwiazdami” uczestnicy zapraszają na parkiet bliskie im osoby, które obecnie trenują pod okiem partnerujących im tancerzy. Aktor Marcin Rogacewicz, który jest w parze z Agnieszką Kaczorowską, zaprosił do programu swą mamę. W efekcie tancerka musiała po raz pierwszy spotkać się osobiście z przyszłą teściową. Tak też się stało i kobiety przełamały lody. – To nie jest tak, że



Marina Łuczenko-Szczęśna przyznała, że największym nałogiem jej męża Wojciecha są papierosy

możesz poprzez jedno uściśnięcie dłoni powiedzieć coś drugiej osobie, ale jest bardzo sympatycznie, otwarcie i mam nadzieję, że będzie fajnie – powiedziała Kaczorowska w rozmowie z serwisem Jastrząb Post.

ERYK LUBOS

Poniosła go
pycha

Popularny aktor stroni od celebryckich aktywności i niewiele zdradza ze swojego życia prywatnego. Z rozmowy z magazynem „Twój Styl” dowiedzieliśmy się jednak, że jesienią zeszłego roku spłonęło mieszkanie Lubosa. Incydent miał miejsce w okolicach premiery filmu „Diabeł”, w którym gwiazdor zagrał główną rolę. – Myślę, że gdybym nie zbudował sauny, nie byłoby pożaru. A z moim trybem życia te najprostsze rozkosze: sauna, zimna woda, morsowanie, są mi niezbędne do przetrwania. Traktowałem to mieszkanie jako sypialnię, miejsce przerzutowe do pracy. Nie budowałem tu żadnych relacji. W pewnym sensie ludzie nie byli mi potrzebni. Poniosła mnie pycha – wyznał aktor.

MARINA ŁUCZENKO-
SZCZĘŚNA

Poskarżyła się

Podczas rozmowy z „Faktem” żona słynnego piłkarza przyznała, że największym nałogiem jej męża są papierosy. – O Jezu, to jest walka przez całe życie! To jest historia

na książkę. Wiesz, ile razy to było wymyślane, że jak weźmiemy ślub, to nie, jak się urodzi dziecko, jak się urodzi drugie dziecko... – mówiła rozbawiona o postanowieniach, z których sportowiec nie potrafi się wywiązać. I dodała: – On walczył, ale nie wiem, co się musi wydarzyć, żeby on zmądrzał. Bo wiesz, nawet w karierze był taki moment łamiący, gdzie Arsene Wenger posadził go na ławce i niby nie chodziło o te papierosy, ale te papierosy były. To też pokazuje, że my nie jesteśmy idealni i nigdy nie staraliśmy się być idealni. Nigdy nie staraliśmy się umoralniać i być jakimś wielkim wzorem – podsumowała.

JULIA WIENIAWA

Poprawia
koronę

Piosenkarka gościła niedawno u Kubu Wojewódzkiego. Samozwańczy „król TVN-u” chciał wiedzieć, jak 26-latką poradzi sobie ze stwierdzeniem, że „bieda to stan umysłu”. – Wiem, że to jest kontrowersyjne – powiedziała. – Ja wcale nie pochodzę z bogatej rodziny. Ale jako dziecko już wiedziałam, co mnie w życiu czeka. Nieświadomie afirmowałam to swoje życie. Zawsze wiedziałam, że na wszystko będzie mnie stać, co będę chciała. Czulałam to w trzewiach. Ale to nie wystarczy chcieć, tylko ciężko na to pracować. Mieć obrany cel i nie porównywać się do innych i robić swoje, nawet kiedy ktoś podcina ci skrzydła. Trzeba otrześć się i poprawić koronę.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Czas działać! Horoskop dzienny mówi, że odwaga przyniesie sukces, ale trzeba też słuchać intuicji i serca.

Ryby (19.02 - 20.03)

Zaufaj cierpliwości. Horoskop na dziś zapowiada, że twoje starania w końcu owocują, a harmonia wróci do codzienności.

Baran (21.03 - 19.04)

Nie bój się zmian. Horoskop dzienny na piątek mówi, że nowa znajomość lub projekt przyniosą świeżą energię.

Byk (20.04 - 20.05)

Uporządkuj emocje, zanim ruszysz dalej. Horoskop dzienny wyraźnie wróży, że dom i bliscy dadzą ci spokój, jakiego potrzebujesz.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja charyzma rozbłyśnie! Horoskop na dziś radzi śmiało prezentować pomysły. Uznanie jest na wyciągnięcie ręki.

Rak (22.06 - 22.07)

Zadbaj o zdrowie i balans. Horoskop dzienny na piątek radzi perfekcjonizm odłożyć na bok. Znajdziesz dzięki temu radość w codzienności.

Lew (23.07 - 22.08)

Unikaj dzisiaj drażliwych tematów. Horoskop dzienny wyraźnie ostrzega, że podejmowanie ich może zakończyć się sporą awanturą.

Panna (23.08 - 22.09)

Zaufaj przemianie — coś się kończy, by coś lepszego mogło się zacząć. Horoskop na dziś wyraźnie podpowiada, by nie bać się prawdy.

Waga (23.09 - 22.10)

Otwórz się na podróż i nowe idee. Przygoda wzywa, a horoskop dzienny na piątek mówi, że szczęście sprzyja odważnym decyzjom.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Cierpliwość przyniesie stabilność. Horoskop dzienny to wyraźna wskazówka, by nie pospieszać losu...

Strzelec (22.11 - 21.12)

Twoje pomysły zainspirują innych ludzi. Horoskop na dziś podpowiada, by nie zrażać się krytyką, bo niezależność jest twoją siłą.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Wsluchaj się w sny i intuicję. Horoskop dzienny na piątek wyraźnie wróży, że to one wskażą ci właściwą drogę do celu i spokoju ducha.

GŁOS

Redaktor naczelny Jarosław Jaz. Z-cy red. nac.: Marcin Stefanowski, Wojciech Frelichowski, Ynona Husaim-Sobecka. Prezes Makroregionu Piotr Grabowski. Dyrektor biura reklamy oddziału Ewa Żelazko. Dyrektor marketingu Robert Gromowski.

Redakcja: SKŁUPSK, ul. Henryka Pobożnego 19, tel. 59 848 81 00, redakcja.gp24@polskappress.pl, KOSZALIN, ul. Partyzantów 17, tel. 94 347 35 52, redakcja.gk24@polskappress.pl, SZCZECIN, Al. Niepodległości 26/VI, tel. 91 481 33 00, redakcja.gs24@polskappress.pl. Druk Polska Press Oddział Poligrafia, 85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229.

POLSKA PRESS GRUPA

Wydawca Polska Press Sp. z o.o. ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa, tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10

Prezes Zarządu Polska Press Grupy Zenon Nowak

Redaktor naczelny Polska Press Grupy Marek Twaróg

Dyrektor artystyczny Tomasz Bocheński

Dyrektor kolportażu Karol Wlazło

Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskappress.pl, tel. 12 688 85 10

PBC

Polska Press Grupa

Konsument

dawna osada handlowa

łańcuch górski

jest nim Święty Jerzy

ślady żbika na śniegu

17

drugoroczny uczeń

16

malpiatka, tarsjusz

stały etat

zaroślo-wy ptak

26

rzadkie imię męskie

20

malpiatka z Madagaskaru

angielskie w kuchni

choroba kręgosłupa

matka Zeusa

stara-polska odwaga

„Słoneczny ...” serial

np. „Halka”

grecka muza stok nasypu

zasięg, granica z piętą

pojazd jednośladowy

tunel

19

skala metamorficzna

Marks lub Bunsch

buta, pewność siebie

andyjski kraj z Limą

szkic literacki

6

uszkodzenie ciała

futerał plemię Winnetou

for-sowny papieski poseł

miasto wojewódzkie nad Odrą

22

pasterz z dorze-cza Orinoko

kuzynka kruka

wieje ku równi-kowi

na polu golfo-wym

szermiercza broń

5

autor, twórca

cytrynowa przy-prawa

15

pazury ptaków drapież-nych

typ lasu liściastego

kul-szowa doleg-liwość

autor „Kruka” Czarna Woda

farbiar-ska kadź

wiek kottła

barwne ptaki, pieprzo-jady

miasto nad Adygą

odcień czer-wieni

23

polski gołąb

kruche ciasto z mig-dałami

imię Aldy, aktora z USA

przyja-ciel Aramisa

mniszka bud-dyjska

9

babie ... urząd duchów-nego

szkuczka iluzjo-nisty

tandem lub góral

27

polski mikro-bus

14

strome, skaliste wy-brzeże

moda sprzed lat

25

21

24

2

11

1

12

18

28

3

4

8

10

7

13

20

19

26

17

16

6

5

22

15

23

9

27

14

25

21

24

2

11

1

12

18

28

3

4

8

10

7

13

20

19

26

17

16

6

5

22

15

23

9

27

14

25

21

24

2

11

1

12

18

28

3

4

8

10

7

13

20

19

26

17

16

6

5

22

15

23

9

27

14

25

21

24

2

11

1

12

18

28

3

4

8

10

7

13

20

19

26

17

16

6

5

22

15

23

9

27

14

25

21

24

2

11

1

12

18

28

3

4

8

10

7

13

20

19

26

17

16

6

5

22

15

23

9

27

14

25

21

24

2

11

1

12

18

28

3

4

8

10

7

13

20

19

26

17

16

6

5

22

15

23

9

27

14

25

21

24

2

11

1

12

18

28

3

4

8

10

7

13

20

19

26

17

16

6

5

22

15

23

9

27

14

25

21

24

2

11

1

12

18

28

3

4

8

10

7

13

20

19

26

17

16

6

5

22

15

23

9

27

14

25

21

24

2

11

1

12

18

28

3

4

8

10

7

13

20

19

26

17

16

6

5

22

15

23

9

27

14

25

21

24

2

11

1

12

18

28

3

4

8

10

7

13

20

19

26

17

16

6

5

22

15

23

9

27

14

25

21

24

2

11

1

12

18

28

3

4

8

10

7

13

20

19

26

17

16

6

5

22

15

23

9

27

14

25

21

24

2

11

1

12

18

28

3

4

8

10

7

13

20

19

26

17

16

6

5

22

15

23

9

27

14

25

21

24

2

11

1

12

18

28

3

4

8

10

7

13

20

19

26

17

16

6

5

22

15

23

9

27

14

25

21

24

2

11

1

12

18

28

3

4

8

10

7

13

20

19

26

17

16

6

5

22

15

23

9

27

14

25

21

24

2

11

1

12

18

28

3

4

8

10

7

13

20

19

26

17

16

6

5

22

15

23

9

27

14

25

21

24

2

11

1

12

18

28

3

4

8

10

7

13

20

19

26

17

16

6

5

22

15

23

9

27

14

25

21

24

2

11

1

12

18

28

3

4

8

10

7

13

20

19

26

17

16

6

5

22

15

23

9

27

14

25

21

24

2

11

1

12

18

28

3

4

8

10

7

13

20

19

26

17

16

6

5

22

15

23

9

27

14

25

21

24

2

11

1

12

18

28

3

4

8

10

7

13

20

19

26

17

16

6

5

22

15

23

9

27

14

25

21

24

2

11

1

12

18

28

3

4

8

10

7

13

20

19

26

17

16

6

5

22

15

23

9

27

14

25

21

24

2

11

1

12

18

28

3

4

8

10

7

13

20

19

26

17

16

6

5

22

15

23

9

27

14

25

21

24

2

11

1

12

18

28

3

4

8

10

7

13

20

19

26

17

16

6

5

22

15

23

9

27

14

25

21

24

2

11

1

12

18

28

3

4

8

10

7

13

20

19

26

17

16

6

5

22

15

23

9

27

14

25

21

24

2

11

1

12

18

28

3

4

8

10

7

13

20

19

26

17

16

6

5

22

15

23

9

27

14

25

21

24

2

11

1

12

18

28

3

4

8

10

7

13

20

19

26

17

16

6

5

22

15

23

9

27

14

25

21

24

2

11

1

12

18

28

3

4

8

10

7

13

20

19

26

17

16

6

5

22

15

23

9

27

14

25

21

24

2

11

1

12

18

28

3

4

8

10

7

13

20

19

26

17

16

6

5

22

15

23

9

27

14

25

21

24

2

11

1

12

18

28

3

4

8

10

7

13

20

19

26

17

16

6

5

22

15

23

9

27

14

25

21

24

2

11

1

12

18

28

3

4

8

10

7

13

20

19

26

17

16

6

5

22

15

23

9

27

14

25

21

24

2

11

1

12

18

28

3

4

8

10

7

13

20

19

26

17

16

6

5

22

15

23

9

27

14

25

21

24

2

11

1

12

18

28

3

4

8

10

7

13

20

19

26

17

16

6

5

22

15

23

9

27

14

25

21

24

2

11

1

12

18

28

3

4

8

10

7

13

20

19

26

17

16

6

5

22

15

23

9

27

14

25

21

24

2

11

1

12

18

28

3

4

8

10

7

13

20

19

26

17

16

6

5

22

15

23

9

27

14

25

21

24

2

11

1

12

18

28

3

4

8

10

7

13

20

19

26

17

16

6

5

22

15

23

9

27

14

25

21

24

2

11

1

12

18

28

3

4

8

10

7

13

20

19

26

17

16

6

5

22

15

23

9

27

14

25

21

24

2

11

1

12

18

28

3

4

8

10

7

13

20

19

26

17

16

6

5

22

15

23

9

27

14

25

21

24

2

11

1

12

18

28

3

4

8

10

7

13

20

19

26

17

16

6

5

22

15

23

9

27

14

25

21

24

2

11

1

12

18

28

3

4

8

10

7

13

20

19

26

17

16

6

5

22

15

23

9

27

14

25

21

24

2

11

1

<

Polska powalczy o punkty eliminacji MŚ 2026

Bartosz Głęb
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Reprezentacja Polski w niedzielę zagra na wyjeździe z Litwą w szóstym meczu eliminacji MŚ 2026. Zdecydowanym faworytem rywalizacji są oczywiście Biało-Czerwoni.

Podopieczni Jana Urbana we wrześnie zaprezentowali się bardzo dobrze w wyjazdowej rywalizacji przeciwko Oranje oraz

w pojedynku na Stadionie Śląskim z Finlandią. Remis i zwycięstwo przywróciły nadzieje na awans do przyszłorocznego turnieju, który zostanie rozegrany w Kanadzie, Stanach Zjednoczonych i Meksyku.

Teraz chyba nikt sobie nie wyobraża, że Biało-Czerwoni stracą punkty w rywalizacji z zespołem, który plasuje się dopiero na 145. miejscu w rankingu FIFA. Trzeba jednak przypomnieć, że w marcowej inauguracji eliminacji MŚ 2026 zespół

prowadzony wówczas jeszcze przez Michała Probiezja szczęśliwie wygrał na stadionie PGE Narodowy tylko 1:0 po голу Roberta Lewandowskiego w 81. minucie.

W Kownie spotkanie z pewnością do najłatwiejszych należeć nie będzie, ale trzeba sobie jasno powiedzieć. Jeśli Polacy będą mieli problemy w meczu wyjazdowym z Litwą, raczej nie mają czego szukać na przyszłorocznym mundialu w Ameryce Południowej.

W kadrze Litwy na mecz z Polską nie ma żadnego zawodnika grającego w Polsce, ale są tacy, którzy w przeszłości grali w Ekstraklasie. Znalazł się w niej między innymi pomocnik Paulius Golubickas, który wiosną spędził na wypożyczeniu w Radomiaku Radom. Może zagrać też Fedor Černych, czyli w przeszłości gwiazdor Jagiellonii Białystok. Napastnik miał też epizod w Górniku Łęczna.

Po raz ostatni reprezentacja Polski zagrała w Kownie

w marcu 2011 roku. Wtedy Biało-Czerwoni przegrali w meczu towarzyskim 0:2. W podstawowym składzie na tamto spotkanie wyszedł grający wtedy jeszcze w Borussii Dortmund Robert Lewandowski, a w drugiej połowie na placu gry pojawił się reprezentujący wówczas barwy tureckiego Sivassporu Kamil Grosicki, zmieniając Adriana Mierzejewskiego.

Transmisję z meczu Litwa - Polska będzie można oglądać

za darmo w niedzielę od godziny 20:45 na kanałach TVP1 oraz TVP Sport. Studio przedmeczowe na tej drugiej antenie rozpocznie się już o godzinie 18:45. Spotkanie prosto z trybun stadionu w Kownie skomentują Jacek Laskowski i Grzegorz Mielcarski.

Stream w internecie z meczu eliminacji MŚ 2026 będzie można obejrzeć bez opłat na stronie sport.tvp.pl oraz w aplikacji TVP Sport.

©P

Donatas Vencevicius: Jan Urban to super trener i świetny człowiek

Jaromir Kruk
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Donatas Vencevicius ma sporo związków z Polską. Grał w Polonii Warszawa i Górniku Łęczna, a także udzielał się w roli szkoleniowca. Rozmawiamy z nim przed meczem Polska - Litwa.

Jak oceniasz szanse Litwy w rewanżu eliminacji mistrzostw świata 2026 z Polską?

Litwie lepiej gra się z lepszymi zespołami, niedawno powalczyła z Holandią, w marcu postawiła się Polsce, urwała punkty Finlandii, pamiętamy wcześniejsze nieule potyczki z Węgrami i Serbami. W takich meczach bazujemy na obronie i kontratakach, ale nie ma się co oszukiwać - Polska jest zdecydowanym faworytem, a o różnicy potencjałów piłkarskich nie ma nawet co wspominać. Byłem na pierwszym meczu Polski z Litwą w tych kwalifikacjach i muszę przyznać, że nie widziałem waszego gorszego występu. Pod wodzą Jana Urbana zmienił się obraz waszej reprezentacji, nowy selekcjoner dał zespołowi energię, przebudził go. Byłem kiedyś na stażu u niego w klubie i muszę przyznać, że to super trener i człowiek z silną osobowością. Jego styl bycia jest ujmujący, piłkarze pójda za nim w ogień. Już wrześniowe mecze z Holandią i Finlandią pokazały, że Polska znów obrała dobry kurs.

Świadectwem postępów litewskiej kadry jest osoba Gvidasa Gineitisa?

To pomocnik odgrywający poważną rolę w Torino - dobrym klubie, umiejący grać w piłkę. Litwa potrzebuje takich kilku, ale cieszymy się z niego bardzo i liczymy, że inni będą czynić postępy. Nasza piłka, mimo wielu problemów, szczególnie

związanych z infrastrukturą się rozwija, na pewno jednak szkoda, że żaden z klubów nie zakwalifikował się do fazy ligowej europejskich pucharów. Liczyliśmy zwłaszcza na Žalgiris Wilno. Polska to inny świat - wspaniała frekwencja na znakomitych stadionach, kapitalna otoczka wokół piłki. Miło patrzeć jak się to u was rozwija, obecnie infrastruktury zazdrości wam wiele krajów świata.

Masz dużo związków z Polską, a czy za szczególnie uważasz, że zadebiutowałeś w reprezentacji Litwy z meczu w Ostrowcu Świętokrzyskim?

Nie zapomnę podróży autokarem przez całą noc, przybyliśmy do Ostrowca nad ranem, by zmierzyć się z silną wówczas personalnie Polską z Romanem Koseckim, Andrzejem Jusko-wiakiem, Tomaszem Waldochem. Nie mieliśmy w tym spotkaniu nic do powiedzenia, ale cieszyłem się niesamowicie z debiutu w barwach ojczyzny, która niedługo wcześniej odzyskała niepodległość. Dla mnie występy w reprezentacji Litwy były sprawą honoru, na spotkanie z Portugalią w 2004 roku udałem się, gdy rodziła mi się córka. Selekcjoner był mi gotów dać wolne, ale żona powiedziała, że bym jechał i jej posłuchałem. Zdobyłem z karnego gola i miałem możliwość zmierzenia się z plejadą gwiazd - z Luisem Figo i Rui Costą na czele, a z ławki wszedł niezniszczalny Cristiano Ronaldo. W kadrze strzeliłem dwa gole, oba znanym golkeeperom - Jensowi Martinowi Knudsenowi z Wysp Owczych, który zasłynął bronią w wełnianej czapce i tym, że przyczynił się do sensacyjnej wygranej z Austrią w 1990 roku oraz Ricardo, wicemistrzowi Europy z 2004 roku. Mecz z Polską obejrzę na żywo w Kownie. ©P

REKLAMA

0011413365

ALUPROF **selt**
by ALUPROF

PANUJ NAD KLIMATEM
PANUJ NAD KOSZTAMI

OKNA | DRZWI | FASADY | OSŁONY PRZECIWSŁONECZNE | PERGOLE

AMBASADOR
Szymon Marciniak

ALUPROF
GRAMY FAIR
z NATURA

www.aluprof.com/dom

SPORT

www.sportowy24.pl

Młody zawodnik ze Słupska
na międzynarodowym
turnieju w Abu DhabiMichał Piątkowski
michal.piatkowski@polskappress.pl

KOSZYKÓWKA. Michał Kaczmarczyk z STK Czarni Słupsk wziął udział w międzynarodowym turnieju w Abu Dhabi, reprezentując barwy NBA School Europe w kategorii U15.

NBA School Europe reprezentowało 9 zawodników z takich krajów jak Polska, Niemcy, Szwajcaria i Portugalia. Turniej rozgry-

wany był w kategoriach U15 i U17, z udziałem drużyn z całego świata, a jego zwieńczeniem był mecz drużyn zawodowych New York Knicks - Philadelphia 76ers rozegrany w Etihad Arenie w Abu Dhabi!

Michał, która ma zaledwie 12 lat, został najmłodszym zawodnikiem tegorocznej edycji turnieju! Na co dzień reprezentuje barwy STK Czarni, trenując pod okiem trenerów Roberta Jakubiaka (U13) i Daniela Orzechowskiego (U14).



Michał był najmłodszym uczestnikiem turnieju

Powrót, ale w innej roli

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

Ewa Wilińska została zgłoszona do rozgrywek ekstraklasy i będzie w składzie Lotto Chemika Police podczas sobotniego meczu inauguracyjnego sezonu Tauron Ligi z Sokołem Mogilno w Netto Arenie.

- Czasu na przygotowanie jest mało, ale liczę, że pomoże mi doświadczenie. Trenujemy, bo za kilka dni rusza Tauron Liga. Chemik to klub, który bardzo dobrze wspominam. Poza tym... chcę obalić mit, że z rodziną wychodzi się dobrze tylko na zdjęciu - mówi Wilińska.

Szwagrem Wilińskiej jest Dawid Michor - trener polickiej drużyny. Rodzinne powiązania zdecydowanie ułatwiły Chemikowi rozmowy i wyjście z kadrowego kryzysu. Wilińska podpisała z Chemikiem na razie miesięczną umowę. Drużyna potrzebowała uzupełnie-

nia na pozycji rozgrywającej, bo pierwsza wystawiająca Katarzyna Partyka poprosiła sztab i działaczy o zwolnienie z obowiązków na czas pomocy bratu przy przekazywaniu tzw. komórek macierzystych. Partyka wróci do Chemika za ok. 10 dni, a w czasie spotkań lub treningów zespół potrzebował dwóch rozgrywających.

Kibice Chemika pamiętają ją z występów dla polickiej drużyny w sezonie 2019/20. Wtedy była - grała pod nazwiskiem Polak - zmienniczką Marleny Kowalewskiej. Chemik z Wilińską zdobył potrójną koronę. Trenerem był wówczas Ferhat Akbas.

32-letnia zawodniczka w swojej karierze grała też dla m.in. Sparty Warszawa, AZS Białystok, Budowlanych Łódź czy MKS Kalisz. Ostatnie sezony spędziła w Łodzi, ale po zakończeniu ligi - straciła umowę.

Pierwszy mecz Chemika - w sobotę od godz. 12.30 z Sokołem Mogilno w Netto Arenie.

PIŁKA NOŻNA, FUTSAL

Cztery zagrają u siebie. Pogoń kontra Piast W 11. kolejce Pomorskiej IV ligi aż cztery zespoły z regionu zaprezentują się na swoich boiskach. W sobotę o godz. 14.00 Anioły Garczegorze podejmą Powiśle Dzierżoń, a równolegle Bytovia Bytów będzie walczyć o punkty ze Stolem Gniwinio. O godz. 16.00 w Łęborku miejscowa Pogoń zmierzy się z inną drużyną z regionu, Piastem Człuchów. Na deser, o godz. 17.00, piąty Gryf Słupsk podejmie trzecią drużynę w tabeli, Czarnych Pruszcz Gdański. W I lidze futsalu Team Łębork wybiera się do Gniezna. Mecz 4. kolejki z tamtejszym Grinbudem rozpocznie się o godz. 14.00. **JAK**

PIŁKA RĘCZNA

Gniezno w Ustce W 4. kolejce I ligi Szczypiorniaki Ustka podejmie w niedzielę MKS II OKNOPLAST Gniezno. Spotkanie rozpocznie się o godz. 17.00 w hali przy ul. Bursztynowej 12. **JAK**

Inauguracja sezonu w hali
Gryfia. Czarni kontra KingMichał Piątkowski
michal.piatkowski@polskappress.pl

KOSZYKÓWKA. Energa Czarni Słupsk pierwszy raz w nowych rozgrywkach zaprezentują się kibicom we własnej hali. W niedzielę ich przeciwnikami będzie King Szczecin.

Nie mieli łatwego początku fani basketu z naszego regionu. Słupska ekipa po bardzo słabym meczu doznała bolesnej porażki w Dąbrowie Górniczej. Sam wynik to jedno, ale styl gry też pozostawiał dużo do życzenia. Praktycznie niewidoczny na boisku był Junior Etou, który podczas całego spotkania oddał tylko jeden rzut do kosza!

Znacznie poniżej oczekiwań zagraли też najbardziej doświadczony w zespole - Michał Nowakowski, który także tylko raz znalazł drogę do kosza rywala, czy Chico Carter, który podobnie jak wcześniej wymienieni mimo sześciorob prób, tylko raz był skuteczny. Kolejnym problemem słupszczan może być ich zespołowość. W meczu w Dąbrowie zanotowali oni tylko 12 asyst, co było drugim najgorszym wynikiem w całej pierwszej ligowej kolejce (mniej zanotowało GTK Gliwice we Włocławku - 9).

Do meczu w lepszych nastrojach na pewno przystąpią rywale Czarnych. Szczecinianie sezon zaczęli od wygranej



Słupscy koszykarze będą chcieli przed swoimi kibicami zrehabilitować się za nieudany występ w Dąbrowie Górniczej

w Toruniu (77:68), gdzie mimo słabszej dyspozycji swoich głównych liderów, przez większość czasu kontrolowali przebieg spotkania. Znakomite wręcz zawody rozegrał ich skrzydłowy Anthony Roberts, który do 24 zdobytych (9/10 za 2 pkt) punktów dołożył 12 zebrań z tablicy piłek i 2 przechwyty, co przełożyło się na eval 29. Amerykanin został wybrany zawodnikiem kolejki.

Dla zespołu trenera Macieja Majcherka, Tomasz Gielo zdo-

był 10 pkt i miał 8 zbiórek, a Maximilian Egner dołożył 12 pkt.

Pomoc dla schroniska

W czasie niedzielnego meczu, każdy obecny na nim będzie miał możliwość wsparcia OTOZ Animals Oddział Słupsk. W czasie meczowej przerwy odbędzie się licytacja piłki z podpisami zawodników całej drużyny. Oprócz tego na hali obecni będą też wolontariusze z puszkami.

Początek meczu już w nie-

dzielę (12 października) o godzinie 17.30 w słupskiej hali Gryfia.

Pozostałe mecze 3. kolejki: piątek - Tasomix Rosiek Stal Ostrów Wielkopolski - MKS Dąbrowa Górnicza, Anwil Włocławek - AMW Arka Gdynia, sobota - Miasto Szkła Krosno - PGE Start Lublin, Górnik Zamek Książ Wałbrzych - WKS Śląsk Wrocław, Dziki Warszawa - Energa Trefl Sopot, niedziela - Arriva Lotto Twarde Pierniki Toruń - Legia Warszawa, poniedziałek - Tauron GTK Gliwice - Zastal Zielona Góra.

Francis Han ponownie zagra w Spójni. Dziś debiut

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

KOSZYKÓWKA. Spójnia Stargard rozpoczęła rywalizację w sezonie 2025/26 z kłopotami kadrowymi. Powrót kontuzjowanych do zdrowia potrw, więc klub szuka Polaków na krótkie kontrakty.

Bardzo ważnym punktem zespołu miał być doświadczony Jarosław Mokros, a nie mniejszym Igor Wadowski. Obaj zostali zatrudnieni latami, ale w okresie przygotowań doznali kontuzji. Kłopoty ma także Paweł Ko-

pycki, a w ostatnim meczu zabrakło Pawła Kikowskiego. Wąski skład trener Marek Popiołek uzupełnia młodzieżą. Jego drużyna wygrała dwa ostatnie mecze, ale jeśli nie będzie wzmocniona - będzie przegrywać.

Kontuzjowani będą wracać w różnych terminach. Igor Wadowski za ok. dwa miesiące wróci do treningów. Jarek Mokros doznał kontuzji na treningu, pogłębiło się to, ale mam nadzieję, że za 2 tygodnie wróci - mówi Popiołek po ubiegłotygodniowym meczu z Kotwicą Kołobrzeg. Wtedy miał jeszcze w składzie Kikowskiego. - Roz-

glądamy się za graczem choćby na krótką umowę - dodawał szkoleniowiec.

W piątek Spójnia podejmie AZS Opole i być może w składzie zadebiutuje Francis Han. W jego przypadku będzie to powrót do klubu, bo Spójnię reprezentował w sezonie 2020/21. - Kontrakt ma charakter krótkoterminowy, ale jedno jest pewne, emocji z Hanem na parkiecie nie zabraknie - podkreśla klub.

Han to Amerykanin, ale koszykarsko związany też z Puerto Rico i Polską. Ma paszport obu krajów, więc Spójnia nie prze-

kroczy limitu obcokrajowców. Han ma już 38 lat, a za sobą występy głównie w klubach Puerto Rico oraz Polski. W 2012 r. został graczem Sportino Inowrocław, w kolejnym roku Kotwicy (16 występów), w 2016 Śląska Wrocław, 2017 - Turowa Zgorzelec, a w 2021 Spójni.

Będąc w Spójni - pomógł drużynie w turnieju o Puchar Polski oraz w drugiej części sezonu. Rozgrywający nigdy nie przekroczył zdobyczy 5 punktów, ale też nie oddawał dużo rzutów. Piątkowy debiut Francis Hana - od godz. 19 w hali przy ul. Pierwszej Brygady. ©©

S p r a w a n a j w y ż s z e j w a g i



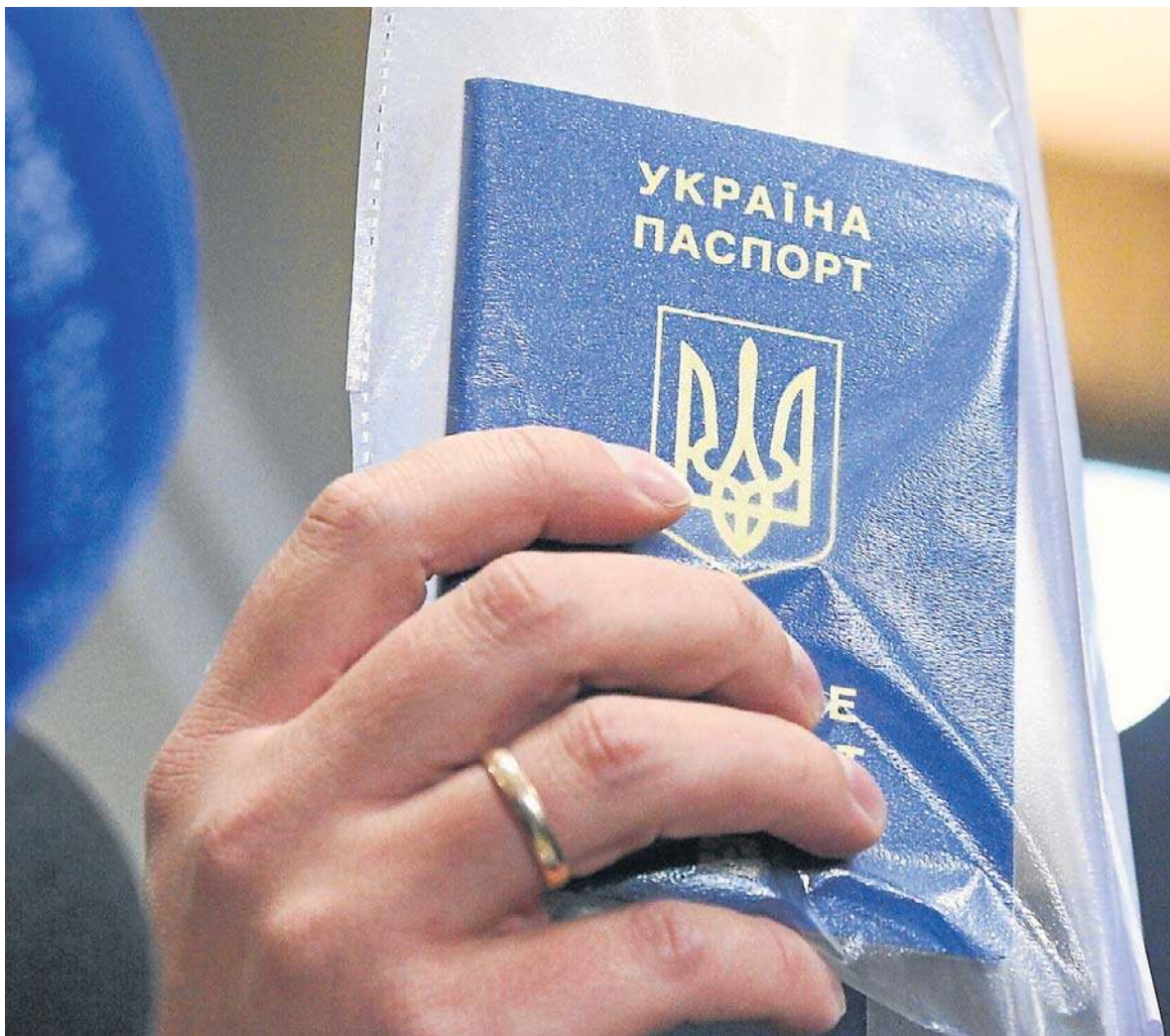
PULS
#185

FOTOkomentarz tygodnia

7
PAŹDZIERNIKA,
ŚWIAT

Druga rocznica masakry dokonanej przez Hamas w Izraelu wywołała globalne poruszenie. 7 października na całym świecie oglądaliśmy protesty z poparciem Izraela, ale też Palestyny (na zdjęciu demonstrant w Chile). Czy w końcu uda się opanować te emocje? Donald Trump ogłosił, że Izrael i Hamas osiągnęły porozumienie i rozejm dotyczący walk w Strefie Gazy właśnie wszedł życie. Do poniedziałku Hamas ma zwolnić wszystkich przetrzymywanych izraelskich zakładników. Gdyby rzeczywiście do tego doszło, mielibyśmy jeden z najważniejszych geopolitycznych przełomów ostatnich lat

FOT. PAP/EPA/ALEN DIAZ



FOT. PAP/MARCIN OBARA

9 PAŹDZIERNIKA, WARSZAWA. Mecenasy Wołodymyry Ż. podejrzewanego o wysadzenie Nord Stream 2, trzyma w ręku jego ukraiński paszport. Niemcy wystawiły za Ukraińcem europejski nakaz aresztowania i polski sąd zdecydował o jego zatrzymaniu na 40 dni. Prawnik Ukraińca złożył zażalenie na tę decyzję



FOT. PAP/EPA/STEPHANIE LECOQ / POOL

8 PAŹDZIERNIKA, FRANCJA. Premier Sebastian Lecornu zapisał się w historii polityki, gdyż podał się do dymisji, zanim w ogóle utworzył rząd. I przypomniał, jak głęboki jest kryzys polityczny nad Sekwaną



FOT. PAP/TOMASZ WOJASIK

8 PAŹDZIERNIKA, WIELOWIEŚ. Widoczna na zdjęciu dynia waży aż 624 kg. Była hodowana na konkurs na największą dynię, ale ostatecznie na niego nie dotarła. Stała się za to atrakcją dla mieszkańców



Foto: CC

Sobór rozpoczął ingres 2540 ojców soboru do Bazyliki Świętego Piotra, a następnie odbyła się uroczysta msza święta do Ducha Świętego

SOBOROWE ABC. W 63. ROCZNICĘ SOBORU WATYKAŃSKIEGO II

11 października 1962 r. Jan XXIII stworzył w Watykanie pierwszą sesję soboru powszechnego, który przeszedł do historii jako Vaticanum Secundum

Mariusz Grabowski

Sobór rozpoczął ingres 2540 ojców soboru do Bazyliki Świętego Piotra, a następnie odbyła się uroczysta msza święta do Ducha Świętego, którą celebrował dziekan kolegium kardynalskiego Eugène Tisserant, o którym cho- dziły słuchy, że „włada wszyst- kimi językami świata (znał m.in. perski i amharski).

Ojcowie soboru złożyli wy- znanie wiary i wysłuchali prze- mówienia Jana XXIII.

Bez precedensu

Sobór trwał do 8 grudnia 1965 r., a po śmierci Jana XXIII przewodniczył mu Paweł VI. Ogłoszono 16 dokumentów, re- formujących niemal całość ży- cia Kościoła: cztery konstytu- cje (trzy dogmatyczne, jedną duszpasterską), dziewięć de- kreto-ów i trzy deklaracje.

O ile poprzednie sobory po- wszechne koncentrowały się wokół dogmatów o Chrystusie i Trójcy Świętej, o tyle Sobór Watykański II był zorientowany na „duszpasterski konkret”, na wewnętrzną odnowę całego Kościoła. Był pierwszą, zakro- joną na tak szeroką skalę refleks- ją Kościoła o sobie samym, aby mógł skuteczniej ewangelizować świat.

Ostatnim akcentem soboru było uroczyste publiczne pose- dzenie na placu przed Bazyliką św. Piotra, msza celebrowana przez Pawła VI, orędzie papieża i ojców soboru oraz odczytanie papieskiego breve „In Spiritu Sancto”, oznajmiającego zam- knięcie obrad.

Jak podają autorzy tomu „Katolicyzm A-Z” (hasło: „So- bór Watykański II”), w obra- dach uczestniczyło 3058 ojców soborowych, czyli 108 kardy-

nałów, 5 patriarchów, 9 pryma- sów, 543 arcybiskupów, 2171 bi- skupów, 12 opatów udzielnych, 16 prałatów udzielnych, 65 pre- fektów apostolskich, 129 wyż- szych przełożonych zakon- nych.

Wspomagało ich ponad 450 ekspertów. Przysłuchiwało im się ponad 50 audytorów i 106 obserwatorów delegowanych przez 28 wspólnot niekatolic- kich. Z Europy uczestniczyło 1060 ojców soborowych, z Ameryki Północnej 416, z Ameryki Środkowej 89, z Ameryki Południowej 531, z Azji 408, z Afryki 381, z Au- stralii 74.

Ponadto w soborowym biu- rze prasowym pracowali dzien- nikarze przygotowujący co- dzienne oficjalne sprawozda- nia. W czasie obrad pracowali dyżurni, zwykle księża studi- ujący w Rzymie, którzy doręcza-

li dokumentację ojców soboro- wym, zakrystianie, technicy, le- karze i sanitariusze, kucharze i kelnerzy przygotowujący po- siłki oraz funkcjonariusze straży watykańskiej. W czasie soboru odbyło się 168 posie- dzeń plenarnych, 10 posiedzeń publicznych, 147 przemówień, zwanych relacjami, w których omawiano treść projektów uchwał.

Postanowienia

Pod względem doktrynal- nym sobór uroczystie potwier- dził niektóre elementy zwy- czajnego nauczania papieża ostatnich dziesięcioleci lub włączył do magisterium Ko- ścioła postulat teologów, np. przyłączenie się Kościoła kato- lickiego do ruchu ekumenicz- nego, wprowadzenie języków narodowych do liturgii, przy- znanie większego znaczenia Pi- smu Świętemu w liturgii i życiu Kościoła itp.

W soborowym nauczaniu znalazły się też i takie elementy, które zostały ponownie od- kryte po wiekach zapomnienia, gdyż znane były już w począt- kach chrześcijaństwa, np. kole- gialność, diakonat stały, konce- lebra, komunie św. pod dwiema postaciami dla wszystkich.

Niektóre postanowienia so- boru – wielokrotnie później krytykowane – oznaczały zu- pełną zmianę w nauczaniu Ko- ścioła katolickiego, np. przy- znanie prawa do wolności reli- gijnej wszystkim (a nie, jak do- tychczas, tylko katolikom) czy uznanie pozytywnych elemen- tów w innych wyznaniach chrześcijańskich, a nawet w re- ligiach niechrześcijańskich.

Ile było soborów?

Vaticanum II wpisywał się w istniejącą od starożytności tradycję spotkania biskupów całego Kościoła w celu ustano- wienia praw kościelnych i ure- gulowania spraw doktryny wiary i moralności. Począt- kowo sobory były zwoływane przez cesarzy rzymskich. Ich postanowienia musiały być jed- nak zaakceptowane przez bi- skupa Rzymu.

Historycy Kościoła są zgodni, że odbyło się 21 sobo- rów powszechnych (od Nicej- skiego I w 325 r. do Watykań- skiego II). Według obecnego prawa kanonicznego (kan. 337-341) papież zwołuje sobór we- dle własnego uznania, prze- wodniczy jego obradom osobi- ście lub przez delegatów, a także określa ramy obrad i zatwierdza dekrety soborowe. Śmierć papieża podczas trwa- nia obrad powoduje ich zawie- szenie do czasu wznowienia przez następcę.

Chrystus i Wielkanoc

Otwarta pozostaje sprawa tzw. Soboru Jerozolimskiego opisanego w Dziejach Apostol- skich (15,2-29) jako zebranie apostołów i starszych w Jerozo-

limie ok. roku 49. W sensie ści- śłym nie był to sobór po- wszechny, choć rozstrzygnięto na nim kwestię konieczności przestrzegania wymogów prawa przez chrześcijan pocho- dzienia nieżydowskiego – na- wróconych pogan.

Pierwszym soborem po- wszechnym był Sobór Nicejski I zwołany przez cesarza Kon- stantyna do Nicei w Bitynii, trwający od 19 do 25 lipca 325 r. Postanowienia na nim zapadłe wywarły znaczący wpływ na dalszy rozwój religii, kultury i nauki, a także długotrwałe od- działy na wydarzenia poli- tyczne.

W zgromadzeniu, które ob- radoowało w auli pałacu cesar- skiego, wzięło udział ok. 220 hierarchów pod przewodnic- twem Hozjusza z Kordoby. Pod- czas obrad sformułowano wy- znanie wiary, w którym sprecy- zowano naukę o Bogu Ojcu i Bożym Synu, uznając, że Jezus Chrystus jest Bogiem, ponie- waż jest współistotny („homo- ousios”) Bogu Ojcu. Użycie nomenklatury filozoficznej świadczy, że podstawy ówczes- nej doktryny chrześcijańskiej precyzowano za pomocą termi- nów z nauki greckiej.

Zgromadzenie wprowadziło także jednolity dla całego Ce- sarstwa Rzymskiego termin ob- chodów uroczystości upamięt- niającej zmartwychwstanie Chrystusa: w pierwszą nie- dziele po pierwszej wiosennej pełni Księżyca. Na tej podsta- wie cesarz Konstantyn ustano- wił doroczne święto pań- stwowe, czyli Wielkanoc.

Nie każdy taki sam

Stosunek innych Kościołów chrześcijańskich do soborów jest różnicowany. Cerkiew prawosławna i tzw. Kościoły starokatolickie uważają za po- wszechne tylko pierwsze sie- dem soborów (od Nicejskiego I do Nicejskiego II). Prawosła- wie uznaje również sobory IV (równoległy do soboru zwoła- nego przez papieża Hadrianą II) i V, które odbyły się w Konstan- tynopolu.

Protestanci z kolei, opiera- jący się na zasadzie „sola scrip- tura” (jedynie Biblia stanowi nieomylny autorytet w spra- wach wiary) uznają, że sobory powszechne są ze swej natury omylne, a ich postanowienia należy zakwestionować w sy- tuacji, gdy znajdują się one w sprzeczności z nauką Pisma Świętego.

Mimo to zdecydowana większość protestantów na podstawie samej Biblii uznaje, że postanowienia doty- czące Trójjedności Boga i na- tury Chrystusa wyrażone na czterech pierwszych sobo- rach ekumenicznych (od Nicej- skiego I do Chalcedońskiego) wyrażają naukę biblijną.

Synodalne ścieżki

Sobory są wydarzeniami o charakterze powszechnym

i nie są tym samym, co synody, mające charakter lokalny. Mają tradycję równie starożytną – pierwszy synod to tzw. synod rzymski z roku 154 pod prze- wodnictwem biskupa Rzymu Aniceta przy okazji wizyty w mieście św. Polikarpa ze Smyrny, późniejszego męczennika.

Wydaje się, że synody od- bywały się i stanowiły pewną podstawową formę działania w pierwszym okresie istnienia Kościoła. Żyjący na przełomie II i III wieku Tertulian uważa je za zjawisko zupełnie nor- malne, a na nich „ważniejsze sprawy rozważa się wspólnie”, zaś żyjący pół wieku później Firmilian z Kapadocji potwierdza w korespondencji ze św. Cyprianem, że „corocz- nie jako starsi i przełożeni się zbieramy, aby zarządzić, co naszej trosce jest powie- rzzone”.

Gdy uformowała się także struktura patriarchatów, czyli głównych ośrodków danego re- gionu świata, takich jak np. Rzym, Aleksandria czy Antio- chia, na ich czele stawiali bi- skupi tych stolic. „Biskupi pro- wincji lub patriarchatu groma- dzili się zatem na wzór Aposto- łów z Piotrem, by rozstrzygać w Duchu Świętym potrzeby Kościoła” – pisze ks. Mariusz Bakalarz w tekście „Skąd się wzięły synody?”.

Będzie kolejny sobór?

W kręgach teologów, zwłaszcza konserwatywnych, od wielu lat mówi się o zwoła- niu kolejnego soboru, który miałby „przywrócić” równo- wagę doktrynalną, przechy- loną na Vaticanum II w stronę liberalizmu. Wierni pamiętają jeszcze reakcję papieża Fran- ciszka, gdy 14 września 2017 r., wchodząc do wypełnionej bi- skupami z całego świata Sali Klementyńskiej Pałacu Apo- stolskiego, zapytał: „Czy to so- bór watykański III?”.

Ten papieski żart nabiera wymowy, gdy ma się świadom- łość, do kogo został zaadresowa- nany. Takimi słowami Franciszek rozpoczął spotkanie z po- nad setką biskupów, którzy przyjeźli wówczas święcenia. W przemówieniu papież pod- kreślił m.in., że biskupi nie mogą godzić się jedynie na „po- twórki z przeszłości”, ale mu- szą mieć „odwagę postawienia pytania, czy propozycje z wczor- aj są nadal ewangelicznie ważne”.

Zgodnie z Kodeksem Prawa Kanonicznego to do papieża należy określanie, które sprawy mają być przedmiotem obrad soboru, oraz ustalanie porządku obowiązującego w czasie jego trwania. Kodeks precyzuje również, że „wszy- scy i tylko biskupi, którzy są członkami kolegium bisku- pów, mają prawo i obowiązek uczestniczenia w soborze po- wszechnym z głosem decydu- jącym”.

GRZYBOBRANIE. NARODOWY SPORT POLAKÓW

Z lasów każdego roku wynosimy 100 tysięcy ton podgrzybków, kozaków, borowików, kurek, maślaków. Zbieramy grzyby dla samych grzybów, dla zdrowia, dla kontaktu z naturą, czasami chcemy się po prostu wyciszyć i odstresować. Potem nasze zbiory smażymy, mrozimy, marynujemy, suszymy. I znowu ruszamy do lasu, by pielęgnować pasję zbieractwa

Dorota Kowalska

Coroku jest to samo. Zbliża się wrzesień, Jacek, pięćdziesięciolatek, zaczyna nerwowo przestępować z nogi na nogę. Zerkna na Facebooka, śledzi serwisy informacyjne, buszuje po sieci. Coś sprawdza.

- Zgadnij, co? - pyta Marta, żona.

- Pojęcia nie mam! - przyznaje.

- Sprawdź, czy już pokazały się grzyby - wybucha śmiechem.

Kiedy się pokażą, Jacek mógłby wygrać konkurs na najlepszego męża świata. Wyprzedza myśli Marty. Sprząta, robi zakupy, odbiera dzieci ze szkoły. Wszystko po to, aby w piątek wieczorem zapytać: „To może jutro rano skoczę na grzyby?”.

- Nie chodzi na spacer, nie chodzi do siłowni, nie uprawia sportu. Mówię mu przynajmniej raz w tygodniu, że musi zrzucić trochę brzucha. „Tak, tak” - obiecuje i na tym się kończy. Pokażą się grzyby, biega pięć godzin po lesie, a potem przyjeżdża do domu i pęka z dumy. „Zrobiłem 14 tysięcy kroków” - woła od progu, że niby tak dba o kondycję - opowiada Marta.

I przyznaje, że roboty przy grzybach nie ma. Jacek sam wszystko obiera, część grzybów suszy, czasem marynuje, częściej mrozi, czasami zanoszą sąsiadom.

Ale w tym roku Jacek jest jakiś nieswój. Nie wie, co robić. Zaczęła już sprzątać, czy jeszcze czekać? Raz piszą, że w lasach pusto, innym razem, że zaczął się prawdziwy grzybowy wysyp.

Zostaje telefon do eksperta. To są grzyby czy ich nie ma?

- To zależy, gdzie - odpowiada Janusz Piechociński, były wiceprezes Rady Ministrów, minister gospodarki, były prezes PSL i zapalony grzybiarz.

Tam, gdzie była susza grzybów nie ma, tam gdzie lało - są. Ale bywają takie regiony w Polsce, choćby pod Warszawą, gdzie

grzybni najzwyczajniej w świecie zdążyła się zakonserwować. Mało padało w tym roku, mało w zeszłym, mało dwa lata temu. I teraz nawet jeśli spadnie na nią deszcz, trzeba czasu, żeby się odrodziła.

- Poziom wód gruntowych jest bardzo niski. Poza tym, dzisiaj deszcze są intensywne, ale krótkotrwałe, a to grzybni nie służy - tłumaczy ekspert Piechociński.

I dodaje, że w tym roku grzyby pokazały się miesiąc temu. Wtedy były rekordowe zbiory, oczywiście nie wszędzie. Ale on pod Starym Sączem zbierał kosze borowików i dostrzegł, że zaczynają pojawiać się prawdziwki. Dwa tygodnie temu pod Tarczynem zebrał ich 17,5 kilograma. Ale przyszły przymrozki i w sobotę spod Wyżkowa przywiózł ledwie koszycek grzybów.

Dla podtrzymania tradycji

Janusz Piechociński pasję zbieractwa oddziedziczył po mamie. Ta, jak mówi, zbierała grzyby z sukcesami. Sąsiedzi biegli do Puszczy Kozienickiej, w okolicy której mieszkali, z samego rana. Ona po szkole, potem po pracy spokojnie brała koszyk w rękę i ruszała w las. Wracając, uśmiechała się już od praga.

- I tak to się u mnie zaczęło. Nie mam czasu jeździć gdzieś daleko, więc zbieram grzyby w okolicach Celestynowa czy Piaseczna - opowiada Piechociński. Chodzi w tak zwane swoje miejsce, rano, w sportowym dresie. Wchodzi w kępy brzołek, w zarośla i szuka. Kiedyś po takiej porannej wyprawie spotkała go jakaś kobieta. „Ale ja pana widziałam wczoraj rano, latał pan jak wariat z wiaderkiem między drzewami” - zagadała ze śmiechem.

Najważniejsze, żeby wiedzieć, gdzie latać. Grzyby rosną



Blisko połowa zbieraczy traktuje grzybobranie jako sposób na wyciszenie i odpoczynek psychiczny, a 32 procent podtrzymuje w ten sposób rodzinną tradycję

w określonych miejscach, dlatego w nowy las trzeba zawsze wejść z jakimś tubylcem. Taki wie, gdzie szukać grzybów. On nie lubi zbiorowych grzybobrań, tych krzyków: „Mam! Znalazłam! Ale piękny!”. Ale czasami zdarza mu się pójść w zarośla z przyjaciółmi czy znajomymi. Bywa, że celowo omija jakiegoś grzyba, żeby potem usłyszeć: „Piechociński nie zauważył, a ja znalazłem!”.

Rekord grzybobrania to było 86 kilogramów surowego prawdziwka zebranego pod Bielskiem Podlaskim. Nic nie zapowiadało takiego sukcesu. Była susza, chociaż kilka dni wcześniej przeszły nad tym terenem burze. Wziął 20-litrowe wiaderko i poszedł w las. W starym, sosnowym, niewiele znalazł, więc może przy torfowisku? Kilka szarych kozłarzy. Dalej był zagajnik sosnowo-brzozowy. A tam same prawdziwki. Wracał w to miejsce

z cztery razy. Miał tyle grzybów, że pakował do wiaderka same kapelusze, bo szkoda było miejsca na nożki.

Dzisiaj grzyby rozdaje - surowe, świeżo zebrane. Kiedyś robił znajomym prezenty w postaci słoiczków z grzybami marynowanymi, ale, jak przyznaje, żona się zbuntowała. „Moje ręce, moje paznokcie, moje słoiki, mój czas i moja cierpliwość. Basta!”. Musiał jej wcześniej grzyby obrać, przygotować, ale i tak miała dość. Dziś obdarowywani sami muszą grzyby obrabiać.

- Najbardziej lubię pierogi z kapustą i grzybami, rydze z patelni, które zawsze przyrządzam z przyjacielem. Lubię zbierać grzyby, ale mówiąc szczerze, wielkim fanem grzybowych dań nie jestem - przyznaje wiceminister.

Mimo tego, chodzi i zbiera. A czasami człowiek przemierzy wiele kilometrów, umorduje się

i nic, nawet małego maślaka, o prawdziwku nie mówiąc.

- Czemu ludzi ciągnie do lasu? Co takiego jest w tym zbieraniu grzybów? - dopytuje.

- A dlaczego mój szwagier potrafi przesiedzieć nad Wisłą 16 godzin, wrócić do domu przemarznięty i opowiadać, że miał cztery brania? - wzrusza ramionami Piechociński. - Pasja i tyle - dodaje.

Chociaż przyznaje, że zbieranie grzybów to jedyna czynność, przy której tak się koncentruje, tak skupia na szukaniu, że nie myśli o niczym innym. Kiedy był ministrem, biegł do lasu przed godziną piątą, bo przed godz. 7.00 czekała już na niego ochrona.

- Najgorsze chwile przeżywałem wtedy, kiedy wiedziałem, że są grzyby, a byłem służbowo w jakiejś innej części Polski. Miałem wtedy świadomość, że mój rywal w zbieraniu, pewien eme-

ryt, wybiera mi wszystkie grzyby - śmieje się były minister gospodarki. W tym roku też biega po zagajnikach. Szuka.

Dla grzybów i kontaktu z naturą

Mówi się, że chodzenie na grzyby to sport narodowy Polaków. Ale też, według Lasów Państwowych, co roku grzybiarze zbierają łącznie około 100 tys. ton grzybów. W ostatnim czasie portal Rankomat.pl przeprowadził badanie, które pokazało, że 38 proc. z nas nie chodzi po lasach w poszukiwaniu prawdziwków, borowików czy maślaków - 62 proc. Polaków deklaruje, że zbiera grzyby.

Ci, którzy wybierają się na grzybobranie, robią to przede wszystkim dla samych grzybów - tak odpowiedziało 68 proc. ankietowanych. Dla wielu jest to także okazja do kontaktu z naturą (64 proc.) i spędzenia czasu na świeżym powietrzu (54 proc.). Blisko połowa zbieraczy traktuje grzybobranie jako sposób na wyciszenie i odpoczynek psychiczny, a 32 proc. podtrzymuje w ten sposób rodzinną tradycję. Tylko 5 proc. osób przyznaje, że grzybobranie jest dla nich źródłem zarobku.

Ci, którzy grzybów nie zbierają, boją się zjedzenia trujących okazów - taki powód niechodzenia do lasu podało 37 proc. osób; 21 proc. przyznało wprost, że boi się zatrucia, a 25 proc. nie cierpi papająków i kleszczy.

Jeszcze inni boją się zgubienia w lesie, spotkania dzikich zwierząt, postrzelenia przez myśliwych. 3 proc. ankietowanych nie chce pobrudzić lub zniszczyć ubrania.

Z kolei w badaniu agencji SW Research dla „Wprost” 21,2 proc. osób stwierdziło, że często zbiera w sezonie grzyby, 50,2 proc. zbiera je czasami, a 28,6 respondentów twierdzi, że za grzybami po lasach nie biega.

Może nie wszyscy o tym wiedzą, ale nie wszędzie grzyby są tak dostępne, jak w Polsce. W wielu krajach obowiązują ograniczenia w ich zbieraniu. Zbiór wymaga płatnej licencji, bez której grożą surowe kary finansowe.

I tu Polacy stanęli murem za grzybiarzami, bo opinie na temat tego typu przepisów są podobne – niezależnie od tego, czy ktoś grzyby zbiera, czy nie. Uczestnicy badania przeprowadzonego przez Ogólnopolski Panel Badawczy Ariadna dla Wirtualnej Polski w zdecydowanej większości (84 proc. badanych) są przeciwni wprowadzeniu ograniczeń wagowych zbierania grzybów na własny użytek. W tym ponad połowa respondentów (54 proc.) jest „zdecydowanie” pewna, że nie wolno ograniczać polskich grzybiarzy, a 30 proc. uznaje, że „raczej” nie powinno się określać granicy wagowej zbiorów.

Tylko 9 proc. respondentów uznaje, że konieczne są regulacje w tej kwestii. 7 proc. badanych nie ma zdania na ten temat.

Dla bigosu i bitek

Wojciech Kowalczyk to były świetny piłkarz, reprezentant Polski, srebrny medalista olimpijski z Barcelony, a dzisiaj, po zakończeniu sportowej kariery, ekspert piłkarski.

– Byłem świetnym piłkarzem, teraz jestem świetnym grzybiarzem – śmieje się na początku naszej rozmowy.

Właśnie, bo Kowalczyk słynie w sportowym środowisku z zamiłowania do zbierania grzybów. On też, jak Janusz Piechociński, po lasach biegał od dzieciaka. – Mój wuj był sołtysiem w małej wiosce Koziołek koło Warki. W czasie wakacji jeździliśmy tam całą rodziną i razem z dziadkiem czy tatą chodziliśmy po lasach – wspomina.

Wuj, sołtys, miał wszystko: truskawki, ogórki, owoce, ale oni szukali grzybów.

– Nauczyłem się wtedy dwóch rzeczy: spać w stodole na sianie i zbierać grzyby. W stodole na sianie spało się dlatego, żeby rano, wychodząc do lasu, nie zbudzić domowników – tłumaczy Kowalczyk.

W tym roku był już kilka razy na grzybach, trochę nazbierał, ale szału nie ma. Nie było deszczu, sucho. Jak każdy grzybiarz ma swoje ulubione miejsca.

– W lipcu i sierpniu grzybów nie zbieram, są najczęściej robaczywe. Dla mnie sezon zaczyna się we wrześniu – mówi.

Najczęściej jeździ w okolice Przasnysza i Szczytna, bo ponoć nigdzie nie ma takich lasów. Tam zbiera pierwsze, najlepsze grzyby, głównie prawdziwki. Ale są też Warka, Wilga, Grabów nad Pilicą.

Jego rekord? W Wielbarku, jakieś 15 lat temu, zebrał dwa kosze czerwonych kozaków. Żadnego innego grzyba – same czerwone kozaki.



Prawdziwek, czyli borowik szlachetny, to najbardziej pożądany grzyb w polskich lasach. Ale są też miłośnicy rydzów, kurek czy maślaków

Wyjeżdża na grzyby bardzo wcześniej, właściwie wchodzi do lasu, kiedy świta. Śmieje się z kolegami, że muszą uprzedzić miejscowych kolarzy.

– A kto to taki? – dopytuje.

– Miejscowi, którzy jeżdżą na rowerach i zbierają przy drodze najlepsze okazy – tłumaczy. – Więc wjeżdżam wcześniej, bo raz, że nie ma wtedy korków, a dwa, włącza mi się duch rywalizacji – dodaje.

Ale przed wejściem do lasu zawsze zapali papierosa, zje kanapkę, napije się ciepłej herbaty czy kawy z termosu i dopiero wtedy rusza w zarośla.

– Czemu Polacy tak lubią zbierać grzyby? – pytam.

– Myślę, że z wielu powodów, ale nie bez znaczenia jest tu polska kuchnia, w niej bez suszonych grzybów ani rusz – tak odpowiada. W każdym razie on nie wyobraża sobie bigosu czy wołowych bitek bez grzybków.

Jest fanem tych suszonych, ale niektóre marynuje, część przegotowuje i mrozi. Stoiczki z marynowanymi kapeluszami rozda je sąsiadom.

– Dla mnie najważniejsze jest chyba samo chodzenie po lesie, kontakt z naturą. Grzyby to taki dodatkowy bonus – mówi.

Dla zdrowia i wyciszenia

Lekarze i psychologowie są zgodni: ruszać do lasu! Zbieranie grzybów dobrze wpływa na nas i nasze samopoczucie. Spacerowanie po lesie, schylanie się po grzyby wzmacnia nasz układ krążenia. Kontakt z naturą, zapach lasu uspokaja, obniża ciśnienie krwi i poziom stresu.

– Żyjemy w rzeczywistości, w której panuje szum informacyjny, jesteśmy przebudczeni, a grzybobranie to taka

ucieczka od codzienności, forma odreagowania. Znacznie lepsza niż butelka wina wypita wieczorem – mówiła mi swego czasu psycholog Maria Rotkiel.

Poza tym, w każdym z nas siedzi gdzieś głęboko atawistyczny instynkt zbieracza. Ludzie zawsze zbierali jedzenie, bo to daje im poczucie bezpieczeństwa. Kiedy zbieramy grzyby ze znajomymi, czasami licytujemy się, więc jest w tym wszystkim także element rywalizacji, ale to nie on dominuje.

– Myślę, że zbieranie grzybów jest dzisiaj tak modne, bo jest formą wyciszenia, podczas którego na dodatek obcujemy z naturą. Sama uwielbiam chodzić na grzyby – przyznała Rotkiel.

Tym bardziej że grzyby po prostu są. Występują we wszystkich strefach klimatycznych, przede wszystkim na łąkach, ale także w wodach – i tych słodkich, i tych słonych. Do tej pory opisano około 70 tysięcy gatunków grzybów, ale ta liczba może być większa. Jak można wyczytać w Wikipedii, pierwszy grzybami zainteresował się Teofrast – grecki uczony, filozof, uczeń i przyjaciel Arystotelesa, który zaliczył je do roślin pozbawionych korzeni. Nie potrafił więc określić sposobu, w jaki się żywią. W epoce rzymskiej badania nad grzybami nie posunęły się naprzód. Rzymianie szczególnie znaczenie przypisywali trufiom. Wierzyli, że te powstają od uderzeń błyskawic, które przekazują im moc niezbędną do kreacji życia – stąd trufle były stosowane jako środek wspomagający zajście w ciążę. Kult grzybów powszechny był wśród Majów i Azteków, z kolei w Indiach grzyby uważano za symbol płodności. Po raz pierwszy

zarodniki grzybów zaobserwował w 1588 roku włoski uczony, wynalazca, lekarz i literat Giambattista della Porta, ale przez kolejne dwieście lat wciąż dominował pogląd o spontanicznym powstawaniu grzybów. W XVII, XVIII i XIX wieku zainteresowanie grzybami rosło – wielu badaczy systematycznie opisywało kolejne odkryte ich gatunki, często zresztą jeden gatunek pojawiał się kilkakrotnie pod różnymi nazwami. Dopiero Pier Andrea Saccardo, włoski mykolog i botanik, dokonał klasyfikacji grzybów, porządkując wszystko to, o czym donosili jego poprzednicy.

Wspomniany już wyżej Janusz Piechociński napisał na Twitterze: „W polskich lasach występuje 1,4 tys. gatunków grzybów jadalnych, choć tylko 47 z nich jest dopuszczonych do obrotu produkcji przetworów grzybnych. Przeciętny Polak rozpoznaje 15 gatunków grzybów, a wytrawny grzybiarz około 40 gatunków”.

Dla bycia razem

Anna Wyszykowska mówi, że rozpoznaje z 20 gatunków, ale od dziecka jeździła z rodzicami na grzybobranie. Przychodziło późne lato, jesień – w sobotę pakowali się w czworkę do starego, wysłużonego „malucha” (oprócz rodziców jeszcze brat) i jechali do lasu.

– To był swego rodzaju rytuał. Jeździliśmy w jurę krakowsko-częstochowską. Tata miał tam swoje ulubione miejsca, zawsze pełne grzybów. Wyruszaliśmy bladym świtem, wracaliśmy na obiad, który mama zawsze przygotowywała dzień wcześniej – opowiada Anna, dzisiaj bizneswomen.

Pamięta, że w lesie mieli trzymać się rodziców, chociaż zdarzało im się zgubić; na szczęście całą czwórką, tata zawsze jednak znajdował wtedy drogę powrotną. Nauczył ją, że trzeba szukać słupów z liniami wysokiego napięcia, bo one doprowadzą człowieka do drogi albo jakiejś miejscowości.

– To były wspaniałe wyprawy. Lubiliśmy je z bratem. Poznaliśmy grzyby, zresztą te zebrane przez nas zawsze przeglądali rodzice. Podczas tych wypraw sporo rozmawialiśmy ze sobą. Tata opowiadał nam o drzewach, przyrodzie, to były niesamowite lekcje biologii – wspomina Anna. Pamięta radość z każdego znalezionego grzyba, te kapelusze wystające z mchu, śpiew ptaków. I powroty do domu. Byli zmęczeni, ale szczęśliwi. Mama obierała potem te grzyby godzinami. Część suszyła, ale robiła też słoiki. Nos wykrecało, bo po całym domu niósł się wtedy zapach octu, którego do dziś nienawidzi.

– Na studiach jakoś przeszła mi pasja zbierania grzybów, ale kiedy założyłam własną rodzinę, z przyjemnością do starych nawyków wróciłam. Na szczęście mąż też uwielbia wycieczki po lesie – śmieje się. Jeżdżą na grzyby od września, w każdy weekend, jeśli nie wyskoczy coś nieprzewidzianego. Uwielbiają to. Postanowiła połączyć rodzinne grzybobranie z piknikami. Zawsze bierze do samochodu jakieś smakołyki, koc, zawsze robią sobie w lesie dłuższą przerwę, żeby posiedzieć i pogadać.

– Niezwykle dużo dają mi te nasze grzybowe wyprawy. Bardzo ciężko z mężem pracujemy, dzieci oprócz szkoły mają sporo

dodatkowych zajęć. A to jest czas, który spędzamy razem. Poza tym, wyłączam wtedy głowę. Nie myślę o papierach, kontrahentach, o problemach, po prostu wypatruję prawdziwków, podgrzybków, maślaków – wylicza. No i jest wśród natury, gdyż ogródek przed domem to zdecydowanie nie to samo.

Dla bezpieczeństwa

Fachowcy radzą jednak, aby nie popadać w amok grzybobrania.

– Jeżeli nie znamy grzybów, to ich nie zbieramy, bo tak jest dla nas bezpieczniejsze, ponieważ grzyby jadalne mają swoje odpowiedniki, które są trujące. W związku z tym lepiej nie popełnić błędu i zbierać te, których jesteśmy pewni – mówił w rozmowie z TVN24 Paweł Bukowski z Nadleśnictwa Kolbudy w województwie pomorskim.

W razie wątpliwości można udać się do Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej. – Można skorzystać jeszcze z różnych pomocy naukowych czy też z aplikacji, atlasów grzybowych czy też z wydań papierowych atlasów, a być może z porady osób starszych, które już dłużej są na grzybach i mają większą wiedzę od nas. A jeśli rzeczywiście chcemy poznać nowego grzyba, nic nie stoi na przeszkodzie, żeby go dostarczyć do stacji sanitarno-epidemiologicznej, podpytać fachowców. Tam nam powiedzą więcej – tłumaczył leśnik.

Początkujący grzybiarze powinni raczej zbierać grzyby rurkowe niż blaszkowe. Jeśli jednak po ich spożyciu poczujemy się źle – będziemy mieli nudności, wymioty, gorączkę – trzeba niezwłocznie zgłosić się do lekarza.

Kolejna sprawa: rozeznanie terenu. Przed samym rozpoczęciem zbierania grzybów zorientujemy się, w jakim miejscu jesteśmy, skąd przyszliśmy. Obserwujemy Słońce, jeśli jest widoczne, i teren, po którym się poruszamy. W lesie są linie oddziałowe, drogi, kamienie graniczne czy słupy energetyczne, często ponumerowane. One mogą posłużyć za punkty odniesienia.

I wreszcie – zabezpieczmy się przed kleszczami.

Jacek w końcu wypełnił lodówkę, wyszorował podłogi i w sobotę pojechał na grzyby. Ruszył pod Siedlce. Zna te lasy. W niedzielę chwycił koszyk i pognął do zagajnika za domem. Zbiór może nie powalał z nóg, ale zrobił przepyszny sos z maślaków i dwa słoiczki marynowanych podgrzybków.

– Niech jeździ! – pacha ręką Marta. I wylicza plusy: trochę pochodził po lesie, był na świeżym powietrzu, odstresował się, wyciszył, a te kilka tysięcy kroków też mu wyjdzie na zdrowie. I będzie miał o czym gadać z kolegami, bo wszyscy to zapaleni grzybiarze.

Ulica 10 Maja w Głogowie. Ba. Uliczka. 232 metrów długości, 18 numerów, 47 zameldowanych mieszkańców. Tak mówi ostatni raport demograficzny z 21 grudnia 2024 roku.

Po jednej i drugiej stronie domy pamiętające czasy przedwojennego Głogau: wolnostojące, bliźniaki, ale jest też kilka, w których na każdym piętrze mieszka inna rodzina: niekiedy dwie, niekiedy trzy. Domki ładne, zadbane. Każdy z ogrodem. Sporym: trawnikami, drzewami ozdobnymi i owocowymi („Czereśnie są przepyszne – szpaki zlatują się do nich z całej okolicy” – uśmiecha się pani Eugenia Rudkiewicz spod jedenastki, której czereśnia w tym roku bardzo obrodziła).

Ta mała droga łączy spokojniejszą ulicę Fryderyka Chopina, z ruchliwszą ulicą Tadeusza Kościuszki, przy której stoi miejski szpital.

już po przejściu miasta przez Polaków – opowiada Andrzej Ruebenbauer, który przy 10 Maja mieszka od urodzenia, w domu pod numerem pięć.

- Jak to się stało? – dopytuję.
- Nie wiem, ile w tym prawdy, a ile legendy, ale opowiem: działo się to 10 maja, w dniu uroczystym, kiedy burmistrz Hoinka otrzymał symboliczne klucze do miasta od dowódcy wojsk radzieckich, tych wojsk, które wyzwoliły Głogów. Uroczystość była w ruinach Starego Miasta. I burmistrz Hoinka, w dowód wdzięczności, sprowadził z pobliskiej Kotli całą cysternę bimbru, i podarował ją radzieckim żołnierzom. A Ruscy, jak popili, to strzelali na oślep, a na koniec zabawy podpalili ten jeden, nieszczęsny dom na naszej ulicy – wspomina.

Do 1945 roku przy dzisiejszej 10 Maja mieszkali urzędnicy, rzemieślnicy, kupcy.

Niemiecka pościel leżała jeszcze na łóżku

Jednymi z pierwszych, którzy zamieszkali przy 10 Maja, była rodzina Andrzeja Ruebenbauera.

- Odkąd pamiętam, żyliśmy z innymi sąsiadami z ulicy jak w jednej, wielkiej rodzinie – uśmiecha się pan Andrzej.

Był nauczycielem w szkole samochodowej. Ale tylko do sierpnia. Przez wszystkie lata pracy wykształcił w Głogowie setki mechaników – można więc powiedzieć, że każde auto w mieście widziało się kiedyś z jego absolwentem. Ale teraz koniec – zdrowie na dłużej nie pozwala.

Jego rodzice, kiedy wprowadzili się pod piątkę, wspominali, że „jeszcze pościel leżała na łóżkach”. Niemcy zostawili wszystko to, czego nie mogli zabrać: mebli, ale też innych rzeczy codziennego użytku.

sną 1939 roku urodziło się siódme (...) Po drugiej stronie domu mieliśmy duży ogród. Uprawiane były na nim różne warzywa. Była też stajenka dla naszej Kariny (...)

Andrzej Ruebenbauer wspomina: - Mój ojciec – przedwojenny oficer Wojska Polskiego, był z Poznańskiego, ale do Głogowa przyjechał wprost z obozu pracy na Węgrzech, w którym był w czasie wojny. W Głogowie został kierownikiem urzędu, który zajmował się osiedlaniem repatriantów. Miał wykształcenie rolnicze, potem pracował więc aż do śmierci w głogowskiej cukrowni. Mama zajmowała się domem. Ja urodziłem się już tutaj, w Głogowie, i od dziecka mieszkam na 10 Maja. Całe życie tu spędziłem, patrzyłem, jak ta nasza ulica się zmienia. Do lat 70. było tu tak, jak tuż po wojnie. Potem niektórzy starszy sąsiedzi zaczęli umierać, ich dzieci powyjeżdżały, pojawili

sprowadzali się w ostatnich latach starsi ludzie – dla wygody, bo nie ma schodów. Są też nowi sąsiedzi, młodzi, z dziećmi – jak Bogumiła Szlifierz spod trójki (wcześniej przez całe lata w jej domu mieszkał autor książki „Mieszkam koło szpitala...” – Wiesław Maciuszczak).

Ten dzień to wielkie święto sąsiedztwa, dobrego sąsiedztwa

Pani Bogusia zaprasza nas do mieszkania.

- Ostrożnie, na samą górę, niech pan uważa, bo schody stare, drewniane, strome – ostrzega. Siadamy przy kuchennym stole, pani Bogusia parzy herbatę, na paterze lądują trzy rodzaje ciasta.

- Bogusia jest naszą sąsiadką od niedawna. Ze 12 lat. Ale ile ona dla nas i dla ulicy dobrego zrobiła! To ona

tekst *Robert Migdał* Dziennikarz „Gazety Wrocławskiej”, reportażysta, autor wielu książek i wywiadów



JEDNEGO SĄSIADA BRAKUJE. NO ALE ON MA KRASNALE W OGRODZIE I WIELKIE NOŻYCE NA ŚCIANIE, WIĘC Z NIM NIGDY NIE WIADOMO, PEWNIENIE KIEDYŚ SIĘ PRZEŁAMIE

Nie pierwszego, nie trzeciego, ale dziesiątego. Dlaczego?

Ulica 10 Maja. Dziwna nazwa. Skąd się wzięła? Tak to wyjaśnia w swojej książce „Mieszkam koło szpitala...” Wiesław Maciuszczak, historyk, były mieszkaniec tej ulicy: „Zaproponował ją – w 1945 roku – Adam Królak, jeden z nowych mieszkańców Głogowa, bo tego dnia niemiecki Głogau stał się polskim Głogowem. Nazwa jest więc na pamiątkę przekazania władzy cywilnej w mieście polskiemu burmistrzowi”.

A burmistrz Eugeniusz Hoinka zapisał we wspomnieniach: „10 Maja 1945 roku, o godzinie 10.30 w imieniu władz polskich przejąłem miasto wraz z resztą ludności niemieckiej oraz rannymi jeńcami niemieckimi”.

Domy przy wtedy jeszcze Herderstrasse, nazwanej tak na cześć niemieckiego pisarza Johanna Herdera, przetrwały oblężenie Głogowa – Twierdzy Głogów, czyli Festung Głogau – zimą 1945 roku. W większości nienaruszone.

- Jedyne domy na ulicy zostały zniszczone nie w czasie Festung Głogau, ale

„Każdy dom posiadał od ulicy kwietnik, na niektórych posadzono ozdobne drzewa. Potężne modrzewie i świerki rosły do niedawna przed nr 2, 8 i 9, a przed nr 3 – okazała czereśnia. Za budynkami z obu stron urządzono ogrody warzywne. Rosły tam również drzewa i krzewy owocowe. W komórkach i w specjalnych budowlach, hodowane były zwierzęta. Niektóre mieszkania centralnie ogrzewane, inne były ogrzewane piecami kaflowymi. Wszędzie były toalety i łazienki. Doprowadzona energia elektryczna. Nie było tu jeszcze gazu” – czytamy opis niemieckich domostw w czterostronicowym wydawnictwie okolicznościowym zatytułowanym „Wehikuł czasu” (odbitka na ksero, na zwykłym papierze – ale w kolorze. Skarbnica wiedzy – w pigułce – o historii ulicy).

Tuż po tym, jak Głogów stał się polskim miastem, „co odważniejsi osadnicy zaczęli zajmować domki willowe, remontowali je na własną rękę (...) Część budynków oddano do dyspozycji instytucjom i urzędom, by zapewnić mieszkania niezbędnym dla miasta fachowcom” – to kolejny opis ze wspomnianej wyżej broszurki.

- W moim domu mieszkali za Niemca dwaj bracia z żonami i dziećmi. Jeden na górze, drugi na dole. Przedsiębiorcy: jeden z nich miał odlewnię żeliwa i nawet są jeszcze w mieście studzienki ściekowe, na których jest napisane „Głogau” – to on je zrobił. Drugi prowadził fabrykę kafla na piec. Mam piec z tymi kaflami do dzisiaj. Nie zdemontowałem przez tyle lat, bo jest ładny – został tylko na pamiątkę, bo ogrzewanie mam już gazowe – wspomina Ruebenbauer.

Jedną z dawnych mieszkańek przedwojennej ulicy 10 Maja, która po latach odwiedziła miejsce swojego dzieciństwa, była Dorotea Voigt de Vara. Przyjechała na spotkanie do swojego Głogau w 2018 roku. I jak pisze w książce „Mieszkam koło szpitala...” Wiesław Maciuszczak, „podzieliła się okrucami pamięci”:

„Dom przy ulicy Herderstrasse 10 w Głogau zbudowany został w 1938 roku (...) Mój ojciec, Karl Voigt, był dyrektorem banku. Wprowadziliśmy się do mieszkania najprawdopodobniej w tym albo w następnym roku (1939). Rodzice mieli sześćro dzieci, a wio-

się nowi lokatorzy. Remontowali domy, przerabiali je po swojemu. Ja swojego do dzisiaj nie ociepiłem styropianem, wolę, by wyglądał tak, jak po wojnie.

Mieszkańcy cenią sobie spokój („niby w mieście, a jak na wsi”) i że wszędzie jest blisko („i szpital za rogiem, kościoły, autobus niedaleko”).

- No i zakład pogrzebowy mamy na naszej ulicy, najstarszy w całym mieście, bo jeszcze w latach 50. ojciec obecnego właściciela miał zakład stolarski i meble produkował. Meble i... trumny. Coś dla żyjących i coś dla tych, co odeszli – kiwa głową pan Andrzej.

Pokazuje dom naprzeciwko. - O, tu umarła nasza wieloletnia sąsiadka, córka odziedziczyła, sprzedała i poszła sobie gdzieś pod Warszawę. Niektórzy nie chcą w tych starych domach mieszkać, wolą nowe bloki. Nie patrzą na to, że dom to nie tylko cztery ściany, że też otoczenie, ludzie, koło których się żyje i z którymi się żyje. Dla mnie to wielka wartość. Ja bym się z 10 Maja nie wyprowadził – zaklina się Ruebenbauer.

Ulica się zmienia, ale jej puls wciąż mocno bije. Na partery domów po-

wymyśliła święto „Imieniny ulicy 10 Maja”, ona nas integruje. Cudowna sąsiadka – mówi Ruebenbauer.

Bogumiła Szlifierz uśmiecha się skromnie pod nosem, nakłada na talerzyki babkę piaskową oraz ciasto z kremem i owocami. Krem znakomity, a babką, choć ma rodzinę, też się częstuję. Gdy chwałę wypieki, mówi: - Sama nie piekłam, to kupne, ale ze sprawdzonej cukierni.

A potem zaczyna opowiadać.

- Gdy się tu wprowadziłam, zastanawiałam się, dlaczego ta ulica ma taką nazwę. No i kto tu mieszka, kim są moi sąsiedzi, co robią, jakie mają pasje? Chciałam poznać ich historie, historie ich rodzin, historie poprzednich lokatorów.

- Po co? – pytam, może trochę zbyt obcesowo.

- Zaciekała mnie przeszłość tego miejsca. Zaczęłam pytać – najpierw najbliższych sąsiadów, potem tych dalszych: jak to było kiedyś. I wtedy wpadłam na pomysł, żeby zebrać wszystkich i usiąść z nimi przy jednym stole. Wielkim stole, ustawionym na środku ulicy! I porozmawiać, powspominać. Chciałam, żeby moi sąsiedzi wyszli

z domów, żeby się otworzyli bardziej jeden na drugiego, żeby każdy opowiedział, co go trapi, boli, co mu się podoba, a co nie. Żeby wyciągnąć starszych mieszkańców z ich czterech ścian, z samotności. I zintegrować tych starszych z młodszymi.

Pierwsze „Imieniny ulicy 10 Maja” odbyły się 10 maja 2018 roku – jakże inaczej, data nie mogła być inna.

Taki był finał wielomiesięcznych przygotowań. Najpierw pani Bogusia sama chodziła od domu do domu, pytając, czy zgadzają się na świętowanie imienin ulicy i co sądzą o tym pomysłe („Tym, których nie zastałam w domu, wrzucałam kartkę z informacją do skrzynki pocztowej” – wspomina). Potem zorganizowała spotkanie mieszkańców – przyszli prawie wszyscy (zabrakło jednego sąsiada). Gdy jednogłośnie przyjęto jej pomysł, ruszyła lawina pism (zgoda na zamknięcie ulicy od miasta, wysyłanie zaproszeń – do byłych i obecnych mieszkańców, do proboszcza, do radnych, prezydenta). Gdy uporała się z papierami – poszło jak z płatka. Nie obejrzała się i był maj. Ulica zamknięta, na środku stoły przykryte – elegancko – obrusami.

Stoły i krzesła wyciągnęli ze swoich domów, wszyscy pomagali nosić. Na nich wyładować imieninowy tort, obok – ciasta i soki, żadnego alkoholu. Kwiaty w doniczkach.

Imieniny można zacząć, jeszcze tylko ostatni sznyt. Pani Bogusia wie, że kolorowe trójkątki na płotach („wcześniej były balony, ale powie-trze z nich schodziły i wyglądało to źle”), pilnuje dostawy stołów i żeby były obrusami przykryte (ma być elegancko!).

I tak już jest każdego roku. Zawsze w maju. Zawsze dziesiątego.

Atmosfera jest rodzinna. Są chwile wzruszenia („kiedy wspominamy tych, których już z nami nie ma”) i łyż radości („kiedy się spotkamy z kolegami, sąsiadami, przyjaciółmi niewidzianymi od lat”). Ale też i śmiech: „kiedy opowiadamy sobie historie sprzed lat – jak tę tragiczno-śmieszną, kiedy jeden z sąsiadów wyskoczył przez okno, ale się nie zabił, bo spadł na drzewo owocowe pod oknem i gałęzie zamortyzowały upadek”) – słucham coraz dziwniejszej opowieści.

- I co z nim teraz?

- Dawno się wyprowadził, mieszka na drugim końcu Polski, w Lublinie, ale często odwiedza Głogów. Przyjeżdża do nas na 10 Maja.

- Wspominamy też dawnych mieszkańców ulicy, opowiadamy tym, którzy tu teraz mieszkają – kim byli ich sąsiedzi, kto wcześniej mieszkał w ich domach. To ważne, bo pamięć bywa ulotna – mówią zgodnie i dodają: - Te spotkania są budujące. Dodają nam jakiejś takiej energii na cały rok. I chyba po każdym bardziej się z sąsiadami lubimy, choć wydaje się, że bardziej się już lubić nie da.

Ludziom spodobała się taka forma integracji. - Głogowianie zaczepiają mnie na ulicy: „Pani Bogusiu, czy na pewno w przyszłym roku będzie to święto na ulicy?”. Więc chyba im się podoba – mówi pani Bogusia.

Organizuje imieniny od początku do końca. Dbą o wszystko, począwszy od stołów, poprzez catering, na ulicznym grajku skończywszy. Organizacja takiej imprezy to koszty, ale...

- Znalazłam sposób – uśmiecha się pani Bogusia. - Napisałam projekt, żeby otrzymać pieniądze z budżetu obywatelskiego. Spodobał się w całym Głogowie. Nawet ludzie z innych części miasta głosowali na nasz pomysł. I dostaliśmy pieniądze. I w tym roku też składamy wniosek do budżetu – dodaje. Sama chodzi od domu do domu, zbiera podpisy.

- Wieczorem zmęczenie jest ogromne, ale i satysfakcję trudno opisać. To jest taka radość w sercu: że ludzie przychodzą, że się im podoba – mówi pani Bogusia.

Mieszkańcy ulicy, głos zbiorowy, niczym chór: - Doceniamy bardzo to, co Bogusia robi dla nas. Że nas tak integruje. Że dzięki niej bycie sąsiadem to nie jakieś slogany. Że to ma wartość. Że dzięki niej nie dzielimy się tylko pomidorami, które nam na działce obrodziły, ale swoim życiem – radościami, problemami. Te rozmowy są bezcenne. Budują wspólnotę. Taką naszą, maleńką, na jednej ulicy – dodają.

Wspólnota nie składa się na organizację imienin – każdy, kto przychodzi, przynosi coś ze sobą: czy to ciasteczka, czy ciasto upieczone, może być też kupione, ktoś zrobi herbatę, ktoś inny przyniesie kawę, kolejny wodę. Jak u cioci na imieninach.

Świętują i obecni mieszkańcy ulicy, i dawni, którzy zjeżdżają tego dnia choćby z Zielonej Góry, Lublina czy Wrocławia, przychodzą też osoby z pobliskich ulic i z najdalszych zakątków Głogowa. Przy jednym stole siedzą i dzieci, i dorośli, w tym historycy – ciekawi wspomnień mieszkańców. Nie może zabraknąć prezydenta Głogowa.

Jest jak w domu, młodszy usługuje starszym, a to kawę przyniosą, a to cukier podadzą.

- Nigdy nie było problemu, żeby jedna sąsiadka drugiej cukru pożyczyla, nawet jak była komuna. A sąsiad coś mocniejszego, gdy zabrakło w domu, a goście na progu – śmieją się mieszkańcy.

Andrzej Ruebenbauer zastanawia się chwilę: - Pamiętam jeszcze, jak w czasach PRL co sobotę była taka sąsiedzka tradycja na ul. 10 Maja: do mojej matki schodziły się sąsiadki, znosiły wszystkie potrzebne produkty, kto co miał w domu: mąkę, jajka, owoce, cukier i wspólnie piekły ciasta. Jak pachniało w całym domu!

- A czemu u was w domu odbywało się pieczenie?

- Bo nie wszystkie panie potrafiły upiec, a moja mama tak. Uczyla je, pokazywała, co i jak, skończyła szkołę gastronomiczną.

Pani Bogusia dalej: - Chciałam, żeby na tych symbolicznych imieninach ludzie się nie tylko spotkali, zjedli i powspominali. Ale też, żeby to był taki moment pojednania, jeśli ja-cyś sąsiedzi są skłóceni ze sobą, to żeby podali sobie ręce na zgodę.

- Czyli nie tylko sielanka? - dopytuję.

- Mamy sąsiadów innej wiary, która nie pozwala im obchodzić imienin, urodzin i wspólnie świętować. Bo to ich zdaniem pogańskie zwyczaje. Ale szanują naszą nową, sąsiedzka tradycję, nie protestują, że ulica jest zamykana, a pod ich oknami ludzie imprezują. Dobrzy ludzie, spokojni sąsiedzi. Mają swoje



Rok 1959. Atmosfera na ul. 10 Maja nie zmieniła się przez dekady

zasady. My to szanujemy, choć integrować się w ten sposób z nami nie chcą. No i jest jeszcze jeden sąsiad na ulicy, który nikogo nie lubi.

- A jednak – nie chciałem, żeby to źle zabrzmiało, choć chyba tak właśnie zabrzmiało.

- I on nie chce mieć z nami, swoim sąsiadami, niczego wspólnego. Nic mu się nie podoba, niczego nie chce. Ale co roku liczymy na cud. Każdego roku go zapraszamy do wspólnego stołu, do wspólnego świętowania, do poznania się bliżej. Może kiedyś się przełamie, może kiedyś do nas wyjdzie.

Sąsiad, który nikogo nie lubi? Na ulicy, gdzie lubią się wszyscy? Idę do niego, rzyk-fizyk, najwyższej przeklnie mnie albo wyśmiej, że zachwyam się 10 Maja.

Mały, zadbane dom. Równy przystrzyżony żywopłot, który zastania ogród za domem przed oczami ciekawskich („On tam poustawiał mnóstwo krasnali ogrodowych, takich gipsowych, kolorowych” – opowiadają jego sąsiedzi).

Przed domem – na ścianie pozwieszane podkowy i wielkie, metalowe nożyce. Przy jednym z okien dziwna konstrukcja z dwóch luster: jedno skierowane na ulicę, obok drugie, które przechwytuje odbicie z pierwszego i w którym właściciel domu (nie pokazując się odwiedzającym) może zobaczyć, kto do niego przyszedł.



Pierwsze „Imieniny ulicy 10 Maja” odbyły się 10 maja 2018 roku – jakże inaczej, data nie mogła być inna

Przy płocie – dwie tabliczki „Uwaga! Zły pies”, choć nie słychać żadnego szczekania, gdy podchodzę przed furtkę.

Zanim naciśnę dzwonek, muszę odgarnąć pajęczyny. Widać, że rzadko ktoś korzysta z przycisku. Dzwonię. Cisza. Nikt nie wychodzi. Nie reaguje. Przychodzę pod dom pana Stanisława czterokrotnie, w różnych porach dnia. Bez skutku. Nie ma z nim kontaktu.

- Z nim już tak jest. Nie otwiera nikomu. Samotnik. Kiedyś to jeszcze okno uchylił i rzucił „złym słowem” – mówią mieszkańcy.

- „Złym słowem”?

- No, żeby odejść, ale mówił to w wulgarny sposób... Dziś tylko patrzy przez te swoje lusterka i nikomu nie otwiera.

Szkoda, bo byłem bardzo ciekawy: Jak postrzega swoich sąsiadów? Dlaczego się od nich izoluje? Czy stoją za tym jakieś niesnaski z przeszłości?

Na ulicy nóżka chodzi

Dla dzieci dzień imienin ulicy to raj. Tego jednego dnia mogą się bawić, bezpiecznie, na środku ulicy. Malować kredą, pograć w piłkę od płotu do płotu, bez obawy, że coś nadjedzie. Jest wesoło.

No, i jak to na imieninach, jest muzyka. Przez lata przychodził profesjonalny muzyk, rozkładał organy elektroniczne i grał. W tym roku był DJ. Kto ma ochotę, może potańczyć na środku

ulicy. - Ludzie czują rytm, podrygują, nóżka im chodzi. I wychodzą na środek ulicy. I tańczą. Cudowny widok – śmieją się mieszkańcy.

Pani Bogusia zapewnia, że te wszystkie zachwyty wcale nie są na potrzeby mediów. - Dowód mam – kładzie na stole ciężką, oprawioną na bordowo, księgę pamiątkową, w której co roku wpisują się goście.

Pani Bogumiła napisała na stronie tytułowej: „Kochani! Z całego serca dziękuję za waszą obecność i udział w obchodach imienin ulicy 10 Maja. Oddaję w wasze ręce tę księgę, w której proszę Was o pamiątkowe wpisy. Każdy będzie na wagę złota”.

Różne kolory długopisu, różne charaktery pisma:

„Wychowałam się na tej ulicy od trzeciego tygodnia życia do dorosłości. Napełniłam beztroską, radością, spokojem i atmosferą wspólnoty sąsiedzkiej. Wyniosłam to w swoje dorosłe życie. Ulico, sąsiedzi, koleżanki – dziękuję”.

„Bardzo się cieszymy, że jesteśmy częścią tej pięknej ulicy i społeczności bardzo życzliwych sąsiadów (...).”

„Świetna inicjatywa dla obecnych i byłych mieszkańców 10 Maja”.

„To fantastyczna sprawa”.

„Pomysł bardzo oryginalny, godny naśladowania i kontynuacji”.

„Superdoskonała wycieczka historyczna po ul. 10 Maja”.

„Dziękuję za zorganizowanie święta mojej ukochanej ulicy 10 Maja. Dziś jestem tu z synem Wojtkiem i wnuczką Olusiem. Moja mama Irena niestety już odeszła...”.

„To możliwość poznania fantastycznych ludzi”.

„Mamy szczęście mieszkać na najpiękniejszej ulicy w Głogowie”.

„Drodzy sąsiedzi. Dziękujemy za wspólne biesiadowanie na naszej pięknej ulicy. To wyjątkowe wydarzenie (...) Niech najmłodszy uczą się od naszych najstarszych tradycji”.

„Ja chodziłam tą ulicą od września 1976 do marca 2008 do pracy do szpitala”.

Dom nr 9. Śliczny, zadbane. Właśnie tu mieszkają Teresa i Lucjan Koch.

Klimatyczne mieszkanie na parterze – na ścianach obrazy biją po oczach soczystymi barwami. W powietrzu czuć farbami pomieszanymi z zapachem roślin złanych deszczem. Intensywny zapach wpada przez otwarte okno.

- Dobrze, że pada. Bo sucho w ogrodzie strasznie.

- Niech pan siada, kurtkę ściągnie, porozmawiamy. O sąsiadach z ulicy? Chętnie i od razu panu powiem, że ludzie z innych części miasta nam zazdroszczą. Tak, tak. Zazdroszczą. Że sąsiedzi mogą tak funkcjonować obok siebie. Na zamkniętych osiedlach, w anonimowych blokach, wieżowcach – ludzie się nie znają. Nie to co u nas... - mówi pani Teresa, malarka.

Jej mąż Lucjan (przez wiele, wiele lat lokalny przedsiębiorca – prowadził m.in. najbardziej znany sklep z ekskluzywnymi ubraniami w mieście) dodaje:

- Ja żyję tu od 1960 roku. Wtedy moi rodzice kupili ten dom. Miałem 20-letnią przerwę po ślubie, ale wróciłem: mama umarła, ojciec został sam. Trzeba było się nim zaopiekować. Mieszkał z nami jeszcze 14 lat.



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Ulica 10 Maja, kilka lat po wojnie. Dzieci wychowywały się wspólnie

- Dobrze nam tu. Nikt na nikogo krzywo nie patrzy, nikt na nikogo źle nie mówi. Wprowadziło się na naszą ulicę wielu młodych ludzi, to dobrze. To bardzo otwarci sąsiedzi. Otwarte umysły. Świeże. Z jedną z sąsiadek mamy wspólną pasję: rośliny, wymieniamy się nawet sadzonkami. Jak trzeba, to i sąsiadce dziecko można przypilnować, jak w potrzebie jest i musi coś gdzieś szybko załatwić. I sąsiadce, co sama mieszka, w życiu codziennym pomóc, bo dzieci daleko - mówi pani Teresa. Pomoc działa w dwie strony. - Mąż wiele razy prosił któregoś z młodszych sąsiadów o pomoc: żeby przyszedł, coś mu pomógł przenieść.

Nigdy nikt nie odmówił - wspomina Teresa i dodaje: - Uważam, że trzeba być otwartym na drugiego człowieka, empatycznym. To procentuje. Jeśli lubisz ludzi, to ludzie lubią ciebie. Nie ma szans, żeby się nie porozumieć.

- Nie ma problemu, że sąsiad do sąsiada, bez umawiania się z wyprzedzeniem, bez zapowiedzi telefonicznych, wpadnie pogadać, zobaczyć co słycać. I nie ma jakiejś wrogości, dystansu. Mamy najbliższych sąsiadów innej wiary. No i co z tego? Dla nas nie ma to znaczenia. Ważne, jakim jest człowiekiem i sąsiadem - mówi pan Lucjan i dodaje: - Ja mówię mojemu sąsiadowi, co z boku mnie mieszka: „Sąsiad nie jest potrzebny bez przerwy, cały czas. Ale ważne jest to, że jak jest potrzebny, to jest obok. I pomoże”.

- Lucjan i Teresa są bardzo życzliwi, przyciągają ludzi - rzuca przysłuchująca się rozmowie pani Bogusia. - To nasze papużki-nierozłączki. Cudownie na nich patrzeć, jak się wspierają.

- Oj tak, mąż mnie wspiera. Bardzo. Zwłaszcza kiedy jakiś obraz namaluję na ciężkiej płycie i trzeba go przenieść - uśmiecha się Teresa.

Jej obrazy wiszą w całym domu. Piękne. Jedne w ramach, ale głównie bez: samo płótno naciągnięte na ramy.

Kolorowe postaci w różnych pozach i strojach (przeważają kobiety) przyciągają uwagę. Feeria barw. Uderza z nich niesamowita, pozytywna energia. Coś jak połączenie Pabla Picassa i Salvadora Dalego. Ale jednak widać oryginalny styl pani Teresy.

Ulubione obrazy pokazała sąsiadom podczas ostatnich imienin

ulicy. Te ulubione. Porozwieszała je na płocie.

Największą uwagę przyciągał portret kobiety w zielonej sukni. Tajemniczy, z dziwnymi postaciami w tle.

- Dla żony-artystki, która maluje obrazy, to dobre miejsce. Tu może być kreatywna. Może spokojnie tworzyć - mówi Lucjan.

- A ja niekiedy myślę sobie, że nawet tu za cicho jest. Wolałabym, żeby trochę szumu było: żeby dzieciaki biegały po okolicy, trochę hałasowały - dodaje pani Teresa.

Na 10 Maja mieszka sporo osób samotnych, ani dzieci, ani wnuków na miejscu nie mają. Sąsiedzi są bliskimi.

- Wiemy, jak ktoś dłużej choruje, to od razu zakupy zrobimy, po leki ktoś poleci, albo coś innego załatwić. Sąsiad jest cudownym lekiem na samotność - mówią mieszkańcy 10 Maja.

Ponad 80 procent Polaków deklaruje: nie unikamy sąsiadów

„Polacy w ogromnej większości twierdzą, że są otwarci na kontakty sąsiedzkie” - czytamy w telefonie zdanie z badań „Relacje sąsiedzkie” przeprowadzonych przez Centrum Badań Opinii Społecznej (CBOS) i patrzę na reakcję pani Bogusi, która razem ze mną odwiedziła małżeństwo Kochów. Potem podrzucam jeszcze trochę suchych faktów, bo chcę wiedzieć, jak teoria ma się do praktyki: „Ankietowani utrzymują, że nie unikają sąsiadów, nie izolują się od nich (84%), więcej nawet - w miarę możliwości starają się nawiązywać z nimi kontakty, pozdrawiając, zamieniając kilka słów czy rozmawiając z napotkanym sąsiadem (88%). Zdecydowana większość badanych twierdzi, że ma życzliwych, dobrych sąsiadów, na których w razie potrzeby mogliby liczyć (80%). Jednocześnie jednak sąsiedzkie relacje większości Polaków zdają się mieć przede wszystkim konwencjonalny, grzecznościowy charakter, a prawie trzy piąte badanych przyznaje, że w relacjach z sąsiadami starają się postępować tak, by nikt z nich nie miał do nich pretensji, ale trzymają się na dystans (57%).

Pani Bogusia: - Taka wspólnota, jak u nas, jest rzadkością. W wielkich miastach, w blokowiskach jest gorzej. A na zamkniętych osiedlach? Dramat!

Jak sąsiedzi są ze sobą na „dzień dobry” - to już sukces.

- Z perspektywy socjologicznej, dobre relacje sąsiedzkie mają bezpośredni wpływ na kapitał społeczny, zasób oparty na zaufaniu i współpracy, który decyduje o jakości życia, a także o poziomie bezpieczeństwa i solidarności w danej społeczności. Tam, gdzie ludzie się znają, rośnie skłonność do pomagania, spadają poziomy anonimowości i obojętności - wyjaśnia dr Barbara Kilijańska, adiunkt Wydziału Nauk Stosowanych z Uniwersytetu Dolnośląskiego DSW i dodaje: - Relacje sąsiedzkie wymagają zaangażowania, czasu i kultury dialogu. Współczesny styl życia, mobilność, tempo pracy, cyfrowa komunikacja często osłabiają potrzebę nawiązywania kontaktów z osobami „zza ściany”. Warto więc odzyskać świadomość, że sąsiad to nie tylko współlokator budynku, ale potencjalny sojusznik, przyjaciel, czasem nawet „rodzina z wyboru”. Właśnie w tych lokalnych więziach rodzi się realna demokracja i troska o otoczenie.

- Czyli bardzo poważna sprawa, choć rodzi się z prostej życzliwości - zagaduję.

- Gdy panuje życzliwość i wzajemna troska, przestrzeń ta staje się bardziej przyjazna, bezpieczna i estetyczna. Wówczas chętniej się w niej żyje, pracuje i wychowuje dzieci. Coraz częściej mieszkańcy inicjują sąsiedzkie wydarzenia: wspólne święta ulicy, lokalne obchody, pikniki czy spotkania integracyjne na podwórkach i placach. Tego typu inicjatywy sprzyjają nawiązywaniu relacji, ułatwiają rozmowę i przełamują codzienną anonimowość. Niekiedy już samo zorganizowanie prostego spotkania na świeżym powietrzu, staje się okazją do poznania się i zbudowania podstawowego zaufania.

Nie bez znaczenia jest też aspekt wychowawczy, dzieci uczą się postaw społecznych przez obserwację dorosłych. Jeśli widzą, że ich rodzice witają się z sąsiadami, pomagają im i angażują się w życie wspólnoty, wchłaniają te wartości jako coś naturalnego. Tak kształtuje się obywatelskość od podstaw.

Pół wieku temu, jak i teraz

Pani Bogusia mieszka w domu (pod trójką, przypomnijmy), w którym na parterze przez wiele lat żył i przyjmował pacjentów znany glogowski lekarz, chirurg Tadeusz Sulicki (blok operacyjny glogowskiego szpitala nosi jego imię). Już za jego czasów wspólnota międzysąsiedzka na 10 Maja miała się świetnie.

- To był sąsiad! - wspomina pan Andrzej. - Przyjechał do Głogowa w latach 60.

We wtorki i w piątki przyjmował prywatnie: w gabinecie. Ludzi była masa: z całego Głogowa przyjeżdżali, spod Głogowa furmankami, a potem dowody wdzięczności pacjentów biegały po podwórku: kury, gęsi, kaczki.

- Moja mama miała z doktorem taki układ sąsiedzki - przychodził do niej i pytał: „Pani Wando - gąska czy kaczka?”. Bo sam oskubać i ubić nie potrafił. A może nie lubił. I mama jednego ptaka dla doktora oporządzała, a drugi był dla nas - opowiada pan Andrzej i wspomina:

- Doktor to był człowiek wielu pasji. Młodzię lubił. O historii nam opo-

wiadał. Tej prawdziwej, nielegalnej, o Katyniu, o zbrodniach radzieckich. Miał wielkie poszanowanie, posłuch wielki. Nikt nawet nie pomyślał, żeby na niego donieść. A i swoimi pasjami nas, dzieciaków z 10 Maja, zarażał. Co niedziele nas do kina Bolko zabierał na seanse. Filmy o Indianach oglądaliśmy. Pamiętam, że niekiedy w czasie filmu wchodziła na salę bileterka, pani Majewska, i mówiła: „Pan Sulicki proszony do wyjścia. Pilny przypadek. Karetka już czeka przed kinem”.

Jak kupił sobie auto, piękną Warszawę, to pakował dzieciaki z sąsiedztwa do środka i wioził nas nad wodę, na Glinianki na Paulinów. A od sąsiadów za wizyty lekarskie nigdy pieniędzy nie brał. Gdy któryś z sąsiadów chciał mu zapłacić, mówił: „A w dupę mam cię kopnąć?”.

Pan Andrzej dodaje też, jak z zakładu pogrzebowego (był dokładnie vis-a-vis domu chirurga) wychodziła właścicielka i żartowała przez ulicę: „Tadziu, przysłałbyś jakiegoś klienta do mnie, a nie wszystkich tylko bierziesz dla siebie”.

Jak doktor Sulicki po sąsiedzku życie ludzkie ratował. Sam Bross był pod wrażeniem

Czuje, że o doktorze mieszkańcy mówić mogą bez końca.

Obok ul. 10 Maja, ciągnie się ulica Chopina. Mieszkała tam rodzina: matka, ojciec i czwórka dzieci, trzy córki i syn. Rok 1965.

- My, dzieciaki, bawiliśmy się w tym czasie najchętniej w wojnę. A w Głogowie sporo było jeszcze broni, niewypałów, niewybuchów, granatów poukrywanych, które potrafiłmy znaleźć. I pewnego dnia ten jeden, jedyny syn przyniósł do domu pocisk. Wiele rodzin nie miało ciepłej wody, łazienek. Oni też nie. Grzali wodę do kąpieli na środku kuchni. I ten chłopak, pach, ten pocisk w ogień wrzucił. I czekał co będzie - wspomina pan Andrzej.

Wybuch był straszny. Chłopaka na miejscu zabiło, a jedną z jego siostr odłamki poraniły okropnie. Ojciec chwycił ranną córkę i na rękach zniósł ją do karetki, która na sygnale pognęła do szpitala. Dziewiąta wieczór, sprowadzono doktora Sulickiego. Mieszkał kilkanaście metrów od szpitala.

Nie miał takiego sprzętu i aparatury, jak dzisiaj. Operował, odłamki powyciągał. Nie ruszył tylko jednego, dużego, który utknął przy sercu. Bo gdy próbował go ruszyć, serce natych-

miast przestawało pracować. Zaszył pacjentkę i wysłał ją na konsultację do Wrocławia. Zbadał ją sam profesor Wiktor Bross, ikona medycyny, pierwszy, który w Polsce przeprowadził operację na otwartym sercu. Prof. Bross stwierdził: „Tu nic więcej robić nie wolno. Ten lekarz z Głogowa zrobił wszystko to, co trzeba i dobrze, że tego odłamka nie wyciągał, bo gdyby go ruszył, to pacjentka by już nie żyła”.

- I niech sobie pan redaktor wyobrazi, że ta dziewczyna, dziś starsza kobieta, żyje! Urodziła dzieci, mąż już jej umarł, a ona żyje nadal - pan Andrzej nie może wyjść z podziwu.

„Po co ma pan chować w grobie dwójkę dzieci osobno?”

Co się dziś dzieje z tą dziewczynką, cudem ocalałą w wybuchu? Gdzie jest teraz? Jak wspomina ten tragiczny czas? Janka wtedy miała 16 lat. Dzisiaj - 76.

„Kiedyś mieszkała na drugim piętrze, w starym domu, obok był garaż” - mówi mi przez telefon pan Andrzej. - „Bym pana zaprowadził, ale w szpitalu wylądowałem, podleczyć się muszę”.

Chodzę pobliską ulicą Chopina, gdzie Janka mieszkała 60 lat temu. Od domu do domu - wybieram tylko te stare, ponemieckie. Do drzwi nowych budynków nawet nie pukam.

W większości domów nikt nie otwiera. Ci, którzy są w mieszkaniach - nie kojarzą wybuchu sprzed lat, ani dziewczynki, która ocalała. Nie dziwię się - to głównie młodzi ludzie.

W jednym z domów - dwa mieszkania. Dzwonię pod dwójkę („Janka mieszkała na piętrze”).

Otwiera starsza, szczupła kobieta. Uśmiecha się: „Kogo pan szuka?”.

Ubrana jest w letnią sukienkę, z lekkim dekoltem. Na piersi widzę bliznę, która biegnie prawie od szyi w dół, w okolice serca.

- Szukam pani Janiny, która mieszkała tu jako młoda dziewczynka: Janka Wagner... - pytam, choć jestem pewien, że już ją odnalazłem.

- To ja - odpowiada kobieta. - To mnie 60 lat temu ocalał doktor Sulicki i jego zespół. Do końca życia będę mu wdzięczna. Niech pan wejdzie - dodaje i zaprasza do mieszkania na piętrze.

Siadamy w pokoju, przy stole nakrytym białym obrusem. To w tym miejscu wydarzyła się przed laty tragedia.



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Mieszkańcy wspominają, że zawsze żyli z sąsiadami jak w rodzinie

- A że mnie pan tu znalazł, to dopiero niespodzianka. Wiele lat tu nie mieszkałam. Wyprowadziłam się stąd na osiedle Kopernik z mężem. Ale wróciłam tutaj, do mieszkania rodziców, po latach. Na starość.

Wspomina: - To był 25 stycznia 1965 roku. Szedł mi 16. rok życia, urodziny mam we wrześniu. Nie wiedziałam, że coś wybuchło. Myślałam, że wysiadł prąd, bo był wielki błysk i nagle zrobiło się ciemno. Nie straciłam przytomności: pamiętam widok zakrwawionego brata, który leżał oparty o drzwi, pamiętam ból, jaki mi rozrywał prawy bok, i to, że leżałam na podłodze i chciałam podsunąć sobie stołeczek, żeby na nim usiąść, ale siły nie miałam. I tatę pamiętam, jak mnie trzymał na rękach i tulił. I to, jak strasznie płakał.

I pamiętam doktora Sulickiego, bo to doktor z ulicy obok, który był przy mnie, który ze swoimi ludźmi mnie ratował.

- Ta blizna na piersi to ślad po tym wybuchu? - dopytuje.

- Nie. Tu mnie cięli lekarze z Wrocławia, już później. Doktor Sulicki mnie operował od prawej strony - bo dwa odłamki uderzyły mnie w prawy bok. Rozerwały płuco i doszły w okolice serca. Jeden zdołali wyciągnąć, drugiego - który utkwiał w osierdziu prawej komory serca - nie udało się ruszyć. A próbowali. Trzy razy. Gdy lekko wyciągali, serce przestawało bić - więc zostawili w spokoju.

Rodzina opowiadała mi, gdy doktor Sulicki wyszedł po operacji na korytarz, to był cały w mojej krwi. Tata wspominał, że wyglądał jak „po świńbiciu”. Powiedział tylko: „Zrobiliśmy, co tylko mogliśmy. Córka ma cholernie silne serce, ale niech się pan z pogrzebem syna wstrzyma jeszcze. Nie wiadomo, czy córka przeżyje. Po co ma pan w grobie dwójkę dzieci chować osobno”.

Pani Janina uśmiecha się. - A ja z tym kawałkiem metalu przy sercu już 60 lat żyję. Czworkę dzieci urodziłam.

Doktora Sulickiego widywała później wielokrotnie. - No bo przecież mieszkał niedaleko. A gdy dzisiaj przechodzi 10 Maja, zawsze go wspominam, czule, z wdzięcznością.

Dieciarnia na środku jezdni bawiła się razem

Gdy wracam na 10 Maja, spotykam jeszcze Eugenię Rudkiewicz, mieszka pod numerem jedenastym. Też pamięta dawne czasy, dawnych sąsiadów, żyje w tym samym domu od ponad 50 lat.

Wita mnie w progu. Zaprasza do środka.

- Z roku na rok coraz gorzej z pamięcią. Ale dobre rzeczy pamiętam. Na przykład to, jak się tu, na 10 Maja sprowadziłam. Bo to była dobra decyzja, żeby tu zamieszkać, wśród dobrych ludzi.

Pani Eugenia przyjechała na Dolny Śląsk tuż po wojnie, z Tarnopolskiego, z Kresów. Ale nie od razu do Głogowa. Najpierw zamieszkała w pobliżu Rudnej.

Zaczyna snuć opowieść: - Mąż pracował w terenie, ja na miejscu - w Rudnej. W skupie żywcą pracę dostałam. Dobrą. A męża tak poznałam, że siedziałam przy biurku, przy oknie, a on na dachu pracował. I mnie zaczęła. Małymi kamykami we mnie rzu-



Bogusia (na zdjęciu po prawej) jest naszą sąsiadką od niedawna. Ze 12 lat. Ale to ona wymyśliła święto „Imieniny ulicy 10 Maja”, ona nas integruje. Cudowna sąsiadka – mówi Andrzej Ruebenbauer

cał. Żeby uwagę zwrócić. No i zwrócił - uśmiecha się kobieta.

- „Danka” na mnie wołali, choć wpisane w papierach mam „Eugenia”. Mąż jeździł do pracy, a to do Legnicy, a to do Polkowic. I co rusz mu jakieś mieszkanie służbowe proponowali, a ja się z tej Rudnej ruszać nie chciałam. Ale, gdy kolejne mieszkanie, na 10 Maja właśnie można było kupić, najpierw je zobaczyła moja mama. Zachwyciła się tym miejscem i powiedziała: „Kupujcie”. I tak tu jestem tyle lat. I nie żałuję przeprowadzki - wspomina.

W domu, w którym mieszka do dzisiaj, wprowadziła się w latach siedemdziesiątych.

- Dzieci było tu mnóstwo, a samochodów mało, więc dzieciarnia na środku jezdni się bawiła razem. Przy dzieciach każdy każdemu pomagał, w opiece. Ja w szpitalu pracowałam, mąż był elektrykiem. Trójka dzieci, w ogródku warzywa, owoce no i świnka, i kury - opowiada.

- I wie pan, cieszy mnie to, że czasy się zmieniają, a ludzie się nie zmieniają. Dzisiaj też, nawet bardziej, bo dzieci daleko, na sąsiadów liczyć mogę. O, niby błaża rzecz, a jednak ważna. Dzwonek do drzwi mi się zepsuł. Sąsiad przyszedł, naprawił, grosza nie wziął. Za „dziękuję” - opowiada pani Eugenia i dorzuca:

- Mówi się, że czasy niebezpieczne, że ludziom ufać nie należy. Ludziom może i nie, ale sąsiadowi? - uśmiecha. - Sąsiedzi nawet klucze mają od mojego domu, tak na wszelki wypadek. Gdybym zasłała.

Góra z górą się nie zejdzie, ale sąsiad z sąsiadem

Państwo Stanisława i Piotr Kachnowicz mieszkają pod numerem szóstym. Sprowadzili się tu 20 lat temu, do mieszkania na parterze. Wcześniej mieszkali m.in. w czteropiętrowym bloku, też w Głogowie, przy ul. Obrońców Pokoju.

Pan Kachnowicz: - Jak trzeba z mechaniką coś w aucie pomóc, to sąsiad zza płotu nigdy nie odmawia. Jak to mówią: w rodzinie dobrze mieć księdza, lekarza i mechanika samochodowego. My tego ostatniego mamy za sąsiada - uśmiecha się.

- Ja jestem urodzony na wsi. Cenię sobie spokój, a mieszkając na tej ulicy spokój jest. Okno można otworzyć, pooddychać swobodnie.

Gdy słucham ich opowieści, wracają wspomnienia. Moje wspomnienie o sąsiadach z dzieciństwa. Bo przecież państwo Kachnowiczowie byli moimi sąsiadami. Dwa piętra niżej, kiedy jako mały Robercik (ponad cztery dekady temu) mieszkałem w Głogowie, w bloku z wielkiej płyty, właśnie przy Obrońców Pokoju.

- A co u rodziców?

- A państwo mieli dwóch synów.

- A jak tam siostra?

- A co słyhać u dawnych sąsiadów? Macie z nimi kontakt?

Opowieści o rodzinie, sąsiadach z bloku przy Obrońców, przeplatają się jedna z drugą, kto na którym piętrze mieszkał, co u kogo słyhać.

Sąsiadów się nie zapomina. A spotkać ich po latach to jak cud.

WZROST INTENSYWNOŚCI SĄSIEDZKICH WIĘZI TO EFEKT UBOCZNY PANDEMII COVID-19?

Genialna poetka Agnieszka Osiecka pisała przed laty: „Jak dobrze mieć sąsiada/Jak dobrze mieć sąsiada/On wiosną się uśmiechnie/Jesienią zagada”. Sielankowo jest w tekście piosenki Osieckiej. A jak wyglądają relacje międzysąsiedzkie w Polsce w ostatnich latach?

Odpowiedź mogą przynieść badania „Relacje sąsiedzkie” przeprowadzone przez Centrum Badań Opinii Społecznej (CBOS), a opublikowane w styczniu 2025 roku.

- Odkąd prowadzimy badanie więzi społecznych w miejscu zamieszkania, możemy obserwować, że relacje sąsiedzkie o charakterze czysto grzecznościowym i konwencjonalnym stają się stopniowo (zwłaszcza w ostatnim siedmioletnim) coraz mniej powszechne. W ciągu całego analizowanego okresu niespełna trzydziestu lat obserwujemy także minimalne, ale jednak dość systematyczne, zmniejszanie się zakresu sąsiedzkiego współdziałania o charakterze pomocowym, polegającego na wyświadczeniu sobie drobnych przysług, jak np. pożyczanie sobie czegoś, pilnowanie domu, pomoc w opiece nad dziećmi czy odbieranie przesyłek. Być może to ostatnie zjawisko świadczy o wzroście dostępności i jakości profesjonalnych usług wszelkiego rodzaju, co nie wymusza już konieczności proszenia sąsiadów o tego typu pomoc - informuje CBOS.

Natomiast dużo częstsze w relacjach z sąsiadami, niż były rejestrowane przez badaczy kiedykolwiek wcześniej, są dzisiaj kontakty o charakterze towarzyskim - wzajemne odwiedzanie się, bywanie u siebie na uroczystościach rodzinnych czy innych spotkaniach.

- W porównaniu z 2017 rokiem odsetek badanych, którzy utrzymują tego typu zażyłe kontakty z sąsiadami, wzrósł aż o 20 punktów procentowych. Tę tendencję wzrostową obserwujemy również w dłuższym okresie - jeśli za punkt odniesienia przyjąć rok 1995, to odsetek tego typu relacji zwiększył się o 14 punktów procentowych - czytamy w raporcie Centrum Badań Opinii Społecznej.

Od roku 2008 na podobnym poziomie utrzymuje się liczba sąsiedzkich konfliktów.

Polacy deklarują, że konflikty w najbliższym sąsiedztwie zdarzają się tylko nielicznym spośród nich, co jedenasty (9%) z badanych przyznał, że jest skonfliktowany z sąsiadami. W większości przypadków są to spory czy animozje ze stosunkowo niewielką grupą (od jednego do pięciu sąsiadów - 7%). Tylko zupełnie nieliczni (1%) są skonfliktowani i żyją jak przysłowiowy pies z kotem z większością sąsiadów.

- Mimo spadku niewielkiego znaczenia samopomocowych usług sąsiedzkich, ogólnie rzecz biorąc w ciągu ostatnich siedmiu lat zdecydowanie zwiększył się wcześniej dość stabilny odsetek badanych utrzymujących bliskie relacje z sąsiadami, zarówno te o charakterze towarzyskim, jak i pomocowym. O ile w okresie 2008-2017 odsetek ten nie przekraczał jednej trzeciej deklaracji, to obecnie sięga prawie połowy wskazań. Z drugiej strony wyraźnie zmniejszyła się liczba badanych utrzymujących tylko jednego typu kontakty z sąsiadami, natomiast nie zmienił się odsetek respondentów nieutrzymujących żadnych bliższych z nimi kontaktów. Tak znaczący wzrost intensywności sąsiedzkich więzi w ostatnich latach można interpretować jako efekt uboczny pandemii COVID-19 i okresu społecznej izolacji, która siłą rzeczy skazywała nas na współdziałanie z najbliższymi sąsiadami. Zadzierzgnięte wówczas więzi najwyraźniej utrzymują się do dziś - podsumowuje CBOS w swoich najnowszych badaniach.

– Pedagogika nie polega na narzucaniu swojej wizji artystycznej. Rolą pedagoga jest pomóc młodym pianistom w odnalezieniu własnej drogi i ośmielić ich, by byli sobą w muzyce – mówi pianistka prof. Joanna Ławrynowicz-Just, która przygotowywała trzech polskich kandydatów do Konkursu Chopinowskiego

Anita Czupryn



Prof. Joanna Ławrynowicz-Just: Nasza polska reprezentacja skupia bardzo różne osobowości pianistyczne, pochodzące z rozmaitych ośrodków, kształcone przez różnych pedagogów, o odmiennych temperamentach i wrażliwości. Z ciekawością obserwuję, jak się rozwijają

PROF. ŁAWRYNOWICZ-JUST: SWOBODA NA SCENIE JEST NIEZBEDNA, BY MÓC NAPRAWDĘ PRZEKONUJĄCO KREOWAĆ FRAZĘ MUZYCZNĄ

Z jakimi uczuciami ogląda Pani Konkurs Chopinowski? Świat fortepianu jest mi niezwykle bliski. Konkurs Chopinowski to dla środowiska pianistów prawdziwe święto muzyki, które odbywa się raz na pięć lat i na które wszyscy czekają z ogromnym wzruszeniem. To wyjątkowy czas; na uczelni praktycznie nie odbywają się regularne zajęcia,

ponieważ Uniwersytet Muzyczny Fryderyka Chopina, będąc współorganizatorem konkursu, udostępnia sale do ćwiczenia uczestnikom. Pedagodzy i studenci żyją konkursem. Wszyscy czekamy na każdą interpretację, z ciekawością słuchając, jak nasze dobro narodowe brzmi pod palcami pianistów reprezentujących najróżniejsze kręgi kulturowe.

W tym roku naszym dobrem narodowym są młodzi polscy pianiści; słyszeliśmy, jak grali między innymi Mateusz Dubiel, bracia Wiercińscy czy Jan Widlarz. Jak Pani odbiera ich występy? Polska ekipa jest bardzo dobrze przygotowana i złożona z ciekawych osobowości artystycznych. Warto pamiętać, że to osoby starannie wyselekcjo-

nowane; w tej edycji konkursu padł rekord liczby zgłoszeń, 640 aplikacji z całego świata. Do głównego konkursu zakwalifikowało się 85 pianistów, a więc tylko ci, którzy przeszli przez niezwykle wymagające eliminacje. Niektórzy uczestnicy to też laureaci prestiżowych konkursów pianistycznych, którzy dzięki zdobytym nagrodom uzyskali

prawo startu w Konkursie Chopinowskim z pominięciem eliminacji. Nasza polska reprezentacja skupia bardzo różne osobowości pianistyczne, pochodzące z rozmaitych ośrodków, kształcone przez różnych pedagogów, o odmiennych temperamentach i wrażliwości. Z ciekawością obserwuję, jak się rozwijają. Wielu z nich startuje w konkursie po raz

drugi, a są tacy, którzy próbują swoich sił po raz trzeci.

Eksperci zwracają uwagę na naturalność i swobodę gry u wielu pianistów. Czy takie cechy można wypracować, czy raczej trzeba je mieć w sobie od początku?

Swoboda na scenie jest niezbędna, by móc naprawdę przekonująco kreować frazę muzyczną. Oczywiście jest to efekt wielogodzinnej pracy nad warsztatem pianistycznym, ale też nad interpretacją. Ta wypracowana interpretacja później, w konkretnej chwili na scenie, ożywa i staje się niepowtarzalna. W danym dniu, o danej godzinie, właśnie taka, a nie inna. Trzeba jednak pamiętać, że warunki konkursowe są bardzo szczególne. Trudno całkowicie wyrzucić z głowy świadomość, że bierze się udział w konkursie, że jest się ocenianym i porównywanym. Idealnie byłoby, gdyby pianista mógł poczuć się jak na koncercie, myślę że tylko części uczestników rzeczywiście się to udaje.

Niektórzy komentatorzy porównują polskich pianistów do młodego Chopina. Czy to, Pani zdaniem, piękny komplement czy ryzykowne porównanie?

Uważam, że powinniśmy właśnie do tego dążyć. To, co stanowi nasze największe dziedzictwo i mówię tu o całym środowisku muzycznym w Polsce, to konieczność pielęgnowania tradycji chopinowskiej. Bo jeśli nie my, to kto ma być wierny tekstowi kompozytora i jego zasadom interpretacji? Na szczęście, mimo że od śmierci Fryderyka Chopina minęło już wiele lat, mamy ciągle jeszcze wzbogacający się o nowe odkrycia i uzupełniany materiał źródłowy: listy samego kompozytora, wspomnienia jego uczniów, przyjaciół, pamiętniki. Wiemy, jak Chopin grał i jakiej interpretacji swoich utworów oczekiwał. Mamy też dwa fundamentalne wydania jego dzieł: wydanie Paderewskiego oraz Narodowe Wydanie prof. Ekiera, opatrzone obszernym komentarzem wykonawczym. Dlatego naszym obowiązkiem, jako polskich pianistów, jest znać tę tradycję i świadomie ją pielęgnować.

Występy polskich artystów określa się też mianem powrotu do polskiej szkoły chopinowskiej. Czy Pani zdaniem taka szkoła wciąż istnieje? Czym się wyróżnia na tle pianistów z Azji czy Ameryki? Różni nas sposób myślenia o Chopinie, temperament sceniczny?

Pojęcie tak zwanych szkół pianistycznych, polskiej, niemieckiej, francuskiej czy rosyjskiej, wywodzi się z XX wieku. Dziś te granice bardzo się za-

cierają. Pianiści i pedagodzy podróżują po całym świecie, w efekcie tradycje szkół przenikają się. Ścieranie się różnych sposobów rozumienia estetyki chopinowskiej i różnych sposobów gry na instrumencie daje wspaniałe, niepowtarzalne interpretacje.

Polacy grają u siebie, a to ogromny przywilej, ale z drugiej strony też presja. Pani zdaniem łatwiej czy trudniej gra się przed własną publicznością?

Publiczność to jeden z najpiękniejszych elementów Konkursu Chopinowskiego. Potrafi reagować niezwykle żywiołowo na wykonawców, którzy ją poruszają, wzbudzają sympatię albo skłaniają do refleksji. To wspaniałe, ale dla polskich pianistów wiąże się też z ogromnym ciężarem oczekiwań. Trudna jest świadomość, że obserwuje ich oprócz publiczności, całe środowisko muzyczne. Młodzi artyści z pewnością mają to gdzieś z tyłu głowy. Dlatego tak ważne jest, by potrafili odciąć się od wszystkiego, co zewnętrzne: od mediów społecznościowych, komentarzy, opinii. To są bardzo wrażliwi ludzie, a presja dziś jest większa niż dwadzieścia lat temu. Występ konkursowy to już nie tylko gra na żywo. Oznacza transmisję internetową, radiową, telewizyjną. Interpretacje trafiają do sieci i zostają tam właściwie na zawsze. Internet jest jak bezdenna studnia, nic z niego nie znika. Świadomość, że wszystko zostaje zarejestrowane i może być wielokrotnie odtwarzane, na pewno nie pomaga. Najlepiej, jeśli artysta potrafi stworzyć sobie własny świat, skupić się tylko na muzyce, na tym, co chce przekazać, z poczuciem misji i sensu przekazu.

Jak wygląda przygotowanie młodego pianisty do Konkursu Chopinowskiego? Miesiące, lata czy całe życie ćwiczeń?

To całe lata bardzo intensywnej pracy i to nie tylko nad repertuarem chopinowskim. Pianista nie może zamykać się w jednym obszarze. Od najmłodszych lat musi się wszechstronnie rozwijać. Przygotowanie do tak dużego konkursu oznacza opanowanie ogromnego repertuaru. Jest to też wyzwanie psychiczne i fizyczne. Konkurs trwa przecież trzy tygodnie, trzeba utrzymać świeżość

umysłu, dbać o kondycję i o zdrowie, by się nie przeziębici i nie osłabić organizmu. To również ogromny wysiłek mentalny. Pianiści, którzy biorą udział w konkursie po raz kolejny, mają już doświadczenie. Najtrudniej jest tym młodym, którzy startują po raz pierwszy i muszą zetrknąć się z całym tym światem medialnym: wywiadami, kamerami, transmisjami online. Tego też trzeba się nauczyć. Z kolei dojrzewanie muzyczne, pogłębianie interpretacji, zrozumienie tekstu to proces, który trwa latami. Młody człowiek, oczywiście pod opieką pedagoga, ale też poprzez własne poszukiwania, uczy się rozumieć znaczenie każdego akcentu, każdej kropki czy kreski w nutach. Pomagają mu w tym lektury: listy Chopina, wspomnienia jego uczniów, książki o pianistach i dla pianistów, ale także te o ekspresji scenicznej i wszystkie, które rozwijają wrażliwość. To ogromna kopalnia wiedzy, z której artysta czerpie, by dojść do momentu, w którym może powiedzieć: „Tak, teraz jestem gotowy podzielić się swoją artystyczną prawdą”. A trzeba pamiętać, że interpretacje dojrzewają i zmieniają się przez całe życie.

Na czym polega największe wyzwanie w pracy pedagoga? Technika, interpretacja czy przygotowanie psychiczne ucznia na stres?

Każdy pedagog ma swoją własną, wypracowaną przez lata estetykę muzyczną. Najważniejsze jest jednak, by potrafił ją przekazać w taki sposób, który pomaga zrozumieć zapis chopinowski, ale nie przytłacza osobowości ucznia. Nie chodzi o to, by kształtować kopistów własnych interpretacji, tylko by wspierać rodzącą się wrażliwość artystyczną młodego pianisty. Pedagog powinien pomóc, inspirować, towarzyszyć, ale nie przeszkadzać. Największą sztuką jest pozwolić młodemu artyście, by był sobą w muzyce i miał z tego prawdziwą satysfakcję.

Czego szuka się w interpretacji Chopina? Chodzi o wierność tradycji czy o to, by pianista miał własny głos i emocje, które przenoszą się na publiczność?

Zawsze wychodzę od bardzo wnikliwej pracy z tekstem. Szczegółowo analizujemy wszystko, co jest zapisane

w nutach, każdy, nawet najdrobniejszy niuans interpretacyjny, który budzi naszą refleksję. Zastanawiamy się, czy dany zapis muzyczny rzeczywiście może być zrealizowany w taki, a nie inny sposób. Dyskutujemy o znaczeniu akcentów, o zależnościach między tonacją, tempem i fakturą utworu, o dynamice. Nawet proste określenia dynamiczne jak piano czy forte, nie są jednoznaczne. Nie używając na co dzień języka włoskiego, często je splaszczamy, robimy zbyt dosłownie: że piano to po prostu „cicho”. Tymczasem po włosku piano oznacza również „spokój” albo „płaski” jak horyzont. To słowo może mieć wiele znaczeń; w zależności od kontekstu potrafi znaczyć coś zupełnie innego; inne w walcu, inne w balladzie, jeszcze inne w nokturnie czy w etiudzie o wirtuozowskim charakterze. Zawsze staramy się więc zrozumieć oznaczenia muzyczne, ale i cały kontekst powstania utworu, myśli, które towarzyszyły kompozytorowi, okoliczności, emocje. Wszystko to analizujemy po to, by znaleźć interpretację właściwą dla konkretnego utworu, w oparciu o typ wrażliwości pianisty, ale też jego rodzaju techniki fortepianowej. Każdy pianista reaguje inaczej, ma inny sposób odczuwania, inną reaktywność końcówek palców, odmiennie słyszy. Chopinowskie bel canto, czyli poszukiwanie śpiewności na instrumencie wymaga, by fortepian, instrument perkusyjny z natury, zabrzmiał jak ludzki głos. To właśnie była najważniejsza idea Chopina. Każdy pedagog ma oczywiście swoją metodę, ale to tylko punkt wyjścia. Nigdy cel. Metoda musi być dopasowana do konkretnego człowieka, jego sposobu postrzegania świata, rozumienia muzyki. I to, moim zdaniem, jest najważniejsza cecha pedagoga: umiejętność dostosowania się do ucznia, by pomóc mu odnaleźć własną drogę.

Kiedy Pani o tym mówi, wiadać, jak głęboki wymiar ma granie Chopina. Konkurs Chopinowski bywa nazywany najtrudniejszym konkursem pianistycznym na świecie. Młodych pianistów trzeba czasem namawiać do udziału, czy marzą o tym od początku swojej muzycznej drogi?

Rzadko się zdarza, by trzeba było kogokolwiek namawiać, zwłaszcza w Polsce. Młodzi ludzie, którzy naprawdę kochają muzykę i chcą się rozwijać technicznie, często od samego początku marzą o udziale w Konkursie Chopinowskim. Oczywiście bywa, że ktoś w trakcie nauki odkrywa, że Chopin to nie jest kompozytor, w którym czuje się najlepiej. Że bliższy jest mu Schubert, Mozart, Prokofiew, inny świat

KAŻDY CZŁOWIEK, NIEZALEŻNIE OD JĘZYKA CZY TRADYCJI, CZUJE TO SAMO. I MYŚLĘ, ŻE W TYM TKWI TAJEMNICA I NAJWIĘKSZA TRUDNOŚĆ MUZYKI CHOPINA

emocji i estetyki. To całkowicie naturalne. Natomiast trudność Konkursu Chopinowskiego nie polega na ilości repertuaru, są przecież konkursy z szerszym zakresem utworów. Trudność tkwi w jego monograficzności. Granie wyłączanie Chopina przez trzy tygodnie wymaga ogromnej wrażliwości emocjonalnej i olbrzymiej ekspresji. Młody człowiek, który przez wiele miesięcy żyje w stanie takiego emocjonalnego napięcia, może się po prostu poczuć tym zmęczony. I to jest prawdziwe wyzwanie, by umieć te emocje równoważyć. Każdy pianista radzi sobie z tym inaczej: jedni sięgają po Bacha czy Mozarta, którzy oczyszczają emocje, inni medytują, uprawiają jogę, sport. Sposobów jest wiele. Jedno jednak pozostaje pewne: Chopin emocjonalnie głęboko eksploatuje.

Dziennikarze często pytają, czy młodzi pianiści potrafią jeszcze odkrywać Chopina na nowo. Czy dziś można go jeszcze reinterpretować? I czy w tegorocznym konkursie wiadać takie osobowości?

Myślę, że różnorodność interpretacji Chopina jest nieograniczona. I nie jest to wyłącznie kwestia indywidualnej wrażliwości. Ogromne znaczenie mają także okoliczności występu: pora dnia, kondycja psychofizyczna pianisty, jego nastrój. Czy danego dnia jest bardziej refleksyjny, czy pełen energii? Czy chce podzielić się z publicznością jakąś szczególną myślą? Czy to dobry czas w jego życiu, czy trudniejszy? To wszystko wpływa na interpretację. Artyści bardzo głęboko pracują ze swoją emocjonalnością, a ich wrażliwość nieustannie się rozwija. Dlatego nawet ten sam pianista nigdy nie zagra utworu dwa razy tak samo. Artystów obdarzonych silną, wielobarwną osobowością każdy występ jest nowym światem, nową opowieścią. I muszę przyznać, że w tym roku takich osobowości w Konkursie Chopinowskim jest naprawdę sporo.

Jakie emocje towarzyszą Pani, kiedy to Pani uczeń wychodzi na scenę Filharmonii Narodowej?

To jest ten moment, w którym nie mogę mu już w żaden sposób pomóc. Pojawia się więc pewne poczucie bezsilności, a zarazem konieczność zachowania spokoju. Staram się za-

chować odpowiedni dystans, by móc wysłuchać występu i ocenić go możliwie obiektywnie, choć obiektywizm w takiej chwili jest niezwykle trudny. Mam przecież w pamięci całą drogę, którą przeszliśmy razem: wiem, jak grał rok temu, pięć lat temu, w jakich okolicznościach się rozwijał. To zawsze rezultat długiego procesu, pedagogicznego i ludzkiego. Obserwuję, jak ten młody człowiek dojrzewa, jak zmienia się jego życie, jego emocjonalność. To piękny, ale i trudny moment. Zostaje sam na scenie, z którą musi sobie poradzić.

Wierzy Pani, że konkursy muzyczne to najlepsza droga do odkrycia prawdziwego talentu?

Nie. Uważam, że konkursy muzyczne są przede wszystkim wspaniałą okazją, by młody pianista w danym momencie swojego życia mógł wznieść się na wyżyny swojego talentu i umiejętności. Ogrom przygotowań, stres, praca nad sobą, nad własną mentalnością, nad opanowaniem tremy, nad doskonałaniem warsztatu i interpretacji, to wszystko czyni ten proces niepowtarzalnym. Myślę, że trudno o silniejszą motywację do rozwoju. Ale sam konkurs nie jest gwarancją sukcesu. Znam laureatów Konkursu Chopinowskiego, którzy dziś nie koncertują albo nie zrobili wielkiej kariery. I odwrotnie, są pianiści, którzy odpadli na wcześniejszych etapach, a dziś odnoszą sukcesy, są zapraszani na prestiżowe koncerty, świetnie funkcjonują w życiu artystycznym. Zwycięstwem w Konkursie Chopinowskim otwiera drzwi, daje przepustkę do intensywnego życia koncertowego, przynajmniej na kilka lat. Ale potem wszystko zależy już od artysty. Czasem bywa i tak, że laureat pierwszej nagrody po dwóch latach ma problem z wypełnieniem kalendarza koncertami. Dlatego uważam, że brak sukcesu w konkursie w żadnym razie nie zamyka drogi artystycznej.

Czy prywatnie ma Pani swoje ulubione wykonanie Chopina, takie, które jest dla Pani wzorem lub inspiracją?

Tak, mam wielu artystów, którzy pobudzają moją wyobraźnię. To zarówno współcześni pianiści, jak i ci dwudziestowieczni. Istnieją konkretne interpretacje, których nigdy nie

zapomnę, koncerty, które zapadły mi w pamięć na całe życie. Byłoby mi jednak trudno wskazać jedną jedyną, bo tych poruszających do głębi było po prostu zbyt wiele.

Podczas przygotowań zdarzają się chwile, gdy musi Pani przypominać uczniom: „Muzyka to nie rywalizacja, to wolność i piękno”?

Właściwie o rywalizacji nigdy nie rozmawiamy. Często powtarzam moim studentom słowa: „Pamiętaj, nie ścigas się z nikim, tylko z samym sobą”. Najważniejsze jest pokonywanie własnych barier i ograniczeń. Oczywiście, przy tak ogromnym repertuarze i codziennej, wielogodzinnej pracy może pojawić się rutyna. Czasem pianista zaczyna traktować muzykę zbyt technicznie, mechanicznie. Wtedy wracamy do sedna, do pytania: po co gramy? Przecież muzyka to sposób komunikacji z publicznością, język emocji i myśli zapisanych w nutach. To o tym trzeba pamiętać każdego dnia. Ćwiczenie przy fortepianie wymaga nieustannej kreatywności, a przy tak dużym nakładzie pracy to ogromne wyzwanie.

Na koniec, czym różni się Konkurs Chopinowski od innych pianistycznych konkursów na świecie?

Przed wszystkim swoją monograficznością, tym, że w całości poświęcony jest Fryderykowi Chopinowi, kompozytorowi o niezwykle bogatej emocjonalności i ogromnej głębi. Rozmawiałam kiedyś z chińską pianistką i zapytałam, skąd w Chinach tak ogromne zainteresowanie Chopinem, skoro Polska wydaje się krajem kulturowo tak odległym. Odpowiedziała mi: „Chopin jest nam bardzo bliski, bo w jego muzyce są wszystkie emocje”. A wszystkie emocje są uniwersalne. Każdy człowiek, niezależnie od języka czy tradycji, czuje to samo. I myślę, że właśnie w tym tkwi tajemnica i zarazem największa trudność muzyki Chopina.

CV



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Joanna Ławrynowicz-Just
Pianistka, prorektorka Uniwersytetu Muzycznego Fryderyka Chopina, kierowniczka Katedry Fortepianu UMFC.

MŁODY CZŁOWIEK POD OPIEKĄ PEDAGOGA, ALE TEŻ POPRZECZ POSZUKIWANIA, UCZY SIĘ ROZUMIEĆ ZNACZENIE KAŻDEGO AKCENTU W NUTACH

Specjalizujecie się w konstrukcjach stalowych, budując hale produkcyjne, magazyny i różne konstrukcje modułowe. Ale nagle pojawiła się koncepcja schronów modułowych. Rozumiem, że skoro taki jest czas i okoliczności (wojna na Ukrainie), to pojawił się i pomysł.

Jak to mówią: „potrzeba jest matką wynalazków”. Jako właściciel marki ALE HALE.pl cały czas obserwuję rynek, sytuację w kraju i na świecie. Od 3 lat dostarczamy rozwiązania dla polskiego wojska. Na początku były to zwykłe kontenery mieszkalne i sanitarne. Potem pojawiły się realizacje modułów specjalistycznych do celów typowo militarnych. Rok temu pojawił się pomysł stworzenia jednostki opancerzonej dedykowanej głównie dla Straży Granicznej i Wojsk Dronowych. Nie chcemy, aby nasi żołnierze ginęli, strzegąc wschodniej granicy. Dlatego stworzyliśmy kontener obserwacyjny CHRONOS 1, który zapewnia bezpieczną służbę dla dwóch funkcjonariuszy, którzy są dodatkowo wspomagani przez systemy wizyjne i alarmowe.

Możemy poznać jakieś szczegóły tej konstrukcji?

Ten kontener to jednostka stworzona na bazie morskiego kontenera 10-stopowego, wzmocnionego i posiadającego zabezpieczenie balistyczne (odporny na ostrzał z broni maszynowej, chroni przed falą uderzeniową i odłamkami). Krótko mówiąc, to specjalistyczny, opancerzony, nowoczesny i mobilny punkt obserwacyjno-dowodczy. Został zaprojektowany z myślą o wsparciu operacji dla bezzałogowych statków powietrznych (UAV). Obiekt jest odporny na zagrożenia CBRN (chemiczne, biologiczne, radioaktywne i nuklearne) i, co oczywiste, przystosowany do szybkiego transportu, rozstawienia i eksploatacji w warunkach bojowych. I to jest nasz najnowszy produkt, z którego jesteśmy bardzo dumni i prezentujemy jego zalety gdzie tylko mamy okazję.

Wiem, że w tym roku zostało zorganizowane spotkanie z podlaskimi samorządowcami i przedstawicielami służb mundurowych, na którym prezentowaliście swoje produkty dedykowane służbom mundurowym, jak również pokazaliście swój podziemny obiekt ochronny.

Tak, na nasze zaproszenie odpowiedziało niemal 90 osób. Budując nową halę magazynową, wybudowaliśmy podziemne „ukrycie” w technologii modułowej. Dodatkowo wzmocniliśmy nasz obiekt solidną warstwą zbrojonego betonu i w ten sposób staliśmy się pierwszą firmą w kraju, która

LUDZIE CHCĄ KUPOWAĆ PRZENOŚNE SCHRONY, CZYLI MOBILNE PUNKTY OCHRONNE

– Jesteśmy jedynym przedsiębiorstwem w Polsce, które samo zbudowało i ma własny schron dla swoich pracowników – mówi dyrektor białostockiej spółki ALE HALE Waldemar Siuchno

Andrzej Matys



Mobilny punkt ochronny to moduł zabezpieczony balistycznie. Chroni też przed ostrzałem z broni maszynowej oraz falą uderzeniową i odłamkami

wybudowała nowy obiekt ochronny od kilkudziesięciu lat. Założenie jest takie, że ma on służyć jako ukrycie dla pracowników naszej firmy. Proszę zwrócić uwagę, ile się mówi o szkoleniach, o tym, że coś będzie robione, że jest potrzeba zrobienia itd... Wszyscy mówią – my robimy.

Co posiada ten obiekt, choć zakładam, że na przykład dostęp do mediów (prąd, woda) jest konieczny.

Tak. Nasz obiekt składa się z trzech części. Pierwsza to wejście z klatką schodową, druga to pomieszczenie główne, gdzie schronienie znajdzie do 50 osób na czas do 8-10 godzin i jest też część sanitarno-techniczna z kompletnie urządzoną łazienką oraz pomieszczeniem na zbiorniki z wodą, stacją uzdatniania, pompami, urządzeniami do fil-

tramentacji itp... Komplex posiada też wyjście ewakuacyjne prowadzące poza obiekt.

Jednak nie wszędzie można wybudować podziemny obiekt ochronny. Czy macie w swojej ofercie moduły, które można ustawić wprost na ziemi?

Z doświadczenia wiemy, że w Polsce każde budowanie to szereg formalności związanych z uzyskaniem wymaganych prawem decyzji i pozwoleń. Wychodząc naprzeciw tym trudnościom i oczekując rychłych zmian związanych z uproszczeniem procedur związanych z budowaniem obiektów ochronnych, opracowaliśmy kolejną nowatorską metodę ochrony ludności. MOBILNY PUNKT OCHRONNY to moduł na bazie dwóch wielkości kontene-

rów, tzn. 20- i 40-stopowych jednostek, które są zabezpieczone balistycznie. Chronią też przed ostrzałem z broni maszynowej kaliber 7,62 x 51 mm, NATO M-80 oraz skutecznie zabezpieczają ich lokatorów przed falą uderzeniową i odłamkami. Nasze są wyposażone w szereg udogodnień, które zapewniają bezpieczne przetrwanie dla osób w nim ukrytych na czas 8-10 godzin. Mamy tam łóżka piętrowe, siedziska, zapas wody, żywność energetyczną, apteczkę, opatrunki, defibrylator i wiele innych, przydatnych elementów. W mojej ocenie, jest to dobra propozycja na polski rynek, bo nie wiemy, ile właściwie mamy czasu na zapewnienie bezpiecznych miejsc ukrycia, schronienia naszym obywatelom. Nasze rozwiązanie maksymalnie skraca czas realizacji zadania,

Głos Dziennik Pomorza
Piątek, 10.10.2025

a jak wszyscy wiemy, tego czasu nie mamy zbyt wiele.

Jak wiele osób mogą pomieścić te mobilne obiekty, bo rozumiem, że nie przygotowaliście tylko jednego rozmiaru? Zgodnie z przepisami taki 20-stopowy kontener może zmieścić od 20 do 25 osób, a 40-stopowy od 40 do 50 osób. Przyjmę, że nie mówimy o typowym schronie, ale wyposażenie tych obiektów (w tym łóżka piętrowe, siedziska, z których mogą korzystać dzieci i osoby starsze) pozwala przetrwać owe osiem godzin.

A jeśli ktoś zechce zbudować sobie taki obiekt na działce w lesie lub przy domu na osiedlu, może do was przyjść i złożyć zamówienie. ALE HALE ma konstrukcję, technologię itp., więc możecie klientowi dostarczyć gotowy produkt. Tak, mamy technologię i opatentowane niektóre rozwiązania. A szczerze mówiąc, na razie obserwuję większe zainteresowanie mobilnymi schronami ze strony osób prywatnych niż np. samorządów czy dużych firm. To nie brzmi dobrze, ale tak jest, niestety.

Bo klienci indywidualni mogą wydać więcej pieniędzy niż samorządy. Ile trzeba mieć, żeby sprawić sobie takie modułowe miejsce ukrycia?

To nie są tanie rzeczy, ale bezpieczeństwo ludzkie nie ma ceny. Nasze MOBILNE PUNKTY OCHRONNE są relatywnie tanie w stosunku do budowl, jaką jest schron podziemny. Schron to jest wysoce zaawansowany obiekt. Koncepcja, projekt, pozwolenia na budowę, wyposażenie, odbiory itd... Przy realizacji tego typu inwestycji wymagane jest posiadanie odpowiednich środków finansowych oraz potrzebny jest znaczny czas na realizację zadania. My przywołamy gotowe rozwiązanie na naczepie TIR-a. Stawiamy na wcześniej przygotowanym podłożu i w tej samej chwili obiekt jest gotowy do użytkowania. Nasz produkt cieszy się coraz większym zainteresowaniem i obecnie prowadzimy zaawansowane rozmowy dotyczące realizacji takich dostaw.

Schrony w budynkach budowaliśmy w latach 50., 60. i 70. ubiegłego wieku. Potem sytuacja geopolityczna była taka, że inwestowania w schrony zaprzestano, ale od trzech lat mamy konflikt na Ukrainie, która jest naszym sąsiadem. Ja bardzo często uczestniczę w spotkaniach różnych sztabów kryzysowych i okazuje się, że nawet remont podziemnego schronu dla pięćdziesięciu osób wymaga koncepcji, przygotowania projektu, uzyskania pozwolenia na budowę, organizacji przetargu itd. itp. Jeśli będziemy nadal szli tą drogą,

nic nie zbudujemy. Jeszcze raz pragnę podkreślić, że należy jak najszybciej uprościć procedury związane z legalizacją istniejących obiektów, a także zmniejszyć do niezbędnego minimum proces uzyskiwania pozwoleń nowych obiektów ochronnych.

Zostawmy na razie formalności. Wasza firma jest gotowa do robót realizowanych z dnia na dzień.

Tak. Mamy projekty, opracowaną technologię, wykwalifikowaną kadrę pracowniczą. Nasz zakład jest w stanie produkować kompletne MOBILNE PUNKTY OCHRONNE w ilości około 10 sztuk w skali miesiąca. Trzeba dodać, że są one w całości urządzone i wyposażone. Po dostawie nasz produkt jest od razu gotowy do użytkowania. W Polsce jest mnóstwo miejscowości, które nie posiadają żadnych miejsc ukrycia. Idealnym rozwiązaniem jest taki moduł, który można ustawić w centralnym punkcie miejscowości, aby – w razie zagrożenia – umożliwić równy czas dotarcia wszystkim mieszkańcom.

Próbował pan zainteresować swoimi produktami wojsko?

Wojsko bardzo się tym tematem zainteresowało. Na początku października zostałem zaproszony do Ministerstwa Obrony Narodowej, gdzie będę miał prelekcję połączoną z prezentacją naszych produktów. Chcę mówić nie tylko o miejscach do ukrycia, ale również o całym szeregu mobilnych rozwiązań dla wojska, które nasza firma opracowała i chce wdrożyć na rynek. Tak się składa, że wojsko boryka się z podobnymi problemami jak ludność cywilna, czyli z brakiem bezpiecznych miejsc ukrycia. W ramach rozwiązywania tego problemu możemy zaproponować szybkie stawianie mobilnych punktów ochronnych, tych samych, jakie oferowane są do ochrony ludności cywilnej. W swojej ofercie mamy też modułowe rozwiązania schronów podziemnych. Procedura budowy schronu wojskowego w tradycyjnej technologii zajmuje lata. My, realizując nasze rozwiązania modułowe, jesteśmy w stanie szybciej wybudować schron podziemny, taki z prawdziwego zdarzenia, niż obecnie trwają procedury związane z uzyskaniem pozwolenia na budowę. Inwestowanie w takie budowle powinno zostać wyłączone spod rygorów i przepisów prawa budowlanego. To jedyna droga, by w kraju mogły szybko powstawać obiekty do ochrony ludności. Powtarzam się, ale chcę, żeby ten apel zabrzmiał bardzo wyraźnie. Jest to do zrobienia, ale wszyscy muszą zdać sobie sprawę z powagi chwili.