



# NOWOŚCI

DZIENNIK TORUŃSKI

Piątek, 10.07.2026

59  
lat

## Kto jest winny śmierci Emila?

Emil Gniazdowski zmarł 22 sierpnia 2025 roku w szpitalu na Bielanach. Przewieziono go tam z imprezy, na której źle się poczuł. Jego matka podejrzewa, że syna „zostawiono jak bezdomnego psa”. - Str. 3

## Koniec pustostanów przy ulicy Rolniczej

Firma Bau-Tech przebuduje na zlecenie samorządu Torunia cztery budynki przy Rolniczej - Str. 4

### Relaks

Krzyżówki  
do kawy.  
Nowości  
w programie TV



### Zwierzęta

## Marta uczy psy, jak ratować ludzi. Riki już kogoś odnalazł

Widoczny na zdjęciu Riki, pies rasy border collie uczestniczył w wielu akacjach ratowniczych. W czerwcu w Toruniu pomagał szukać kobiety

- Str. 5

### Inwestycje

Za remont mostu  
na Drwęcy  
zapłacą aż trzy  
samorządy

Most przez Drwęcę w Kaszczorku został wyłączony z użytkowania w lutym 2024 roku. Decyzja ta była podyktowana ekspertyzą.  
- Str. 4

### Wystawa

Dzięki sztuce  
uwolniła się  
z pułapki social  
mediów

Dziś młoda artystka to już absolwentka uczelni, przed którą nowy etap w życiu. „Nowościom” opowiedziała, jak jej prace powstały i co miało na nie wpływ.  
- Str. 7

### Znaczny wzrost skarg na pracodawców w regionie

Już 1987 skarg wpłynęło do Okręgowej Inspekcji Pracy - Str. 10

### Kolejne miliony złotych dla MPO

Unijne wsparcie na rozbudowę i modernizację Punktu Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych.  
- Str. 3



**TYDZIEŃ Z „NOWOŚCIAMI”**

● **Poniedziałek** - Sportowy niezbędnik kibica ● **Wtorek - Strefa Biznesu** Wiadomości ze świata gospodarki i biznesu ● **Środa - Strona Zdrowie** Masz opuchnięte nogi? To nie zawsze wynik upałów ● **Czwartek - Pod paragrafem** Kryminalny sekret Aleksandra Dumasa ● **PULS** Wielka afera w szpitalu to zła sława dla Mogilna

10.07.2026

Piątek

Komentarz dnia

**Alicja Polewska:**

Zapytaliśmy, jak się Wam podoba?

Redaktor naczelna „Nowości”

**R**zecz jasna chodzi o naszą gazetę po zmianach! A było tak: w ubiegły piątek zapowiedziałam, że idę. W poniedziałek - przypomnienie. We wtorek - nowa szata w pełnej krasie. Ba, ze specjalną okładką zwracającą uwagę na to, że teraz codziennie znajdziecie całą kolumnę krzyżówek! W środę z pewną taką nieśmiałością pytałyśmy: I jak? Znamy się przecież od lat, wiele razem przeszliśmy, ale jednak zawsze pozostaje cień niepewności, że nasze propozycje mogą nie spełnić obietnic, zawieść oczekiwania albo - nie daj Boże! - pojsć zupełnie w innym kierunku niż byście chcieli.

Uff! Daliście znać, że jest ok!

Z uwagą wertowaliście strony. Porównywaliście wielkość czcionki - może na pierwszy rzut oka wydaje się, że niczym się nie różni, ale jednak pozwala łatwiej i wygodniej teraz czytać. Dawaliście znać, że dużo radości niesie codzienne łamanie głów. No a kolumny „Po stronie seniora” autorstwa naszej Gosi Stempinskiej obiecaliście odkładać sobie, żeby w razie potrzeby poszukać porad i odpowiedzi na pytania dotyczące rent i emerytur.

Dziękuję za wszystkie uwagi i spostrzeżenia. Z pokorą przyjmuję te bardziej krytyczne. Najważniejsze dla mnie i całej redakcji jest to, że mimo zmian - akceptujecie nas po całości. Że jesteście dla Was pierwszym wyborem, kiedy szukacie informacji o naszej małej Ojczyźnie.

Jesteście naszą inspiracją!

Oczywiście ten tydzień nie zamyka dyskusji o naszej gazecie, co w niej chcielibyście znaleźć, o kim i o czym przeczytać, dokąd powinniśmy Was zabrać na łamach. Dawajcie znać. ©@

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj  
„Nowości  
Dziennik  
Toruński”

tel. 56 451 91 04  
bok.prenumerata@polskapress.pl  
prenumerata.nowosci.com.pl

**POGODA**

dzisiaj  
22°C/12°C



jutro  
23°C/12°C



**Redaktor naczelna**  
Alicja Polewska  
**Z-cy redaktor naczelnej**  
Justyna Wojciechowska-Narloch  
Lucyna Talaśka-Klich  
Jakub Stykowski  
**Wydawca dnia**  
Waldemar Piórkowski

www.nowosci.com.pl

**Polska Press**  
Makroregion Wielkopolska  
Kujawsko-Pomorskie  
**Redakcja** ul. Grudziądzka 46-48,  
87-100 Toruń, tel. 56 611 81 33  
redakcja@nowosci.com.pl  
**Prezes Makroregionu**  
Marek Ciesielski  
**Dyrektor reklamy**  
Agnieszka Perlińska  
**Dyrektor marketingu**  
Katarzyna Jabłońska  
**Druk**  
Polska Press Oddział Poligrafia,  
85-438 Bydgoszcz,  
ul. Grunwaldzka 229



**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  
**Projekt graficzny, dyrektor artystyczny PPG**  
Tomasz Bocheński  
**Dyrektor kolportażu PPG** Tomasz Osoliński  
**Biurowisko Konsumenta PPG**  
biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10



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

**MINAŁ TYDZIEŃ****Grand Depart i pełen luz w Barcelonie**

Marek Nienartowicz

**To już tydzień, jak radny z Torunia w Barcelonie się objawił. Nie, w składzie Blaugrany piłkarza Lewandowskiego załączyć nie zamierza.**

To radny Gajewski z sejmiku województwa do stolicy Katalonii się wybrał. Grand Depart celem szefa KO w Toruniu był. Czyli inauguracja tegorocznej odsłony kolarskiego wyścigu Tour de France. Bo w Katalonii ją zrobili. Wizytą tam w internecie radny się - rzecz jasna! - pochwalił.

A tym samym czasie premier Tusk i prezydent Trzaskowski do akcji po stołecznej aferze szpitalnej ruszyli. Działaczki i działacze KO z Polski w nerwy wpadli. Ruchów ministrowi zdrowia oczekujących. A radny Gajewski - pełen luz.

Co roku radny ów kolarzom, w Tour de France jadącym, kibicuje. Ciekawe, że tegoroczny kurs za Wielką Wodę też nie obrał. Na piłkarski mundial. No, ale do jego finału jeszcze tydzień został.

No i poczucie dobrze spełnionego obowiązku zapewne radny Gajewski ma. Bo marszałek Całbecki spokojnie absolutorium w sejmiku dostał. A namaszczony przez radnego Gajewskiego na prezydenta Torunia prezydent Gulewski takie samo tak samo w Radzie Miasta uzyskał.

Tylko wspomnianego premiera Tuska w tym wszystkim żal jest. Wiadomo przecież, że Kierownik w gałę haratnąc lubi. I że mundialowe haratanie w gałę w telewizji oglądać uwielbia. A w tym roku oglądanie to tak bardzo problemami szpitalnymi mu zakłóca jest.



**A maturzystki i maturzyści z Polski całej - w tym te i ci z X Liceum Ogólnokształcącego w Toruniu - w środę świadectwa dojrzałości odebrali**

To już także tydzień, jak obawy o przyszłość wiceministra Karpińskiego z Kancelarii Premiera się pojawiły. Bo znów zadyma w samorządzie Warszawy jest. Taka, która na całą Polskę rezonuje. O tę wspomnianą szpitalną oczywiście chodzi. W poprzednią aferę w samorządzie stolicy obecny wiceminister Karpiński mocno wciągnięty został. Aferą reprivatyzacyjną nazwana została. Z ratunkiem do prezydent Gronkiewicz-Waltz, wtedy stolicą rządzącej, obecny wiceminister wysłany został. Przez partię matkę. I porządkami po aferze przez lat kilka w urzędzie stołecznym się zajmował.

Podczas obecnej afery wiceprezydentki, zastępczyniami prezydenta Trzaskowskiego będące, na pożarcie opinii publicznej rzucone zostały. Sytuacja bardzo poważna się zrobiła. O los partii w najbliższych wyborach parlamentarnych tu przecież chodzi!

W razie czego i prezydentowi Trzaskowskiemu wiceminister Karpiński na pewno gotowy pomóc jest. Partii i premierowi Tuskowi przecież

się nie odmawia. Jakby co, to przeszkodą w powrocie do Sejmu wiceministra Karpińskiego to być nie powinno. Bo tak modelowo do startu w najbliższych wyborach parlamentarnych przecież się przygotowuje.

W Toruniu też gorąco wokół szpitala się zrobiło. Tego wojewódzkiego, marszałkowi Całbeckiemu podległego. O dyżury lekarskie na SOR-ze chodzi. Dzielni ludzie PiS-u temat ten także podjęli. Czyli radni Jakubaszek i Mól. Bardzo się przy tym oburzyli. Wiadomo na kogo i na co. Bo tak w takich sytuacjach trzeba. I bezgraniczną troskę o los pacjentów oczywiście wyrazili.

Takie sytuacje w polityce wykorzystywać trzeba. Oczywiście w myśl zasady przez komentatora Szpakowskiego lansowanej. Że niewykorzystane sytuacje lubią się zemścić. A sytuacja na ludziach Konfederacji z Torunia na przykład zemścić się może. Tak przecież zaistnieć próbują. A w temacie szpitalnym przez toruńskich ludzi PiS-u uprzedzeni zostali. Prezes Kaczyński i to docenić powinien. ©@

**W SOBOTĘ Z „NOWOŚCIAMI”**

**Była gospodynią teleturnieju „Wielka gra” przez trzydzieści lat. Po rozstaniu z TVP odsunęła się od życia publicznego**



FOT. WINCENTY4833

● **Nie trzeba wydawać fortuny, by odkrywać sekrety starych murów.**

● **Diagnoza nowotworu wciąż wywołuje lęk. Jak zmieniło się leczenie?**

## ŚLEDZTWO W SZPITALU

# Kto jest winny śmierci 20-letniego Emila?

Małgorzata Oberlan

**SOR Wojewódzkiego Szpitala Zespolonego w Toruniu nie tylko poddany jest kontroli NFZ i wojewody. Pod lupę wzięła go też prokuratura. Bada, czy i kto z personelu przyczynił się do śmierci 20-letniego Emila Gniazdowskiego.**

W lipcu lekarze rezydenci podnieśli alarm w sprawie Szpitalnego Oddziału Ratunkowego w WSZ na Bielanach. W oświadczeniu napisali o „brakach kadrowych łątanych bilokacją lekarzy i maskowanych kreatywną dokumentacją”. Szpital zarzuty odiera, ale efektem alarmu są kontrole NFZ oraz wojewody. Od końca maja natomiast SOR jest pod lupą prokuratury.

**Matka się nie poddaje** 20-letni Emil Gniazdowski zmarł 22 sierpnia 2025



Na SOR-ze szpitala na Bielanach trwa kontrola NFZ i wojewody. Oddział jest też pod lupą prokuratury

roku na opisywanym SOR na Bielanach. Przewieziono go tam z imprezy, na której źle się poczuł. Jego matka podejrzewa, że jej syna „zostawiono jak bezdomnego psa; gdzieś w bocznym korytarzu”. Formalnie w dokumentacji wskazano, że bezpośrednią przyczyną była ostra niewydolność oddechowo-kръżeniowa, a przyczyną wy-

ściową zadławienie treścią żołądkową przy współistniejącym upojeniu alkoholowym (za: Goniec.pl).

Śledztwo w sprawie tego zgonu prowadziła Prokuratura Rejonowa Toruń Centrum Zachód. Odpowiedzialności personelu medycznego SOR-u nie badała, tylko ewentualne przyczynienie się do śmierci przez uczestników

imprezy. Nie potwierdzono tego, więc sprawę umorzyła.

Matka Emila jednak z pełną determinacją docieka prawdy o jego śmierci. Umożnienie zaskarżyła do toruńskiego sądu, ale ten podtrzymał je w mocy. Prosiła więc o interwencję ministra sprawiedliwości Waldemara Żurka i Rzecznika Praw Obywatelskich. Ten ostatni zwrócił do toruńskiej prokuratury o ponowne zajęcie się sprawą. 21 maja ta podjęła śledztwo na nowo.

- Prowadzimy je w kierunku narażenia człowieka na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia i nieumyślnego spowodowania śmierci 20-latka. Zakres jest bardzo szeroki: od momentu przyjazdu karetki po moment jego zgonu na SOR-ze. Interesują nas działania (bądź możliwe zaniechania) zarówno ratowników medycznych, jak i lekarzy i innych pracowników SOR-u - objaśnia „Nowościom” prokura-

tor Izabela Oliver, rzeczniczka toruńskiej prokuratury.

Czy prokuraturę interesuje system obsady dyżurów przez medyków na SOR-ze?

-Nie. Nie badamy systemu dyżurów, organizacji obsady itp. Nas interesuje indywidualna odpowiedzialność za konkretny czyn i to konkretnych osób - podkreśla prokurator Oliver.

W śledztwie dotyczącym odpowiedzialności za śmierć Emila powołano biegłych - ekspertów Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu. Lista pytań, na które mają prokuraturze odpowiedzieć, jest bardzo długa.

- Dotyczą one absolutnie wszystkich podjętych wobec 20-latka czynności ratunkowych, badań, procedur medycznych oraz oceny ich prawdziwości. Od tych podjętych przez ratowników z karetki pogotowia po wszystkie działania na SOR-ze - mówi prokurator Oliver.

**Szpital też ma swoje racje**

Janusz Mielcarek, rzecznik Wojewódzkiego Szpitala Zespolonego w Toruniu poinformował serwis Goniec.pl, że krytycznej nocy na SOR dyżurowało 6 lekarzy, 4 pielęgniarki, 8 ratowników i 2 ratowników Kwalifikowanej Pierwszej Pomocy. Na oddziale było 6 pacjentów.

W specjalnym komunikacie szpital podkreślił, że wobec 20-latka „personel bezwzględnie podejmował wszelkie działania adekwatne do stanu zdrowia pacjenta oraz dostępnych możliwości terapeutycznych, a po nieskutecznej reanimacji, wobec stwierdzonego toksycznego stężenia alkoholu we krwi i niejasnych okoliczności zdarzenia, do którego został wezwany Zespół Ratownictwa Medycznego, to właśnie pracownicy szpitala zawiadomili policję i prokuraturę”.

©

## INWESTYCJE

## Kolejne miliony z Unii Europejskiej dla MPO w Toruniu

Marek Nienartowicz

**Unijne wsparcie otrzymało Miejskie Przedsiębiorstwo Oczyszczania w Toruniu na kompleksową rozbudowę i modernizację Punktu Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych przy ulicy Kociewskiej.**

MPO otrzymało dofinansowanie w wysokości prawie 1,7 miliona złotych z programu regionalnego Fundusze Europejskie dla Kujaw i Pomorza 2021-2027. Przeznaczone jest na kompleksową rozbudowę i modernizację Punktu Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych przy ulicy Kociewskiej oraz działania edukacyjne i informacyjne w zakresie gospodarki o obiegu zamkniętym. Całkowity koszt przedsięwzięcia to blisko 2,5 mln zł. Dofinansowanie obejmuje więc 85 procent tej kwoty. Pozostały koszt zostanie pokryty ze środków własnych MPO.

Realizacja projektu, którego częścią jest modernizacja i rozbudowa PSZOK-u,

ma się rozpocząć jeszcze w obecnym miesiącu. Zakończenie inwestycji planowane jest na grudzień 2027 roku.

W szczegółowym ujęciu zakres rzeczowy przedsięwzięcia będzie obejmował między innymi: utworzenie punktu wymiany rzeczy używanych, punktu ich naprawy i sali edukacji ekologicznej, montaż wagi samochodowej przejazdowej do 40 ton, utworzenie zaplecza technicznego i administracyjno-socjalnego, zagospodarowanie terenów zielonych o powierzchni około 2800 metrów kwadratowych, przeprowadzenie działań edukacyjnych i informacyjnych: spotkanie warsztatowe z mieszkańcami, prezentacja funkcjonowania PSZOK, warsztaty recyklingowe, konkurs wiedzy o segregacji odpadów.

**Odpadów przybędzie**

- Ilość odpadów selektywnie zbieranych w PSZOK-ach z roku na rok rośnie. Znaczący wzrost od 2025 roku dotyczy odpadów odzieży i tekstyliów za sprawą wpro-

wadzenia od 1 stycznia 2025 roku obowiązku ich selektywnego zbierania. Tendencja wzrostowa utrzymuje się również w przypadku odpadów wielkogabarytowych, bioodpadów oraz odpadów surowcowych (PMTS - papier, metale, tworzywa, szkło), choć w ich przypadku wzrost ten nie jest już tak znaczący - wyjaśnia Joanna Peplowska, prezes MPO.

Jak podaje prezes MPO, w obecnym roku obserwowany jest spadek ilości odpadów budowlanych i remontowych przyjmowanych w PSZOK. - Ma to związek z rozszerzeniem koszyka usług w ramach opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi, polegającym na wprowadzeniu nieodpłatnego odbioru tych odpadów - raz w roku z jednego gospodarstwa domowego - w worku typu BIG BAG o pojemności metra sześciennego. Usługa ta cieszy się dużym zainteresowaniem mieszkańców, co stanowi najlepsze potwierdzenie, że jeśli remont, to z MPO - podkreśla prezes Peplowska.



Dzięki unijnemu wsparciu MPO się rozwija

Przypomnijmy, że w Toruniu funkcjonują dwa PSZOK-i: przy ulicy Kociewskiej 35 i ulicy Dwernickiego 15. Przez sześć dni w tygodniu przyjmowane tu są odpady komunalne powstające w gospodarstwach domowych na terenie Torunia.

**Separator w sortowni**

MPO pozyskuje dofinansowanie z funduszy unijnych na różne cele. Pod koniec ubiegłego roku informowaliśmy w „Nowościach”, że spółka otrzymała 10 milio-

nów złotych dofinansowania z programu Fundusze Europejskie dla Kujaw i Pomorza 2021-2027 do rozbudowy Zakładu Unieszkodliwiania Odpadów Komunalnych przy ulicy Kociewskiej. Zaplanowano między innymi zakup nowych maszyn sortujących odpady. Modernizacja powinna się zakończyć w 2027 roku.

Są już jej efekty. W sortowni został uruchomiony nowoczesny separator optyczny do wydzielenia folii. Dzięki zaawansowanej tech-

nologii rozpoznaje ją i oddziela od pozostałych odpadów. To mocno zwiększa efektywność recyklingu.

MPO uzyskało również prawie 4 miliony złotych na renowację, a tak naprawdę odbudowę folwarku Katarzynka przy ulicy Kociewskiej. Ma tu powstać Centrum Edukacji Ekologicznej. O ratunek dla folwarku „Nowości” apelują od lat. W XVIII wieku należał on do Samuela Gereta, toruńskiego burmistrza i bez wątpienia jednej z najwybitniejszych postaci ostatnich dekad Torunia w I Rzeczypospolitej. Burmistrz przeciwstawiał się rozbiorowym zakusom króla pruskiego, walczył o utrzymanie miasta przy Polsce.

Jak podawał Urząd Miasta Torunia, w budynku dawnego dworu znajdzie się część szkoleniowa, a w zmodernizowanej stajni sale wystawowe oraz zaplecze biurowe obsługujące działalność ośrodka. Teren wokół zabudowań wyposażony zostanie w ścieżkę edukacyjną oraz małą architekturę wspierającą proces edukacyjny. ©

# Toruń

## INWESTYCJE

### Za remont mostu na Drwęcy w Kaszczorku zapłacą aż trzy samorzędy

Piotr Paszelke

**Siedem firm jest zainteresowanych remontem zabytkowego mostu przez Drwęcę w Kaszczorku.**

Most przez Drwęcę w Kaszczorku został wyłączony z użytkowania w lutym 2024 roku. Decyzja ta była podyktowana wynikami ekspertyzy technicznej. Wykazano w niej, że doszło do poważnego zmęczenia materiału konstrukcyjnego mostu. Również betonowe podpory uznano za takie, które są w złym stanie technicznym. Wskazano więc, że most wymaga on kompleksowych prac naprawczych.

Przygotowania do remontu trwały bardzo długo. W końcu weszły w ostatnią fazę. Miejski Zarząd Dróg w Toruniu ogłosił przetarg na wykonawcę remontu mostu.

Oferty w tym przetargu złożyły siedem firm. Zgodnie z informacjami podanymi przez Miejski Zarząd Dróg w Toruniu, pierwszy etap prac został wyceniony przez nie w dość dużym rozstrzale cenowym. Najtańsza propozycja opiewa na niemal 1,3 mln zł, z kolei najdroższa przekracza kwotę 3,6 mln zł.

Remont mostu ma być realizowany w kilku etapach. W pierwszym celem będzie wzmocnienie filarów mostu. Od tego zacznie się realizacja szerszego zakresu robót w ramach zmodernizowania obiektu. W kolejnych etapach odbędzie się m.in. piaskowanie konstrukcji, a także wymiana drewnianych ele-

mentów mostu. W umowie z firmą, która wygra przetarg na wykonawcę remontu, zostanie zapisane, że całość prac powinna się zakończyć do 30 listopada obecnego roku. Koszt remontu mostu w Kaszczorku zostanie pokryty przez trzy samorzędy: przez Toruń - w 60 procentach; przez gminę Lubicz - w 30 procentach; przez powiat toruński - w 10 procentach.

Przypomnijmy, że drewniany most między Kaszczorkiem i Złotą został oddany do użytku w grudniu 1893 roku. Wcześniej między brzegami Drwęcy kursował w tym miejscu prom. Most miał ożywić tereny leżące przy ówczesnej granicy niemiecko-rosyjskiej.

Pierwszy remont kapitalny przeszedł pięć lat po otwarciu, kolejny - w roku 1914. W roku 1926 został zbudowany praktycznie od nowa. We wrześniu 1939 roku został wysadzony w powietrze przez wycofujące się oddziały Armii Pomorza. Potem go odbudowano.

Do lat 70. XX wieku most pełnił funkcje drogowe. Wtedy w jego sąsiedztwie powstała nowa przeprawa przez Drwęcę. Most z końca XIX wieku użytkowany był jako kładka dla pieszych i rowerów. Biegła nim rowerowa trasa turystyczna.

W 2013 roku doszło do pożaru zabytkowego mostu. Rok później został doraźnie wyremontowany. Wymieniono w nim barierki, uszczelniono przyczółki, zaimpregnowano konstrukcję. Już wówczas wiadomo było, że most potrzebuje kapitalnego remontu. ©

## STARÓWKA

### Koniec pustostanów przy ulicy Rolniczej

Marek Nienartowicz

**Firma Bau-Tech przebuduje na zlecenie samorządu Torunia cztery budynki przy Rolniczej, w których kiedyś znajdowały się mieszkania socjalne.**

O planach miasta wobec budynków z mieszkaniami socjalnymi przy ulicy Rolniczej pisaliśmy ostatnio szeroko w „Nowościach”. Dwa z nich, pod numerami 9 i 11, zostały gruntownie przebudowane w 2025 roku. W każdym z nich powstało 11 mieszkań o wyższym niż wcześniej standardzie. Przebudowa kosztowała około 6,6 miliona złotych. W tej kwocie prawie 5,3 mln zł to wsparcie od państwa - z Banku Gospodarstwa Krajowego.

Do przebudowy zostały przeznaczone także cztery znajdujące się obok budynki - przy Rolniczej 13, 15, 17 i 19. Były w nich w sumie 70 mieszkań socjalnych, w sporej części bez łazienek, ze wspólnymi toaletami usytuowanymi na korytarzach. W ramach przygotowań do przebudowy budynków w 2017 roku rozpoczęło się wykwaterowanie z nich lokatorów. Ostatni z nich wyprowadził się we wrześniu 2024 roku. Od tego czasu budynki przy Rolniczej 13, 15, 17 i 19 są pustostanami.

Wkrótce sytuacja się zmieni. W środę 8 lipca wiceprezydent Torunia Rafał Pietrucień podpisał umowę na realizację przebudowy czterech budynków przy Rolniczej z prezesem firmy Bau-Tech Krzysz-



Budynek przy ulicy Rolniczej 13 zostanie przebudowany

tofem Suszkiem. Ta spółka wygrała zorganizowany przez Urząd Miasta Torunia przetarg na wykonawcę tego zadania.

Wartość inwestycji przy Rolniczej to prawie 15,4 mln zł. W 80 procentach zostanie pokryty z bezwrotnego dofinansowania z Banku Gospodarstwa Krajowego. Wynosi ono ponad 12,3 mln zł. Zgodnie z umową firma Bau-Tech ma 18 miesięcy na realizację przebudowy. Budynki przy Rolniczej w nowej wersji mają być gotowe do końca 2027 roku. - Największym wyzwaniem będzie wykonanie niezbędnych rozbiórek i demontażu elementów, które nie nadają się już do dalszego użytkowania. Wykonawcą inwestycji jest lokalna firma, z którą współpracowaliśmy już przy kilku przedsięwzięciach. Dotychczasowa współpraca układała się bardzo dobrze. Dlatego też li-

czymy, że również ta inwestycja zostanie zrealizowana sprawnie, terminowo i z równie dobrym efektem - mówi Łukasz Niewiadomski, dyrektor Wydziału Inwestycji i Remontów Urzędu Miasta Torunia.

Zakres inwestycji obejmuje m.in. termomodernizację budynków, wymianę dachów, stolarki okiennej i drzwiowej, wykonanie nowych instalacji wodno-kanalizacyjnych, centralnego ogrzewania i instalacji elektrycznych, budowę wind oraz balkonów. Wyremontowane zostaną również klatki schodowe i piwnice, a budynki zostaną podłączone do miejskiej sieci ciepłowniczej. W każdym z budynków przy Rolniczej liczba mieszkań zostanie zmniejszona z 18 do 11. To pozwoli na stworzenie bardziej funkcjonalnych lokali, o wyższym standardzie i zróżnicowanej powierzchni. ©

AKCJA CHARYTATYWNA

0011544848



LUDZIE I ZWIERZĘTA

# Martyna uczy psy ratować. Tresuje je w Toruniu

Weronika Tyburska

**Martyna Trocha od ponad 17 lat szkoli psy. W Toruniu działa od niedawna. Ze swoim psem Rikim uczestniczyła ostatnio w akcji poszukiwawczej zaginionej starszej kobiety.**

Przygodę ze szkoleniem psów Martyna Trocha zaczęła od dogtrekkingu. Dla niewtajemniczonych - to wędrówka lub bieg z psem w terenie. Była wolontariuszką w fundacji zajmującej się szkoleniami psów dla osób z niepełnosprawnościami, zrobiła kurs na pozoranta psów obronnych. Zajmuje się szkoleniem psów, między innymi tych ratowniczych. Tę działalność zaczęła, gdy była ratownikiem górskim w Beskidach i znalazła psa.

- Szłam z jednym z psów fundacyjnych i znalazłam na ulicy małego szczeniaka. Został ze mną, jeździł ze mną na dyżury. Lubię, gdy psy coś robią. Uważam, że tak jak lu-



FOT. GRZEGORZ OLGOWSKI

Trening psów ratowniczych z jednostki OSP Toruń Jar

dzie zostały do czegoś stworzone, mają swoją misję - mówi Martyna Trocha.

Suczka Szerpa była pierwszą z tych, które Martyna wyszkoliła na psa ratowniczego.

**Szkolenie jest długie**

Zwierzę, które ma pomagać w poszukiwaniach, jest oceniane pod względem cech charakteru. Według Marty Trochy przede wszystkim ważna jest jego relacja z człowiekiem, własna inicjatywa

i odwaga. Testując kandydatów do pracy ratowniczej, wystawia je na nieprzyjemne czynniki - zaskakuje dźwiękiem na przykład rzuconych kluczy lub otwarciu parasola. Proces szkolenia psa jest bardzo długi, trwa około trzech lat. Bycie ratownikiem jest bardzo wymagające fizycznie i psychicznie. Psy podczas akcji pracują wiele godzin, współdziałają z przewodnikiem, analizują zapachy. Motywacja do pracy jest budo-

wana przez nagrodę, którą zwierzę dostaje dopiero po znalezieniu człowieka.

- Oczywiście odnalezienie człowieka to największy sukces w ratownictwie, ale sama praca psa i wykluczenie sektorów, w których nie ma osoby poszukiwanej, też jest niezwykle ważne dla pracy ratowników - podkreśla Martyna Trocha.

Za akcję ratowniczą odpowiedzialna jest policja. Działa w niej sztab, do którego należą między innymi planista, koordynator i profiler, przygotowujący analizę zachowania osoby poszukiwanej.

Przewodnik psa ratowniczego podczas akcji idzie w teren ze zwierzęciem i nawigatorem, który wskazuje sektor do przeszukania. Zadaniem przewodnika jest obserwacja i analiza zachowania psa. Jego zmiana może być sygnałem, że wszedł w tzw. stózek zapachowy, czyli wyczuł człowieka. - Kiedyś z Szerpą wracaliśmy po poszukiwaniach do sztabu. Byliśmy już poza wy-

znaczonym dla nas sektorem. Nagle Szerpa podbiegła do kępy krzaków. Potem cofała się i znów podbiegała, jakby coś ją zaciekało. Podbiegłam zobaczyć, co jest powodem takiego zachowania psa. Okazało się, że Szerpa znalazła zwłoki mężczyzny, którego szukaliśmy - wspomina Martyna Trocha.

Psy poszukiwawczo-ratownicze pracują tzw. górnym wiatrem. Nie dają się im próbki do nawęszenia. Mają za zadanie szukać zapachu żywego człowieka. Podczas treningu są uczone szukać różnych ludzi. O znalezieniu informują przewodnika przez oszczekanie osoby, bringsel, czyli wzięcie do pyska zawieszki do szyi zawieszki lub szczekanie na przewodnika i zaprowadzenie go do człowieka.

**Riki ma papiery**

Na początku czerwca Martyna Trocha wzięła udział w akcji poszukiwawczej starszej kobiety w Toruniu, razem z Rikim, swoim psem

rasy border collie. Jest obecnie druha w jednostce Ochotniczej Straży Pożarnej Toruń Jar. To jedyna jednostka w mieście w Toruniu, w której działają psi ratownicy.

Riki jest certyfikowanym ratownikiem. Trzy inne psy z OSP Toruń Jar biorą udział w treningach, podczas których są przygotowywane do takiej roli. Decyzja o skierowaniu psów ratowniczych do akcji poszukiwawczej należy do policji. - Gdy połączymy wszystkie siły, czyli ludzi, psy i drony jesteśmy w stanie najefektywniej prowadzić poszukiwania. Z dobrze wyszkolonym psem można szybko zbadać miejsce, w które nie dojdzie człowiek. Dronami jesteśmy w stanie przeszukać duże przestrzenie - mówi Martyna.

Z Rikim uczestniczyli w kilkunastu akcjach ratowniczych na Śląsku. Wspomniane czerwcowe poszukiwania w Toruniu były ich pierwszymi po przeprowadce tutaj rok temu. ©

MATERIAL INFORMACYJNY MCDONALD'S POLSKA

0011546318

# McDonald's stawia na zabytki. Rusza wyjątkowa współpraca ze Stowarzyszeniem Konserwatorów Zabytków

**McDonald's Polska i Stowarzyszenie Konserwatorów Zabytków rozpoczynają współpracę, której celem jest wypracowanie standardów adaptacji historycznych budynków do nowych funkcji. Sieć podkreśla, że jej restauracje od lat działają w obiektach zabytkowych w całej Polsce, przywracając im użytkowy charakter i wpisując je w codzienne życie miast.**



**McDonald's Polska: inwestycje i skala działań**  
McDonald's od lat rozwija sieć restauracji także w obiektach zabytkowych. Obecnie ponad 30 lokali spośród ponad 600 restauracji McDonald's funkcjonuje w budynkach objętych ochroną konserwatorską. Marka planuje dalszą rozbudowę sieci w Polsce, inwestując w jej rozwój i moder-

nizację ok. 2 mld zł w latach 2025-2027. W McDonald's jakość oznacza odpowiedzialność i najwyższą dbałość na każdym etapie działalności - od posiłków w restauracjach i standardów obsługi gości po sposób, w jaki zatrudniamy naszych pracowników, projektujemy i rozwijamy restauracje oraz współpracujemy z franczyzobiorcami, partnerami i lokalnymi społecznościami. Dlatego na każdym etapie działania stawiamy na wysokie standardy, ekspertów i sprawdzone procesy. Takie podejście od lat towarzyszy również inwestycjom realizowanym w obiektach zabytkowych, które stanowią ok. 5% naszej sieci. Wierzymy, że funkcja komercyjna może i powinna iść w parze z ochroną dziedzictwa, a odpowiedzialny inwestor może przywrócić budynkom życie i otworzyć je dla mieszkańców - powiedziała Anna Papka z McDonald's Polska.

**Adaptacja zabytków i dialog z konserwatorami**

McDonald's podkreśla, że każda adaptacja historycznego obiektu realizowana jest



Restauracja McDonald's, ul. Radzymińska 94A w Warszawie

w ścisłej współpracy z konserwatorami zabytków. Proces rozpoczyna się już na etapie projektowym i obejmuje zarówno koncepcję, jak i szczegółowe rozwiązania architektoniczne. Kluczowe pozostaje zachowanie oryginalnego charakteru budynku. - Każda realizacja w obiekcie zabytkowym wymaga indywidualnego podejścia. Łączymy funkcję historyczną z nowoczesnymi rozwiązaniami, zachowując autentyczność i charakter miejsca. Kluczową zasadą pozostaje ogra-

niczenie ingerencji w historyczną tkankę budynku do niezbędnego minimum oraz zachowanie jego oryginalnego charakteru - dodała Anna Rutkowska z McDonald's Polska. Wśród przykładów takich realizacji firma wskazuje m.in. restaurację McDonald's w zabytkowej kamienicy Reussenhof we Wrocławiu, lokal w historycznym centrum Zamościa czy przy ul. Radzymińskiej w Warszawie, mieszczącej się w budynku z końca XIX wieku.

**Stowarzyszenie Konserwatorów Zabytków: doświadczenie i porozumienie**

Stowarzyszenie Konserwatorów Zabytków zrzesza specjalistów z wielu dziedzin ochrony dziedzictwa i od 45 lat działa na rzecz ochrony zabytków w Polsce. Współpraca z McDonald's ma - jak podkreślono - charakter ekspercki i edukacyjny, a jej celem jest także wypracowanie dobrych praktyk dla branży. - Przeprowadziliśmy wiele rozmów dotyczących współpracy

i jej przyszłości. Nasze stowarzyszenie działa od blisko pół wieku i skupia ponad 500 członków różnych specjalności. Naszym celem jest budowanie świadomości wartości zabytków i ich ochrony. Cieszy nas, że McDonald's funkcjonuje w obiektach historycznych. Dzisiejsze porozumienie ma służyć długofalowej współpracy i wypracowaniu standardów dla całego rynku - powiedział Prezes Zarządu Głównego Stowarzyszenia Konserwatorów Zabytków. Restauracje McDonald's funkcjonujące w zabytkowych przestrzeniach cieszą się szczególnym zainteresowaniem gości, którzy doceniają połączenie historii z codzienną wygodą i unikalny charakter takich miejsc. Stają się one punktami przyciągającymi zarówno lokalnych mieszkańców, jak i turystów, wzmacniając atrakcyjność lokalizacji. *Efekt końcowy to coś więcej niż restauracja - to przestrzeń, która opowiada swoją historię, ale działa w rytmie współczesnego miasta i łączy historię z nowoczesnością* - powiedziała Anna Papka z McDonald's Polska.

## PODRÓŻE

# Pociągi zawiozą nas w wielki świat. Czemu Torunianie wybierają ten środek lokomocji?

Joanna Maciejewska

**Zakopane, Kołobrzeg, Bory Tucholskie - m.in. tam można dotrzeć latem pociągami z Torunia. I to bez przesiadek. Część połączeń, to tylko letnia oferta. Zapytaliśmy Torunian, co ich skłania do wakacyjnych podróży koleją.**

W wakacje z Torunia bez przesiadek można dotrzeć m. in. nad morze i w góry. Dwa razy dziennie bezpośrednie pociągi IC kursują do Zakopanego, podróż trwa ponad 8 godzin. Są też bezpośrednie połączenia do Trójmiasta, Szczecina, Kołobrzegu, a nawet na Półwysep Helski. Podróż na Hel trwa 5 godzin i 9 minut, na miejsce pociąg dociera po 8 rano. W powrotną podróż wyrusza o godz. 21:12.

27 czerwca 2026 roku uruchomiono marszałkowskie letnie pociągi do popularnych miejscowości wypoczynkowych nad Bałtykiem i w Borach Tucholskich. „Latarnik”

- wakacyjny bezpośredni pociąg na Hel wyrusza z Dworca Bydgoszcz Główna. Ten pociąg nie kursuje jednak przez Toruń. Z Torunia do Kołobrzegu kursuje wakacyjny pociąg REGIO „Rybitwa” (kursuje od poniedziałku do piątku) i pociąg ARRIVA „Borsuk” w Bory Tucholskie.

Co skłania do wyboru pociągu zamiast samochodu na wakacyjne podróże? Konieczność, oszczędność, sentyment, wspomnienia czy uatrakcyjnienie podróży dzieciom, dla których często jest to dodatkowa atrakcja. Z potrzebującymi dużej dawki ruchu kilkulatkami, taka podróż bywa - jak relacjonują nasi rozmówcy - zdecydowanie łatwiejsza. Szczególnie jeśli do pokonania jest wiele kilometrów.

Rodzina pani Diany z Torunia pociąg - bezpośredni lub z niewielką liczbą przesiadek - wybiera sporadycznie ze względu na to, że są dużą rodziną i w przypadku podróży sześciu osób, wyjazd samochodem wychodzi taniej. Na pociąg decydują



W wakacje z Torunia bezpośrednie pociągi m. in. nad morze

FOT. SŁAWOMIR KOWALSKI

się, gdy jedzie jedna lub dwie osoby.

- Czasem mąż bierze dzieci na wycieczkę pociągiem, ponieważ jest to dodatkowa atrakcja. Na co dzień jeżdżą samochodem, więc taki środek transportu podnosi atrakcyjność wyjazdu. Wybierają zarówno krótsze trasy w naszym regionie, jak i dłuższe np. do Częstochowy - mówi pani Diana. - W lipcu

pojadę z 7-letnią chrześniaczką Igą do Krakowa. Planuję jechać z nią pociągiem, żeby podnieść walor wyjazdu, bo ona nie jeździ pociągami. Dodatkową atrakcją będzie też WARS.

Rodzina pana Szymona i pani Kasi z Torunia wybiera pociągi z konieczności, ponieważ nie mają samochodu. Mężczyzna zaznacza, że

przy czwórce dzieci, karcie dużej rodziny i dzisiejszych cenach paliw, podróż pociągiem jest rozwiązaniem dość ekonomicznym. Podróżują nie tylko latem i zimą - w czasie wakacji i ferii, lecz przez cały rok. Często do pociągu zabierają rowery i nie ograniczają się wyłącznie do krótkich tras. Beskid Śląski, Beskid Sądecki, Kraków, Łódź, Wrocław, Sudety - trasy na południe Polski ich główne kierunki. Zaznaczają, że im mniej przesiadek tym lepiej.

- Pociąg daje dzieciom większe możliwości ruchu niż auto - zaznaczają rodzice.

Pan Szymon ceni podróże z dziećmi. - To też nauka dzieci samodzielności, punktualności, organizacji, poczucia sprawczości i zachowania w różnych sytuacjach - mówi pan Szymon dodając, że trudne bywają kaprysy dzieci. - Podróżowanie z dużą rodziną często wymaga rezygnacji z własnego „widzimisie” na korzyść drugich, ale uczy to wypracowywania wspólnych rozwiązań.©©

## BEZPIECZEŃSTWO

## Jak się przygotować na sytuacje kryzysowe? Są bezpłatne szkolenia dla dorosłych

Joanna Maciejewska

**Trwają zapisy na powszechne warsztaty ochrony ludności. W programie m. in. nauka pierwszej pomocy i radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych. Bezpłatne 8-godzinne szkolenia prowadzone będą w całym kraju.**

Z bezpłatnych, praktycznych zajęć skorzystać mogą wszystkie osoby przebywające na terytorium Polski, które chcą lepiej przygotować siebie i swoich bliskich na sytuacje kryzysowe. Przewidziano, że do końca 2026 w całym kraju weźmie w nich udział około 100 tysięcy osób. Warsztaty są realizowane w ramach Programu Ochrony Ludności



FOT. SŁAWOMIR KOWALSKI

W programie są m.in. podstawy pierwszej pomocy

i Obrony Cywilnej na lata 2025-2026. Warsztaty są otwarte dla wszystkich zainteresowanych osób pełnoletnich. Z informacji przesłanej przez Biuro Wojewody Kujawsko-Pomorskiego wynika, że szcze-

gólny nacisk położono na dotarcie do osób najbardziej narażonych na skutki sytuacji kryzysowych, w tym seniorów, mieszkańców mniejszych miejscowości, osób samotnie wychowujących dzieci.

- Powszechne warsztaty ochrony ludności to zajęcia praktyczne, oparte na treściach z „Poradnika bezpieczeństwa”, opracowanego przez MSWiA, MON i RCB. Mogą być realizowane w ramach jednego, 8-godzinnego cyklu, lub dwóch 4-godzinnych dni warsztatowych. Zajęcia są realizowane wyłącznie stacjonarnie - informuje Natalia Szczerbińska, rzecznik Wojewody Kujawsko-Pomorskiego.

Podczas warsztatów uczestnicy poznają m.in.: sposoby przygotowania się do samodzielnego funkcjonowania przez pierwsze 72 godziny kryzysu, podstawy udzielania pierwszej pomocy, zasady postępowania podczas przerw w dostawie energii, metody tworzenia rodzinnego planu kryzysowego, zasady przygotowania domu lub mieszkania na sytuacje kryzysowe, znaczenie sygnałów alarmowych i komunikatów ostrzegawczych, sposoby znajdowania najbliższego punktu schronienia.

Zapisy na warsztaty prowadzone są bezpośrednio przez organizatorów. Przyjmuje je Polski Czerwony Krzyż poprzez formularz zgłoszeniowy, albo telefonicznie 800 088 136 (od poniedziałku do piątku w godz. 9-17, sobota - niedziela od 9 do 15). Można też skontaktować się z właściwym Oddziałem Okręgowym PCK w swoim regionie. Związek Ochotniczych Straży Pożarnych RP również przyjmuje zapisy przez internetowy formularz.

Realizacja zajęć rozpoczęła się w styczniu 2026 roku i potrwa do listopada 2026 r. Warsztaty prowadzone będą na terenie całego kraju. - Warsztaty mają charakter stacjonarny i odbywają się m.in. w remizach OSP, szkołach, bibliotekach, domach kultury, świetlicach wiejskich, salach parafialnych. Dokładne terminy, lokalizacje oraz liczba dostępnych miejsc są publikowane przez organizatorów podczas procesu rekrutacji - dodaje Natalia Szczerbińska.©©

AKCJA CHARYTATYWNA

0111544820



WYSTAWA

# - Dzięki sztuce uwolniłam się z pułapki social mediów - mówi szczerze absolwentka UMK

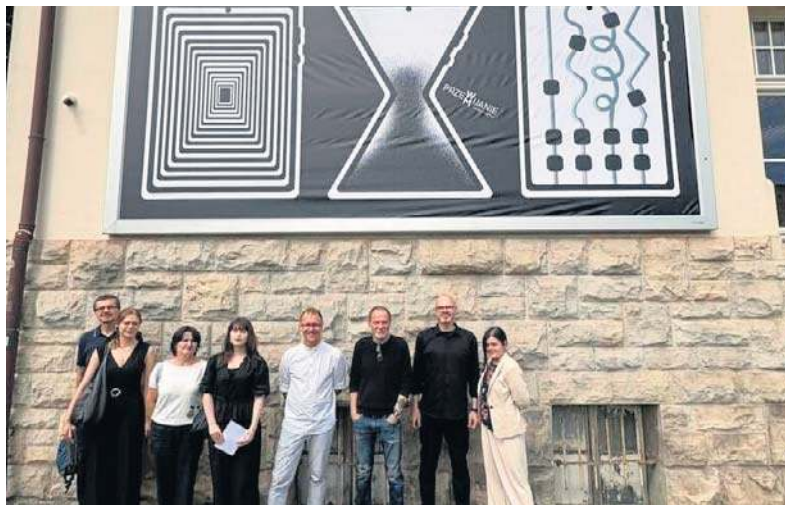
Małgorzata Oberlan

**- Miałam kompulsywny nawyk ciągłego klikania i sprawdzania aplikacji. Dopiero praca nad dyplomem pozwoliła mi uwolnić się z pułapki mediów społecznościowych - mówi Ewelina Janicka. Jej poruszająca wystawa plakatów niedawno otwarta została w Toruniu.**

„Przemijanie/Przewijanie” - tak nazywa się cykl plakatów, który od niedawna każdy chętny może obejrzeć w galerii na trawie przed Wydziałem Sztuk Pięknych UMK w Toruniu.

Poruszające prace, dotyczące m.in. problemu uzależnienia człowieka od cyfrowego świata, to praca dyplomowa Eweliny Janickiej.

Dzisiaj młoda artystka to już absolwentka uczelni, przed którą nowy etap w życiu. „Nowościom” opowiedziała, jak jej prace powstały i jakim doświadczenie uza-



Wystawa Eweliny Janickiej nosi tytuł „Przemijanie/Przewijanie”

leżnienie od social mediów było dla niej samej.

- Przez lata nie mogłam powstrzymać się od klikania każdego powiadomienia z różnych aplikacji. Szczególnie się to utrzymało w trakcie pandemii, gdzie ich ciągłe sprawdzanie było jedyną formą kontaktu z innymi. Od tego czasu stało się to kompulsywnym nawykiem. Już

wcześniej starałam się ograniczać media społecznościowe. Ale dopiero praca nad moim dyplomem zmusiła mnie do odcięcia się od tego stylu życia i jego dokładnej obserwacji. Dzięki temu udało mi się uwolnić z pułapki mediów społecznościowych i używam ich teraz świadomie i umiarkowanie - opowiada Ewelina Janicka.

Uzależnienie od „sociali” to nie jest jedyny problem człowieka w cyfrowym świecie. Szum informacyjny i bombardowanie bodźcami to równie powszechna opresja.

- Doświadczamy tego w różne sposoby. Niestety, człowiek stał się produktem w sferze internetowej, która za wszelką cenę próbuje zwrócić uwagę odbiorcy i zatrzymać go na swojej stronie jak najdłużej. Poprzez niepomijalne reklamy, wyskakujące okienka, prowokujące treści i powiadomienia do samego układu stron internetowych i aplikacji, które zmuszają do zobaczenia kolejnych propozycji złożonych przez algorytmy. Obecnie, nawet szukając konkretnej informacji otrzymujemy oferty z nimi niepowiązane, a dotyczące np. naszych zainteresowań albo ostatnich wyszukiwań z innych aplikacji czy portali. To też wywołuje presję na odbiorcy, który stara się być na bieżąco ze wszystkim - zauważa Ewelina Janicka.

Jak ucieka czas na przewijaniu? Bardzo szybko i niepostrzeżenie.

- Jest to na tyle wygodne i niewymagające zajęcie, że łatwo się w tym zgubić i wpaść w pułapkę „jeszcze 5 minut”. Myślę, że większość ludzi w nią wpada i to nawet niejednokrotnie w ciągu tego samego dnia. Często jest to sposób ucieczki przed niechcianymi obowiązkami, sposób na nudę lub na odstresowanie się. Ważne, aby zauważyć swoje nawyki i je kontrolować - podsumowuje młoda artystka.

Po obronie dyplomu na toruńskiej uczelni Ewelina Janicka wróciła do Wrocławia.

- Dlaczego nie zostałam? Toruń będę bardzo miło wspominać, w końcu to tutaj spędziłam ostatnie 5 lat mojego życia. Jednak to we Wrocławiu mam swoją rodzinę, przyjaciół i kota, których chciałabym widywać częściej - kończy z uśmiechem.

Wstęp do galerii przy ul. Sienkiewicza jest wolny. Prace oglądać można do 15 września. ©

AUTOPROMOCJA

0511545568

## Uśmiechnięty Dzień!

### KONKURS PLASTYCZNY

dla podopiecznych rodzinnych domów dziecka i placówek opiekuńczo-wychowawczych.

DO WYGRANIA dzień pełen zabaw oraz mnóstwo atrakcyjnych nagród.

Uśmiechnięty Dzień odbędzie się **21 lipca 2026 r.** w **Leśnym Parku Kultury i Wypoczynku Myślicinek w Bydgoszczy**

Na zgłoszenia czekamy do 13 lipca

Co zrobić, żeby wygrać?

Stwórzcie wspólnie, dowolną techniką plastyczną, mapę Zaczarowanego Lasu - użyjcie swojej wyobraźni, im więcej fantazji, tym lepiej!

Szczegóły akcji oraz regulamin na [nowosci.com.pl/usmiechnietydzien26](http://nowosci.com.pl/usmiechnietydzien26)

ORGANIZATORZY

PARTNER GENERALNY

PARTNERZY GŁÓWNI

PARTNERZY

TALENT

# Młody kompozytor z Torunia wygrał konkurs

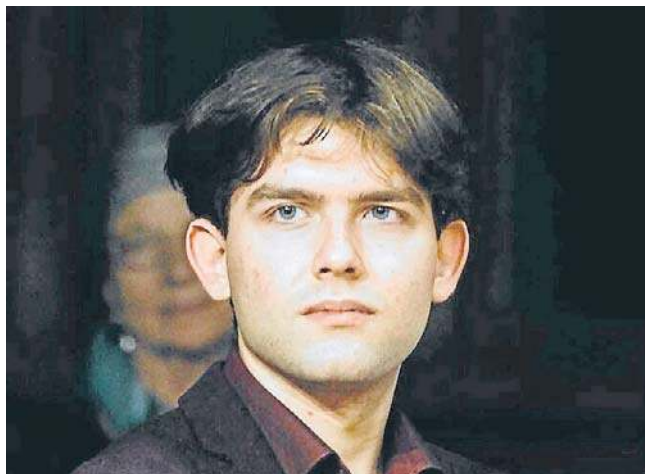
Marek Nienartowicz

**Adam Falenta został zwycięzcą 67. Konkursu Młodych Kompozytorów imienia Tadeusza Bairda. To młody, utalentowany człowiek pochodzący z Torunia.**

Adam Falenta został najwyższym ocenionym uczestnikiem 67. Konkursu Młodych Kompozytorów im. Tadeusza Bairda - jednego z najważniejszych i najbardziej prestiżowych konkursów kompozytorskich dla młodych twórców w Polsce. Jury przyznało mu II nagrodę (I nagrody nie przyznano) za cykl pieśni „Sześć pocałunków” na sopran i fortepian do słów poetki Marii Pawlikowskiej-Jasnorzewskiej.

**Inspiracja z wierszy**

- Koncert finałowy 67. Konkursu Młodych Kompozytorów imienia Tadeusza Bairda był dla mnie ogromnym przeżyciem i źródłem wielkiej ra-



Adam Falenta został najwyższym ocenionym uczestnikiem Konkursu Młodych Kompozytorów im. Tadeusza Bairda

dości. To konkurs o długiej historii i wyjątkowej renomie, dlatego otrzymanie II nagrody w tym konkursie (zwłaszcza że w tej edycji I nagrody nie przyznano) jest dla mnie naprawdę dużym wyróżnieniem. Tegoroczna edycja poświęcona była pieśni (lub cyklowi pieśni) na głos i fortepian do tekstów polskich autorów z okresu dwudziestolecia międzywojen-

nego. W swoich „Sześciu pocałunkach” na sopran i fortepian sięgnąłem po wiersze Marii Pawlikowskiej-Jasnorzewskiej z tomu „Pocałunki”: „Dni”, „Ślepa”, „Telegram”, „Miłość”, „Ofelia” i „Listy”. Ogromnie dziękuję Joannie Freszel i Bartłomiejowi Weznerowi za niezwykle interpretację tego utworu. Rzadko zdarza mi się usłyszeć własną muzykę wyko-

naną z taką wrażliwością, zrozumieniem i artystyczną klasą. To było naprawdę wyjątkowe doświadczenie, które pozostanie ze mną na długo - opowiada Adam Falenta.

Adam Falenta, rocznik 2005, to kompozytor i skrzypek pochodzący z Torunia. Jest absolwentem toruńskiego Zespołu Szkół Muzycznych. Obecnie jest studentem Uniwersytetu Muzycznego Fryderyka Chopina w Warszawie.

Adam Falenta ma już na swoim koncie liczne nagrody i wyróżnienia. Jego utwory wykonywane były między innymi w Teatrze Wielkim - Operze Narodowej w Warszawie, Filharmonii Luksemburskiej, Kammeroper Schloss Rheinsberg, Centrum Kulturalno-Kongresowym „Jordanki” oraz Dworze Artusa w Toruniu. Wśród wykonawców jego muzyki znajdują się uznane zespoły i orkiestry, takie jak Sinfonia Varsovia, Orkiestra Kameralna Polskiego Radia

Amadeus, Toruńska Orkiestra Symfoniczna, Sepia Ensemble, Kwartludium oraz Airis String Quartet.

Konkurs Młodych Kompozytorów imienia Tadeusza Bairda organizowany jest przez Związek Kompozytorów Polskich od 1958 roku. To jedno z najważniejszych wydarzeń wspierających rozwój młodych polskich twórców. Od 1990 roku jest otwarty dla wszystkich polskich kompozytorów, którzy w dniu zamknięcia konkursu nie ukończyli 35. roku życia. Konkurs ma charakter dwuetapowy - utwory zakwalifikowane do finału prezentowane są podczas publicznego koncertu, po którym jury ogłasza werdykt.

Tematem tegorocznej edycji była pieśń na głos z fortepianem lub akordeonem o czasie trwania od 9 do 12 minut do tekstów polskich autorów dwudziestolecia międzywojennego. Koncert finałowy 67. Konkursu Młodych Kompozytorów imienia

Tadeusza Bairda odbył się 28 maja w Studiu Koncertowym Polskiego Radia imienia Władysława Szpilmana w Warszawie. Podczas wydarzenia zaprezentowano wszystkie utwory zakwalifikowane do II etapu. Zwycięski cykl „Sześć pocałunków” autorstwa Adama Falenty wykonali wspomniani: sopranistka Joanna Freszel oraz pianista Bartłomiej Wezner.

**Nowy utwór na organy**

Adam Falenta pisze obecnie utwór na organy solo, który zamówiło Pomorskie Towarzystwo Muzyczne.

- Utwór ten zostanie wykonany podczas Festiwalu Młodej Muzyki przez profesora Andrzeja Białko z Akademii Muzycznej w Krakowie w kościele pod wezwaniem Duchy św. - zapowiada Magdalena Cynk, prezes Pomorskiego Towarzystwa Muzycznego, nie ukrywająca dumy z sukcesu Adama Falenty, który był jej uczniem w toruńskim ZSM. ©

REKLAMA 0011551022

**ANTCZAK**  
ZAKŁAD OPTYCZNY

**KRIO**  
Autoryzowany Salon Optyczny

**CZAS NA OKULARY PRZECIWSŁONECZNE**

☎ 56 622 12 43  
📍 87-100 Toruń, ul. Kr. Jadwigi 20  
🕒 poniedziałek-piątek 10-18  
sobota 10-14

✉ zaklad@antczak-okulary.pl  
🌐 /ZakladOptycznyAntczak  
🌐 antczak-okulary.pl

**Z WOKANDY**

## Torunianin napadł z nożem na stację paliw we Wrockach. Jest wyrok! Sąd daje skazanemu szansę

Małgorzata Oberlan

**Rok więzienia w zawieszeniu, dozór kuratora, obowiązek poddania się terapii uzależnień oraz podjęcia stałej pracy zarobkowej, 7 tysięcy zł grzywny oraz nakaz powstrzymania się od zażywania substancji psychoaktywnych i odurzających - to kara za napad na stację paliw.**

Tomasz P. 1 września 2025 roku, zamaskowany i z nożem w ręku napadł w nocy na stację paliw Orlenu we Wrockach (powiat golubsko-dobrzyński). Specjalnie się nie obłowił. Zrabował dokładnie 2760 zł.

- Napastnik liczył sobie blisko dwa metry wzrostu. Był zamaskowany i dodatkowo w czapce z daszkiem. W ręku trzymał noż o długości trzydziestu centymetrów. Był zdeterminowany. Nawet

u człowieka o bardzo silnych nerwach taka sytuacja wywołuje zrozumiałe przerażenie - mówił „Nowościom” Przemysław Oskroba, prokurator rejonowy w Golubiu-Dobrzyniu.

Zamaskowany napastnik wbiegł za ladę sklepu usytuowanego w pomieszczeniu stacji benzynowej Orlen S.A.

- Tam, trzymając w ręku nóż groził jego użyciem pracownikowi stacji, któremu udało się wybiec poza budynek. Tomasz P. pobiegł za pokrzywdzonym, schwytał go i doprowadził siłą do stanu bezbronności. Wtedy z kasy sklepu zabrał pieniądze w kwocie 2760 złotych. Nakazał pokrzywdzonemu położyć się na podłodze i opuścić budynek stacji, udając się do miejsca swojego zamieszkania - relacjonowała dalej Izabela Oliver, rzeczniczka Prokuratury Okręgowej w Toruniu.

W tamtym czasie Torunianin mieszkał w domu na terenie gminy Kowalewo-Pomorskie. Tam też ze skradzionymi pieniędzmi wrócił. Tymczasem pracownik stacji, któremu szczęśliwie fizycznie nic się nie stało, zadzwonił na policję.

- Działania funkcjonariuszy pozwoliły na szybkie ujęcie sprawcy. Mężczyznę zatrzymano w dniu 1 września 2025 r., zabezpieczając jego odzież i nóż. Dodatkowo, poza przesłuchaniami w sprawie świadkami zabezpieczono monitoring ze stacji, a także przeprowadzono, eksperyment procesowy z udziałem podejrzanego - przekazała prokurator Oliver.

Torunianin już na etapie śledztwa przyznał się do rozbójcu na stacji i wyjaśnił, iż do popełnienia zarzucanego mu czynu zmusiły go pożyczki, które musiał spłacać. Wyrzcił skruczę i żal. Wyrok jest nieprawomocny. ©

UBEZPIECZENIA

# Kłeska goni kłeskę, a polisy nie zapewniają spokoju

Lucyna Talaśka-Klich

**Susza, wiosenne przymrozki, upały, gradobicie, deszcze nawalne. Pogoda coraz częściej niszczy plony, więc rolnicy oczekują zmian w systemie ubezpieczeń. Nie kosmetycznych, ale takich, które rzeczywiście im pomogą.**

- Po niedawnym gradobiciu przyjechał przedstawiciel firmy ubezpieczeniowej i stwierdził, że straty w naszym sadzie wynoszą zero, choć w wielu owocach są dziury - mówi rolnik z powiatu bydgoskiego. - Gospodarstwa należące do naszej rodziny zapłaciły łącznie 550 tysięcy złotych składek ubezpieczeniowych i niestety, nie zagwarantowało nam to wypłaty odszkodowań za rzeczywiste straty - dodaje.

Rolnik zamierza walczyć o swoje, tym bardziej, że w tym roku poniósł już straty



FOT. LUCYNA TALASKA-KLICH

**Co roku kujawsko-pomorscy rolnicy mają problemy na przykład ze zbiorem zbóż po przejściu nawalnic**

z powodu suszy i wiosennych przymrozków.

**Mają być powszechne** - Niektóre firmy ubezpieczeniowe robią co mogą, by nie

wypłacić gospodarzom odszkodowań - twierdzi Ryszard Kierzek, prezes Kujawsko-Pomorskiej Izby Rolniczej, która współpracuje z Rzecznikiem Finansowym

i pomaga ubezpieczonym w dochodzeniu swoich racji. - Na przykład jedna z firm szacowała straty po przymrozkach w rzepaku i wyliczyła, że na metrze kwadra-

towym jest ponad 15 roślin, więc odszkodowanie się nie należy. Pominęła fakt, że rośliny były osłabione przez suszę, więc przetrwało ich zaledwie 7-8.

Prezes izby zwraca też uwagę, że nie wszyscy rolnicy czytają warunki ubezpieczeń przed zawarciem polis. - A niektóre firmy kusiły stawkami dumpingowymi i teraz gospodarze mają problemy z wypłatami odszkodowań.

- Potrzebny jest powszechny system ubezpieczeń w rolnictwie - mówi Ryszard Bober, przewodniczący senackiej komisji rolnictwa. - Poprawiamy obecne przepisy, m.in. poszerzamy katalog upraw objętych wsparciem, ale to za mało. Warto ten system zmienić - raz a dobrze.

**Powstaje projekt**

- Przygotowujemy projekt ustawy, która wprowadzi rewolucyjne zmiany - twierdzi Mirosław Maliszewski, przewodniczący sejmowej komisji rolnictwa. - Przede wszystkim

kim chodzi o to, by ubezpieczenia były powszechne. To zapewne wpłynie na obniżenie składek. Dotąd wśród polityków nie było odważnych, by takie zmiany wprowadzić, ale czas najwyższy to zrobić, bo kłeska goni kłeskę, a rolnicy nie mają skutecznej ochrony.

Zdaniem Maliszewskiego jest taki pomysł, by zamiast firm ubezpieczających z dopłatami państwa, zbudować system pomocy z wykorzystaniem instytucji - ARiMR lub KRUS.

- Bierzymy pod uwagę także taką opcję, ale obawiam się, że Unia Europejska może nie zgodzić się na rozwiązanie tego typu - dodaje senator Bober. - Chciałbym, żeby projekt ustawy dotyczącej ubezpieczeń, powstał jeszcze w tym roku.

- Jestem za budowaniem powszechnego systemu ubezpieczeń, ale na terenie każdego z województw powinny powstać komisje odwoławcze - uważa prezes Kierzek. ©

REKLAMA

0011549983

## Jąkasz się, masz problem z komunikacją – pomożemy!



### Czym jest jąkanie?

To zaburzenie płynności mowy charakteryzujące się niepełnością wypowiedzi, powtarzaniem wyrazów lub sylab, w cięższych przypadkach blokami, napinaniem mięśni oraz tikami. Utrwalone jąkanie jest trudne w leczeniu, ale można skutecznie sobie pomóc, używając technik upytyniających mowę oraz odczuwając się na komunikację z drugim człowiekiem.

Ogólnopolskie Stowarzyszenie Jąkających się Klub J Toruń zaprasza do uczestnictwa w projekcie pn. „**Satysfakcjonująca komunikacja społeczna przy użyciu nowoczesnych środków przekazu 2026**”. Projekt współfinansowany ze środków PFRON, będących w dyspozycji Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego.

**Udział w projekcie jest bezpłatny.** Zapraszamy osoby niepełnosprawne, z problemami komunikacyjnymi, głównie jąkające się z terenu Województwa Kujawsko-Pomorskiego.

**W programie:**

- Ćwiczenia rozluźniająco-relaksacyjne;
- Zajęcia on-line przy użyciu nowoczesnych komunikatorów z nauką obsługi aplikacji, umożliwiające dostępność dla osób zamieszkałych na terenie całego Województwa Kujawsko-Pomorskiego;
- Zajęcia logopedyczne;
- Zajęcia stacjonarne z zakresu treningu komunikacji społecznej, realizowane w tzw. grupie wsparcia dla osób jąkających się;
- Warsztaty z zakresu prezentacji siebie w warunkach stresowych.

Spotkania stacjonarne odbywają się:

- w Klubie Osiedlowym Sobótka, ul. Wojska Polskiego 43/45 w Toruniu,
- na Uniwersytecie Mikołaja Kopernika w Toruniu, w Collegium Maius, ul. Fosa Staromiejska 3, 87-100 Toruń.

**Kontakt:**

renata.margalska@wp.pl  
**Renata Margalska - tel. 693 952 525 - Prezes Stowarzyszenia**  
**Adres:** ul. Wojska Polskiego 43/45, 87-100 Toruń

**Trochę historii.**

Ogólnopolskie Stowarzyszenie Jąkających się Klub J Toruń powstało na bazie Klubu J Toruń, który został powołany do życia w 1992 r. z myślą o pomocy osobom jąkającym się. Działamy nieprzerwanie przez ponad 30 lat, w różnych konfiguracjach organizacyjnych, niosąc wsparcie i pomoc osobom jąkającym się i ich rodzinom. Od 2018 r. posiadamy wpis do KRS: 0000762317 i status OPP - Organizacji Pożytku Publicznego. Oferujemy zarówno spotkania w gronie ludzi mających ten sam problem - grupy wsparcia dla osób jąkających się, wspieramy rodziców dzieci jąkających się, niesiemy pomoc: logopedyczną, wsparcie psychologiczne, treningi komunikacji w warunkach stresowych.



Projekt współfinansowany ze środków PFRON, będących w dyspozycji Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

MATERIAL INFORMACYJNY ZAKOPIAŃSKIE CENTRUM KULTURY

0011550849

## Letnie wieczory pod Tatrami – 25. Międzynarodowy Festiwal Muzyki Organowej i Kameralnej w Zakopanem

**Gdy nad Tatrmi zapada zmierzch, a powietrze nasycy się spokojem, Zakopane zaczyna brzmieć muzyką. Jubileuszowa, 25. edycja Międzynarodowego Festiwalu Muzyki Organowej i Kameralnej im. Wacława Geigera to zaproszenie do świata, w którym dźwięk gra rolę najważniejszą - wypełniając przestrzeń wspaniałymi kompozycjami wielkich mistrzów.**

Dziewięć wyjątkowych koncertów, artyści wielkiego formatu i niezwykle przestrzenne - od sanktuariów po ogród Czerwonego Dworu - tworzą wydarzenie, którego nie sposób przegapić.

Każdy koncert to osobny świat: inne emocje, barwy i opowieści. Wspólnym mianownikiem pozostają najwyższa jakość artystyczna oraz niepowtarzalna atmosfera Zakopanego. To tutaj, w cieniu Tatr, muzyka organowa i kameralna odnajduje swój najpiękniejszy kontekst.

**Przyjedź. Zatrzymaj się. Posłuchaj. Bo lato w Zakopanem naprawdę brzmi wyjątkowo.**

Uroczysta inauguracja z udziałem prof. Witolda Zalewskiego wprowadzi festiwal w podniosły, sakralny klimat muzyką Bacha i Mendelssohna. „AVE MARIA woła cały świat” stanie się poruszającym spotkaniem klasyki i współczesności, osnutym wokół jednego z najbardziej uniwersalnych tematów w historii muzyki. W kolejnym wydarzeniu Magdalena Tul, Dariusz Kordek i Mateusz Mijał zaproszą publiczność do pełnego nostalgii świata „Pereł Muzyki Rozrywkowej”, gdzie znane melodie zabrzmią na nowo w świeżych aranżacjach w wykonaniu orkiestry kameralnej Macieja Niecica.

Recital Jisunga Kima zachwyci wirtuozerią i poprowadzi słuchaczy przez różne epoki, tworząc spójną i pełną emocji muzyczną opowieść. Następnie Eugenio Fagiani zaprezentuje koncert, w którym klasyczne formy spotkają się z żywiołową improwizacją i niezwykłą ekspresją. „Od Wiednia do Budapesztu” przeniesie publiczność w świat operetki, pełen wdzięku, humoru i tanecznej lekkości, budując klimat eleganckiej, muzycznej podróży.

W bardziej kameralnym nastroju Andreas Boltz i Ruth Schwachhöfer stworzą subtelny dialog skrzy-

piec i organów, prowadząc słuchaczy przez repertuar od baroku aż po współczesne brzmienia. Całość zwieńczy finałowy koncert, który połączy różne tradycje i style w jedną, barwną opowieść o muzyce, pozostawiając publiczność z poczuciem harmonii i wyjątkowego przeżycia.

**Serdeczne podziękowania za wsparcie Festiwalu w zakresie programowym, swoją wiedzą i doświadczeniem wsparli:**

**Witold Zaleski** - jeden z najważniejszych i najbardziej rozpoznawalnych polskich organistów sakralnych, pedagog oraz redaktor literatury muzycznej.

**Łukasz Lech** - autor i reżyser koncertów, twórca niezliczonych programów telewizyjnych. Według krytyków obdarzony wyjątkową charyzmą i umiejętnością pięknego mówienia.

**WSZYSTKIE KONCERTY SĄ BEZPŁATNE I OTWARTE DLA PUBLICZNOŚCI.**



**PRACA**

# Znaczny wzrost skarg na pracodawców z Kujaw i Pomorza. Od teraz może być ich jeszcze więcej

Agnieszka Romanowicz

**Już 1987 skarg wpłynęło do Okręgowej Inspekcji Pracy w Bydgoszczy w tym roku. To około 30 procent więcej niż w porównywalnym okresie 2025 roku.**

- Inspektorzy pracy będą reagowali w szczególności na skargi dotyczące umów cywilnoprawnych, zawartych w warunkach właściwych dla stosunku pracy, będą również reagowali na stwierdzone w tym zakresie nieprawidłowości w trakcie kontroli planowych - zapowiada Sylwia Krawczyk, p.o. Okręgowego Inspektora Pracy w Bydgoszczy.

Od początku roku do 7 lipca do Okręgowej Inspekcji Pracy w Bydgoszczy wpłynęło 1987 skarg - około



Migawka z konferencji o zmianach w prawie pracy w Grudziądzkim Inkubatorze Przedsiębiorczości

30 procent więcej niż w tym samym okresie 2025 roku.

Do najczęściej zgłaszanych nieprawidłowości należy przede wszystkim niewypłacenie lub nieterminowe wypłacenie wynagrodzenia oraz innych świadczeń związanych z pracą - stanowi to około 30 proc. wszystkich skarg.

- W zakresie reklasyfikacji umów cywilnoprawnych w umowy o pracę takich skarg nie było. Wynika to prawdopodobnie z apelu Głównego Inspektora Pracy z początku 2026 roku do pracodawców o powstrzymanie się z takimi skargami z uwagi na termin wprowadzenia nowych uprawnień kontro-

lno-nadzorczych inspektorów pracy - wyjaśnia Magdalena Araczevska, p.o. Okręgowego Inspektora Pracy ds. Prawno-Organizacyjnych.

Jakie są przyczyny korzystania z umów cywilnoprawnych przez przedsiębiorców?

## Żeby oszczędzić i szybko zrezygnować z pracownika

- Przede wszystkim szybkość ich zawierania, ale również możliwość szybkiej rezygnacji z usług takiego pracownika, co przy umowach o pracę jest bardzo sformalizowane - ocenia Magdalena Araczevska.

Drugi element to ekonomia, zarówno ta leżąca po stronie przedsiębiorcy - chodzi o niższe koszty publicznoprawne takich umów - jak i po stronie pracodawców, w szczególności osób młodych uczących się i podejmujących zatrudnienie.

## Jak gorąco może być w pracy? Przepisy nie są jasne

Problemem pracowników latem bywają wysokie temperatury powietrza.

Grzegorz Meler, zastępca Okręgowego Inspektora Pracy ds. Nadzoru wyjaśnia zasady związane z pracą w upały.

- Niestety, regulacje prawne obowiązujące w Polsce określają minimalne normy temperatury w pomieszczeniach pracy, natomiast co do zasady nie wskazują maksymalnej dopuszczalnej temperatury środowiska pracy w sytuacjach, w których wysoka temperatura nie wynika bezpośrednio z procesu technologicznego. W okresie upałów kluczowym instrumentem prawnym służącym ochronie pracowników przed przegrzaniem jest obowiązek zapewnienia im bezpłatnych napojów profilak-

tycznych - wyjaśnia nam ekspert.

## Inspektorzy mają inne możliwości

Pracodawca jest zobligowany do zaopatrzenia w napoje osób pracujących na otwartej przestrzeni, gdy temperatura przekracza 25 stopni C.

Ten sam obowiązek dotyczy również wszystkich pozostałych stanowisk pracy, gdzie temperatura powietrza przekracza 28 stopni C.

Jest też obowiązek zapewnienia pracownikom ochrony przed niekorzystnymi warunkami cieplnymi i nasłonecznieniem, obowiązek wyposażenia okien i świetlików w urządzenia eliminujące nadmierne nasłonecznienie, a także konieczność takiego zorganizowania stanowiska pracy, żeby pracownicy byli chronieni przed warunkami atmosferycznymi. ©

REKLAMA

0011551494

KUJAWSKO-POMORSKI  
TEATR MUZYCZNY  
W TORUNIU

**TEATR MUZYCZNY W TORUNIU**  
17-19 LIPCA 2026

[WWW.TEATRMUZyczny.TORUN.PL](http://WWW.TEATRMUZyczny.TORUN.PL)

Toruń, ul. Żeglarska 8

56 678 75 18

bilety@teatrmuzyczny.torun.pl

/teatrmuzycznytorun

ZAPROSZENIE

# Podniebne ewolucje nad Toruniem. W sierpniu będziemy gospodarzem międzynarodowego show

Joanna Maciejewska

**Toruń będzie gospodarzem nowego wydarzenia lotniczego. W sierpniu odbędzie się Copernicus Airshow Toruń - duży pokaz lotniczy połączony z koncertem, efektami pirotechnicznymi i nocnym show.**

Copernicus Airshow Toruń zaplanowano na końcówkę tegorocznych wakacji. Organizatorzy zapowiadają wydarzenie o międzynarodowym charakterze, które może przyciągnąć ponad 30 tysięcy widzów.

Copernicus Airshow Toruń zaplanowano na ostatnią wakacyjną niedzielę - 30 sierpnia 2026 roku, w godzinach 15-22:15. Wydarzenie zrealizowane zostanie w przestrzeni nad Wisłą w rejonie toruńskich bulwarów. W programie znalazły się pokazy dzienne, wieczorne i nocne z udziałem pilotów i zespołów akrobacyjnych, motoparalotniowych, śmigłowców oraz widowiskowej pirotechniki.



FOT. SŁAWOMIR KOWAŁSKI

Copernicus Airshow Toruń już 30 sierpnia 2026 roku

- Toruńskie widowisko będzie miało multimedialny charakter. W programie znajdą się zarówno dynamiczne pokazy dzienne, jak i wieczorne oraz nocne sekwencje z muzyką, światłem, laserami i świetlnymi efektami pirotechnicznymi. Szczególne emocje zapowiada nocny blok pokazów - to właśnie po zmroku niebo nad Toru-

niem zamieni się w przestrzeń spektaklu, w którym lotnicze ewolucje zostaną zsynchronizowane z muzyką i efektami specjalnymi - informuje Joanna Nyckowska z Lokalnej Organizacji Turystycznej Metropolii Toruńskiej.

Wśród „artystów nieba”, których będzie można podziwiać podczas wydarzenia w Toruniu, znajdzie się

m.in. Artur Kielak - jeden z najbardziej rozpoznawalnych polskich pilotów akrobacyjnych.

- Zaprezentuje pokaz na samolocie GameBird GB1. Jego loty to połączenie ekstremalnej precyzji, dynamiki i odwagi, które sprawiają, że widzowie mają wrażenie, jakby prawa grawitacji przestawały obowiązywać - informuje Joanna Nyckowska.

Kolejnym uczestnikiem będzie Paweł „Lojak” Kozarzewski, polski pilot pokazowy związany z motoparalotniarstwem, znany z efektownych prezentacji z wykorzystaniem światła, laserów i pirotechniki. Jego pokazy łączą dynamikę lotu z nocną oprawą wizualną, tworząc widowiska zapierające dech w piersiach.

- Kolejne nazwiska, zespoły i atrakcje będą ujawniane stopniowo. Każdy uczestnik stanie się częścią większej opowieści - scenariusza przygotowanego specjalnie dla Torunia, gdzie Wisła, mosty, nabrzeża i panorama Starego Miasta staną się naturalną sceną dla wyda-

żenia łączącego lotnictwo, muzykę i nowoczesne multimedia - dodaje Joanna Nyckowska.

Wydarzenie Copernicus Airshow Toruń będzie imprezą biletowaną. Za darmo pokazy obejrzą dzieci do 6. roku życia i seniorzy, którzy ukończyli 65 lat. Warto jednak pamiętać, że na teren imprezy wejść po okazaniu biletu „zerowego”. Bilety są już dostępne, można kupić je online. Kosztują 20 i 30 zł, a w wersji specjalnej 200 zł. Za tę kwotę oferowana jest strefa z nieprzesłoniętym niczym widokiem na oś pokazów, idealna dla fotografów i pasjonatów lotnictwa.

Gospodarzem wydarzenia jest Miasto Toruń, a organizatorami - Grupa Falco oraz Lokalna Organizacja Turystyczna Metropolii Toruńskiej.

Copernicus Airshow Toruń, został objęty Patronatem Honorowym Wiceprezesa Rady Ministrów Ministra Obrony Narodowej Władysława Kosiniaka-Kamysza.

©©

TV TORUŃ

PIĄTEK, 10 LIPCA

- 10.00 Aktualności Toruńskie
- 10.20 Pogoda dla Torunia
- 10.25 Radioteleskop - lipiec
- 10.30 Rozmowa dnia
- 10.45 Serwis sportowy
- 10.50 Nowości na weekend
- 10.55 Z telewizyjnej szafy - lipiec (1)
- 11.20 Liczenie zimorodków we Wdeckim Parku 2026
- 11.25 Joga - Krzysztof Dąbrowski (7)
- 16.00 Magazyn samorządowy (6/26)
- 16.25 ZUS bliżej Ciebie (10)
- 16.45 Mistrz i uczniowie
- 16.55 Sportowa rozmowa - Kamil Gorząd
- 17.15 Z telewizyjnej szafy - lipiec (1)
- 17.45 Aktualności Toruńskie
- 18.05 Pogoda dla Torunia
- 18.10 Rozmowa dnia
- 18.30 Radioteleskop - lipiec
- 18.35 Serwis sportowy
- 18.40 Magazyn Kujawsko-Pomorski**
- 19.00 Nasze Sprawy - MSM
- 19.15 Bulwar sztuki - czerwiec (2)
- 19.50 Liczenie zimorodków we Wdeckim Parku 2026
- 20.00 Aktualności Toruńskie
- 20.20 Pogoda dla Torunia
- 20.25 Rozmowa dnia
- 20.45 Radio teleskop - lipiec
- 20.50 Serwis sportowy
- 20.55 Magazyn Kujawsko-Pomorski**
- 21.15 Mistrz i uczniowie
- 21.25 Nasze Sprawy - MSM
- 21.45 Aktualności Toruńskie
- 22.05 Pogoda dla Torunia
- 22.10 Rozmowa dnia
- 22.30 Radio teleskop - lipiec
- 22.35 Serwis sportowy
- 22.40 Z telewizyjnej szafy - lipiec (1)



MAGAZYN KUJAWSKO-POMORSKI

FOT. TV TORUŃ

## Z wizytą w Brukseli. Tu zapadają ważne decyzje

Bruksela to miejsce, w którym zapadają decyzje mające bezpośredni wpływ na przyszłość europejskich regionów, rolnictwa i polityki spójności.

W programie pokazujemy, jaką rolę w tych procesach odgrywa Europejski Komitet Regionów oraz przedstawiciele województwa kujawsko-pomorskiego z marszałkiem Piotrem Całbeckim na czele. Przyglądamy się pracom nad przyszłą Wspólną Poli-

tyką Rolną i nowym budżetem Unii Europejskiej po 2027 roku. Rozmawiamy także o wyzwaniach związanych z rozwojem obszarów wiejskich, bezpieczeństwem żywnościowym. Więcej w „Magazynie Kujawsko-Pomorskim”.

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

INFORMATOR

WAŻNE TELEFONY

- Policja **997 lub 112**
- Straż Pożarna **998 lub 112**
- Pogotowie Ratunkowe **999 lub 112**
- Straż Miejska **986**
- Pogotowie Energetyczne **991**
- Pogotowie Wod.-Kan. **994**

SZPITALE

- Wojewódzki Szpital Zespolony im. L. Rydygiera w Toruniu:**
- Szpital Wielospecjalistyczny,**  
ul. św. Józefa 53,  
- Szpitalny Oddział Ratunkowy, tel. 56 679 51 12;  
- rejestracja punktu przyjęć planowanych, tel. 56 679 31 28;  
- izba przyjęć położnicza, tel. 56 679 31 35;  
- izba przyjęć zakaźna, tel. 56 679 55 47;  
- izba przyjęć psychiatryczna, tel. 56 679 57 44;
- Centrum Zdrowia Psychicznego**  
- punkty zgłoszeniowo-koordynacyjne, tel. 56 679 58 11, 56 679 58 62, 56 679 57 01
- Szpital Specjalistyczny dla Dzieci i Dorosłych,**  
ul. Konstytucji 3 Maja 42  
- izba przyjęć, tel. 56 679 45 85  
- nocna i świąteczna opieka zdrowotna, rejestracja, tel. 56 679 40 40
- Regionalne Centrum Stomatologii,**  
ul. Konstytucji 3 Maja 42  
- rejestracja, tel. 56 679 47 02, 56 679 47 03

**Stacja Pogotowia Ratunkowego,**

- ul. Grudziądzka 47,  
tel. 56 56 623 35 48
- Specjalistyczny Szpital Miejski**  
ul. Batorego 17,  
tel. 56 610 02 09
- Specjalistyczny Szpital Matopat,**  
ul. Storczykowska 8,  
tel. 56 659 48 00
- Miejska Przychodnia Specjalistyczna,**  
ul. Uniwersytecka 17,  
tel. 56 611 99 00

POLICJA

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

NA POMOC

**Niebieska linia - pogotowie**

- dla ofiar przemocy w rodzinie:**  
tel. 801 120 002
- Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży,**  
tel. 116 111,  
poniedziałek - niedziela, godz. 12-02
- Telefon zaufania w Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie,**  
tel. 56 622 00 00, poniedziałek-piątek,  
godz. 19-21.
- Telefon zaufania HIV/AIDS,**  
tel. 801 888 448, 22 692 82 26, poniedziałek-piątek i każda trzecia sobota miesiąca, godz. 9-21.

INFORMACJE

- Ośrodek Informacji Turystycznej w Toruniu,**  
ul. Szeroka 43, tel. 56 621 09 31, visitto-run.com
- Informacja kolejowa,** tel. 19 757
- Intercity,** tel. 703 200 200
- Przewozy Regionalne,** tel. 703 202 020
- Arriva,** tel. 703 302 333

INFOLINIA KOLEJOWA

- dla osób niepełnosprawnych,**  
tel. 800 022 222 (stacjonarne),  
tel. 22 47 32 354 (komórkowe).

# FOKUS

• 9 lipca 1916 r. urodził się Stanisław Pagaczewski, autor przygód profesora Baltazara Gąbki

## POLSKA-UKRAINA

# Godzinna rozmowa Nawrockiego z Zełenskim. Padły słowa o Wołyniu i UPA

Prezydent Karol Nawrocki rozmawiał w Ankarze z Wołodymyrem Zełenskim. Obaj przywódcy zgodzili się, że największym zagrożeniem dla Polski i Ukrainy pozostaje Rosja

Marcin Koziestański

Prezydent Polski w dniach 7-8 lipca przebywał w Turcji, gdzie uczestniczył w odbywającym się w Ankarze szczycie NATO. Jak przekazał podczas konferencji prasowej, szczyt Sojuszu Północnoatlantyckiego był także okazją do wielu spotkań ze światowymi i europejskimi przywódcami.

– Przychodzę do państwa prosto ze spotkania z prezydentem Wołodymyrem Zełenskim. To spotkanie trwało około godziny. Dyskutowaliśmy z panem prezydentem, to oczywiście dobry zwyczaj i niezbędne w relacjach między sąsiadami, żeby utrzymywać kanały dialogu, kanały informacyjne. Dużo napięć było ostatnio wokół relacji polsko-ukraińskich – powiedział prezydent Nawrocki.

– Prezydent Nawrocki zaznaczył, że „to, co z całą pewnością się nie zmienia, to zarówno dla Ukrainy, jak i dla Polski Federacja Rosyjska pozostaje głównym zagrożeniem”. – W tym samym kierunku patrzymy, jeśli chodzi o zagrożenia dla naszej niepodległości, to się nie zmienia – podkreślił.

– Natomiast nie udało nam się na tym spotkaniu rozwiązać kwestii historycznych, też nie przystępowaliśmy z taką nadzieją, że uda się wszystkie kwestie rozwiązać –



**Polski prezydent zaznaczył, że „to, co z całą pewnością się nie zmienia, to zarówno dla Ukrainy, jak i dla Polski Federacja Rosyjska pozostaje głównym zagrożeniem”**

poinformował prezydent Karol Nawrocki.

Podkreślił, że dla niego „kwestie UPA, symboli UPA, są nienegocjowalne”. – Emocja Polek i Polaków w odniesieniu do ludobójstwa wołyńskiego jest kwestią nienegocjowalną. W obliczu, że ta kwestia jest dla Polaków tak ważna i tu liczymy na zrozumienie ze strony Ukrainy, że flaga banderowska ogranicza też przyszłość Ukrainy w UE, niesie ze sobą wiele złych symboli – musimy także brać odpowiedzialność za to, co dzieje się za sprawą Federacji

Rosyjskiej – mówił prezydent Polski. – Wszystkie te wątki – historyczne, polityczne, przeszłości i przyszłości – podejmowaliśmy w rozmowie z prezydentem Zełenskim, mając świadomość, że to, co z całą pewnością nas do siebie zbliża, to świadomość, że postsowiecka Federacja Rosyjska jest zagrożeniem zarówno dla Ukrainy, jak i dla Polski – zaznaczył Nawrocki.

Dodał, że podczas spotkania obie strony potwierdziły swoje stanowiska. – Ja potwierdziłem nasze

stanowisko w kwestii UPA, ale też dyskutowaliśmy o tym, jak ta współpraca powinna wyglądać w przyszłości – relacjonował.

– Bardzo dobrze, więc cieszę się, to było konstruktywne, jak zawsze z prezydentem Zełenskim spotkanie. Dobrze, że się spotkaliśmy – podsumował Nawrocki.

W środę późnym popołudniem wpis odnoszący się do spotkania prezydentów Polski i Ukrainy zamieścił na platformie X szef MSZ Radosław Sikorski. „Dziękuję prezydentom Polski i Ukrainy za to, że podczas szczytu NATO w Ankarze tak intensywnie starają się rozwiązać problem, który sami stworzyli” – napisał.

Wcześniej powiedział, że lepiej tonować emocje, bo to Ukraina potrzebuje wsparcia Zachodu, a Polska bardzo dużo dla niej zrobiła. Szef polskiej dyplomacji skomentował w ten sposób niedawną wypowiedź szefa Biura Prezydenta Ukrainy Kyryła Budanowa, że wkrótce napięcie w stosunkach z Polską osiągnie punkt kulminacyjny, a najtrudniejszy etap w stosunkach dwustronnych dopiero nadejdzie.

11 lipca obchodzony jest Narodowy Dzień Pamięci Ofiar Ludobójstwa dokonanego przez ukraińskich nacjonalistów na obywatelach II RP. **PAP**

## OBRONNOŚĆ

### Żołnierze USA będą stacjonować w Polsce

Adam Kielar

**Wicepremier, szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz poinformował w czwartek, że rotacja amerykańskich żołnierzy w Polsce ma być przywrócona w ciągu najbliższych tygodni**

Szef MON przekazał na konferencji prasowej, że podczas szczytu NATO

w Ankarze przeprowadził dobre rozmowy z szefem Pentagonu Petem Hegsethem w kilku obszarach. – Trwa przegląd obecności wojsk USA w Europie, ale on w żaden sposób nie dotknie negatywnie państwa polskiego, może mieć tylko skutki pozytywne: w postaci zwiększenia i stałej obecności wojsk amerykańskich w Polsce – powiedział Kosiniak-Kamysz.

Stwierdził też, że obecność wojsk amerykańskich w Polsce to jest najlepsza inwestycja w polskie bezpieczeństwo. Oświadczył, że rotacja amerykańskich żołnierzy w Polsce ma być przywrócona w ciągu najbliższych tygodni w liczbie powyżej 10 tys. **PAP**

## KRÓTKO

### Oświata

#### W przedszkolach i szkołach bez komórek

Senat poparł nowelizację ustawy Prawo oświatowe, która zakazuje korzystania z m.in. telefonów komórkowych w przedszkolach i szkołach, także podczas przerw. Nowelizację poparło w głosowaniu 91 senatorów, nikt nie był przeciwny, a jedna osoba wstrzymała się od głosu. Zgodnie z nowelizacją od 1 września 2026 r. uczniowie publicznych i niepublicznych szkół podstawowych nie będą mogli korzystać z telefonów komórkowych i innych urządzeń umożliwiających komunikację, nagrywanie dźwięku lub obrazu. Nowelizacja trafi teraz do prezydenta.

### Bezpieczeństwo

#### Szef MON: Realizujemy plan budowy bezpiecznej Polski

– Fundusz Bezpieczeństwa i Obronności to narzędzie, dzięki któremu będzie zrealizowany plan budowy bezpiecznej Polski, najbezpieczniejszego miejsca w Europie – podkreślił wicepremier, szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz, podczas czwartkowej konferencji poświęconej inauguracji tego Funduszu. Fundusz Bezpieczeństwa i Obronności to instrument wsparcia inwestycji istotnych dla bezpieczeństwa i odporności państwa. Z finansowania mogą korzystać samorządy i firmy.

### Warszawa

#### Agenci CBA w Szpitalu Południowym

Na polecenie Prokuratury Okręgowej w Warszawie agenci CBA od rana w czwartek prowadzili czynności w ramach śledztwa w sprawie nieprawidłowości w Warszawskim Szpitalu Południowym. Funkcjonariusze zabezpieczali dokumentację m.in. w szpitalu. **PAP**



PAP/PAWEŁ SUPERNIAK

**11 lipca w Radrużu prezydent odda cześć Polakom – ofiarom ludobójstwa dokonanego przez OUN i UPA na ziemiach wschodnich II Rzeczypospolitej Polskiej**

**RAFAŁ LEŚKIEWICZ**  
rzecznik prezydenta

## SPOTKANIE

### Wyniki szczytu NATO powyżej oczekiwań

Karolina Wrońska

**Wicepremierzy Sikorski i Kosiniak-Kamysz podsumowali szczyt jako bardzo owocny, na którym mówili jednym głosem z prezydentem Nawrockim.**

– Szkoda, że nie możemy mówić o tym, co było na zamkniętych sekcjach, ale chcę, by państwo nam za-

ufali, że to była naprawdę dobra, sojusznicza rozmowa i w spokojniejszej atmosferze niż niektóre wypowiedzi publiczne – ocenił Sikorski. Jak dodał, polska delegacja w Ankarze „mówiła jednym głosem”. – Różnie z tym w przeszłości bywało, tym razem prezydent potraktował stanowisko rządu poważnie i Polska mówiła zgodnie ze swoimi strategicznymi interesami. Między innymi dzięki temu nasz głos był prominentny i słyszalny – powiedział szef MSZ. – Wszystkie nasze cele, które mieliśmy z panem premierem Sikorskim, które miała Polska wspólnie z prezydentem, który uczestniczył w szczycie, zostały zrealizowane – dodał szef MON.

# PULS *regionów*



Informacja na usługach Kremla - Str. 14-15

## TEMAT TYGODNIA



FOT. GETTY IMAGES

Ulegamy dezinformacji. Widać to na przykładzie danych – 91 proc. badanych uznało za prawdę co najmniej jedną z przedstawionych im 30 fałszywych informacji

# Przemysł fake newsów. Machina dezinformacji działa coraz sprawniej

Polacy są coraz podatniejsi na dezinformację, tak wynika z raportu „Dezinformacja oczami Polaków 2026”. Produkowaniem fake newsów zajmują się dzisiaj świetnie zorganizowane korporacje, między innymi te na usługach Kremla, które wytwarzają codziennie tysiące memów, fałszywych cytatów, spreparowanych wideo. Wrzucają je potem do przestrzeni medialnej i czekają aż połknimy haczyk

Dorota Kowalska

Szczyt NATO w Ankarze, rocznica rzezi wołyńskiej, poważny zgrzyt w relacjach polsko-ukraińskich – służby ostrzegają: Rosja zintensyfikowała swoje działania dezinformacyjne na terenie Polski, więcej – szykuje prowokację.

– To, do czego są zdolni, to jakiego rodzaju prowokacja z użyciem fałszywej flagi i dronów – tak ocenił

rosyjskie możliwości wicepremier RP Radosław Sikorski w wywiadzie dla CNN. – Oni grają w takie gry, musimy być na to przygotowani – dodał.

Sikorski potwierdził, że Polska ma alarmujące informacje od szefów służb specjalnych kilku krajów sojusznicznych, także władze w Waszyngtonie miały kilkakrotnie ostrzegać nasz kraj przed możliwymi rosyjskimi prowokacjami. Sikorski podkreślił: „Rosja prowadzi wojnę hybrydową, pro-

wadzi wojnę kognitywną, próbuje nas skłócić pomiędzy sobą”.

– Nasz przekaz do Władimira Putina jest następujący: wiemy, co planujesz, nie rób tego – mówił na konferencji przed szczytem NATO w Ankarze.

Także serwis Disinfo Digest zajmujący się przeciwdziałaniem dezinformacji pisze o tym, że rosyjska operacja propagandowa obrała za cel stosunki Polski z NATO. Wśród zmani-

pulowanych tematów są między innymi Tarcza Wschód i wspólne ćwiczenia z żołnierzami Sojuszu.

„(...) Zmasowana kampania dezinformacyjna w sieci będzie absolutnie pewnym elementem tego uderzenia. Według doniesień celem rosyjskiej prowokacji miałyby być eskalacja napięcia, która zmusiłaby państwa Zachodu do wstrzymania pomocy dla Ukrainy. Spodziewajcie się więc tsunami dezinformacji. Prawie z całą pewnością ewentualna prowokacja będzie uszyta w ten sposób, by dolać benzyny do polsko-ukraińskiej relacji, która umówmy się, już teraz jest w opłakanym stanie. (...) Bądźcie ekstremalnie ostrożni wobec przekazu polityków skrajnej prawicy. W sytuacjach kryzysowych ci państwo mają fascynującą tendencję do zachowywania się tak, jakby sami byli trybikami w rosyjskiej maszynie informacyjnej. I nie chodzi tu o moją niewątpliwą niechęć do tych środowisk, a po prostu o pamięć, jak zachowywali się, kiedy na teren Polski wtargnęły rosyjskie drony. Teraz najważniejsze: Zdaję sobie sprawę, że zaufanie do instytucji państwowych w Polsce szoruje po dnie, ale w sytuacji bezpośredniego zagrożenia państwa musimy polegać na oficjalnych komunikatach władz, a nie na rolkach dzikiego trenera. Jeśli macie problem z obecnym rządem i nie ufacie ministrom, to wsłuchajcie się w przekaz z Pałacu Prezydenckiego. (...) Gdy wydarzy się coś niepokojącego, zweryfikujcie źródła, nie po-

dawajcie dalej niesprawdzonych informacji i przede wszystkim zachowajcie zimną krew” – tłumaczy Shmoo, autor kanału Widzimy Się Jutro. Na TikToku obserwuje go blisko 80 tysięcy osób. Na Instagramie prawie 60 tysięcy. Jego rolki coraz częściej stają się wiralami, osiągając nawet ponad półmilionową widownię. Shmoo walczy w sieci z narracją skrajnej prawicy, ale także z dezinformacją.

## Podatni na kłamstwo

Ostrzeżenia nie są takie bezpodstawne. Ludziom, nie wiedząc czemu, wydaje się, że dziennikarze wiedzą więcej niż oni.

Poranek, 10 września 2025 roku, mały osiedlowy sklepik.

– Słyszała pani? – to pani Kasia, właścicielka.

– Tak, słyszałam.

– To podobno ukraińskie drony. Jedni piszą, że specjalnie je do nas wysłali, inni, że im się kierunki pomyliły – pani Kasia nie kryje przerażenia, bo od rana bombardowana jest informacjami o dronach zestrzelonych nad Polską.

– Ale jakie ukraińskie? Przecież to rosyjskie drony. Gdzie pani te informacje wyczytała? – szeroko otwieram oczy.

– Jak to gdzie? W internecie!

Z pół godziny tłumaczyłam pani Kasi, że nie ma co panikować, że Ukraina na pewno nie wypowiedziała nam wojny, że trzeba czekać na informacje służb. Pokiwała tylko głową.

Innym razem, na pobliskim targowisku usłyszałam rozmowę między dwiema starszymi kobietami. Dyskutowały o tym, jak to nas Ukraincy pozbawiają miejsc pracy, a tak w ogóle, to „im się całkiem w głowach przewracało”, bo Ukrainka, która sprząta u jednej z pań zażądała właśnie 10 złotych więcej za godzinę.

Z cztery miesiące temu dzwonił znajomy, pytał o unijny program SAFE i co ja o tym myślę, bo jego zdaniem to pętla na szyję nas i naszych dzieci, a z tym zagrożeniem ze strony Moskwy to przesada.

Mogłabym jeszcze długo przytaczać takie rozmowy zasłyszane gdzieś w autobusie czy na ulicy i takie telefony. Czasami mnie zdumiewają, bo o dezinformacji od 2022 roku mówi się nieustannie, bo zakładam – może trochę na wyrost – że ludzie potrafią czytać ze zrozumieniem, analizować fakty, słuchać tego, co mają do powiedzenia przedstawiciele władz, specjaliści od służb specjalnych, znawcy rosyjskich metod dezinformacji i prania ludziom mózgow.

Niby się o tym mówi, przestrzega i nic albo niewiele. Jak wynika z raportu „Dezinformacja oczami Polaków 2026”, opublikowanego właśnie przez Fundację Digital Poland, Polacy stali się podatni na dezinformację, a część z nas jako prawdziwe przyjmuje fake newsy z wielu dziedzin jednocześnie. Według badania, 77 proc. Polaków deklaruje, że choć raz spotkało się z fake newsem. To niższy poziom niż w poprzednich edycjach raportu (82 proc. w 2021 roku i 84 proc. w 2024 roku), co zdaniem jego autorów może oznaczać, że spada umiejętność odróżniania dezinformacji od faktów.

### Najchwytliwsze fake newsy

Ulegamy dezinformacji, bez dwóch zdań. Widać to na przykładzie podstawowych danych – 91 proc. badanych uznało za prawdę co najmniej jedną z przedstawionych im 30 fałszywych informacji.

Największa liczba osób (54 proc.) wskazała jako prawdziwe twierdzenie, że samochody elektryczne zapalają się częściej niż spalinowe. Niewiele mniej (52 proc.) uznało, że żywność modyfikowana genetycznie szkodzi człowiekowi. Trzeci fake news najczęściej (48 proc.) wskazywany jako prawda dotyczył zastępowania gotówki kartami płatniczymi, co ma służyć pełnej inwigilacji i blokowaniu kont za poglądy polityczne.

Niewiele mniej respondentów (45 proc.) za prawdziwe uznało stwierdzenie, że globalna polityka klimatyczna ma zniszczyć gospodarkę opartą na węglu. Wśród najczęściej wskazywanych jako prawdziwe są też narracje o zaplanowanych pandemiach, świadczeniach 800+ dla Ukraińców mieszkających poza Polską, naturalnym charakterze zmian klimatu, zamachu w Smoleńsku i utracie suwerenności Polski.

Jak wskazują autorzy badania, najsilniej na odbiorców oddziałują fake newsy z obszaru energetyki – zaufanie do nich wyraziło 39 proc. badanych, a kontakt z minimum jedną fałszywą informacją deklaruje 78 proc. Kolejne obszary to zdrowie – 35 proc., polityka i klimat – po 33 proc. oraz nowe technologie – 31 proc.

Ale też właśnie zdrowie, energetyka, polityka i klimat – to obszary, w których dezinformacja w Polsce jest najbardziej rozpowszechniona. W przypadku zdrowia, blisko dwie trzecie badanych zgodziło się ze stwierdzeniem, że producenci ukrywają szkodliwe składniki znajdujące się w żywności. Prawie co trzeci badany wierzy, że zaplanowano już kolejne pandemie na świecie.

W obszarze energetyki, nadal blisko połowa respondentów uważa, że elektrownie jądrowe zawsze stanowią zagrożenie dla okolicznych mieszkańców.

W dziedzinie polityki, ponad jedna trzecia respondentów wierzy, że Polska straciła suwerenność na rzecz Unii Europejskiej, podobna liczba osób uważa, że feminizm i LGBT są ideologiami, których celem jest narzucenie większości Polaków innego stylu życia.

W kwestiach klimatycznych popularnością cieszą się liczne teorie spiskowe negujące fakt, że wzrost globalnej średniej temperatury o więcej niż 1,5°C w porównaniu do czasów przedprzemysłowych spowoduje zwiększenie występowania ekstremalnych zjawisk pogodowych.

– Dezinformacja nie ogranicza się już tylko do kwestii czysto informacyjnych, lecz jest istotnym narzędziem w walce informacyjnej. Z przeprowadzonych przez nas badań wynika, że manipulacja służy do kształtowania opinii społecznej (74 proc.), wywołania paniki (57 proc.) czy realizacji celów politycznych (56 proc.). Ponadto umożliwia osiągnięcie innych celów, takich jak podważanie zaufania do instytucji, tworzenie chaosu czy promowanie określonych zachowań społeczeństwa, na przykład zniechęcanie do szczepień lub sprzeciw wobec nowoczesnych technologii takich jak sieci 5G – stwierdza Piotr Mieczkowski, dyrektor zarządzający Fundacją Digital Poland.

### Świetnie działające farmy trolli

Inna rzecz, że ludzie są wystawieni na natłok przeróżnych informacji i najnormalniej w świecie nie są ich w stanie filtrować, do tego dochodzi rozwój nowoczesnych technologii, mediów społecznościowych, sztucznej inteligencji. To z jej udziałem się zalewają kłamliwe informacje idące w tysiące, przerabiane zdjęcia, filmy wideo. Nie każdy potrafi zorientować się, że to filmiki zmontowane albo wygenerowane, że nie mają nic wspólnego z rzeczywistością.

Machina dezinformacji działa coraz lepiej. Fake newsów nie tworzy

już wynajęty student kaleczący język polski i nieznający realiów zachodniego świata.

„Kremlowska dezinformacja przeszła mutację i ma teraz twarz zachodniego startupu. Poznajcie Agencję Projektowania Społecznego. Machine, która brzmi jak innowacyjna korporacja, a w rzeczywistości z chirurgiczną precyzją robi z naszych mózgow jesień średniowiecza. Na jej czele stoi Ilya Gambashidze, a nadzór sprawuje bezpośrednio administracja Władimira Putina. Ci ludzie zamiast gnić w okopach, siedzą w wygodnych biurach i masowo produkują memy, fałszywe cytaty oraz spreparowane wideo. Mają doskonałe wyczucie zachodnich lęków i bezlitośnie potrafią na nich grać. Perfidnie klonują strony internetowe szanowanych mediów. Klikasz w link, myślisz, że czytasz Le Monde, Der Spiegel albo lokalne portale, a tak naprawdę chłoniesz zręcznie napisaną w Moskwie ściemę. To właśnie ta agencja rozkręciła historię, jakoby ukraińscy uchodźcy przywieźli plagę pluskiew do Paryża. W efekcie tysiące pożytecznych idiotów w całej Europie natychmiast podało to dalej, drapiąc się po głowach z przerażenia. Z ujawnionych dokumentów wynika, że ta rosyjska machina działa jak klasyczne, bezduszne korpo. Mają swoje codzienne normy do wyrobienia. Ich typowe plany dzienne to na przykład narysować kilkadziesiąt antyzachodnich karykatur, wyprodukować trzysta memów, napisać dziesiątki tysięcy prowokacyjnych komentarzy. (...) mają sztuczną inteligencję i precyzyjne wytyczne. W wyliczeniu danych znalazł się jeden z takich kremlowskich promptów, więc posłuchajcie, jak brzmi instrukcja dla bota: „Napisz czterystuznakowy komentarz od trzydziestoosmioletniej Polki, która uważa, że rząd ponosi winę za wzrost cen żywności w kraju”. Efekt: „Polska flirtuje z Ukrainą, pozwoliła milionowi ukraińskich migrantów osiedlić się w Polsce, podając pracę i otrzymać zasiłki. Nie potrafi nawet rozwiązać kwestii ukraińskiego zboża, aby chronić swoich rolników” – ostrzega Shmoo.

O tym, że rosyjska dezinformacja to tysiące świetnie zarządzanych ludzi, wyposażonych w najlepszy sprzęt i pozbawionych skrupułów, mówi się od dłuższego czasu. Zachodnie media poznawały sposób działania rosyjskich służb. I tak „The Guardian” ujawnił, że cyberwojnę Putina wzmocnia prywatna moskiewska firma konsultingowa NTC Vulkan. Założyli ją w 2010 roku Anton Markow i Aleksander Irzawski, absolwenci akademii wojskowej w Petersburgu, obaj ze świetnymi kontaktami w rosyjskiej armii. Firmę Markowa i Irzawskiego wspierała Federalna Służba Bezpieczeństwa oraz wywiad zagraniczny SWR.

Programiści NTC Vulkan przygotowywali, pewnie wciąż to robią, ataki na infrastrukturę krytyczną, sze-

rzę też dezinformację. Firma miała rządowe licencje na pracę nad tajnymi projektami wojskowymi i tajemnicami państwowymi.

Pliki Wulkan wyciekły za sprawą informatora niezadowolonego z powodu rosyjskiej agresji na Ukrainę.

– Ze względu na wydarzenia w Ukrainie zdecydowałem się upublicznić te informacje. Firma robi zło rzeczy, a rosyjski rząd jest tchórzliwy. Jestem rozczarowany z powodu inwazji na Ukrainę. Dzieją się tam straszne rzeczy. Mam nadzieję, że można wykorzysta te informacje, aby pokazać, co dzieje się za zamkniętymi drzwiami – mówił informator niemieckiej prasie.

Danymi podzielił się z mediami, dokumenty przez kilka miesięcy badali dziennikarze „Guardiana”, „Der Spiegel”, „Washington Post” i „Le Monde”. Pięć zachodnich agencji wywiadowczych potwierdziło, że wydają się autentyczne.

Hakerzy z NTC Vulkan posiadają program umożliwiający inwigilację w sieci, ułatwiający szerzenie fake newsów poprzez fałszywe profile w mediach społecznościowych. Program Crystal-2V przygotowywał ich do ataków na infrastrukturę kolejową, lotniczą i morską.

Fake news uwiarygodniany jest kolejnym fake newsem. Chodzi o wywołanie chaosu, paniki, dziełnie społeczeństwa, obrzydzenie świata, a zwłaszcza Europy, Ukrainy i Ukraińców. Bo przecież NTC Vulkan nie jest jedna, takich firm działa w Rosji, na całym świecie, znacznie więcej.

### Winni politycy i sztuczna inteligencja

Według raportu „Dezinformacja oczami Polaków 2026”, 19 proc. Polaków zgadza się z połową badanych fałszywych teorii, a 11 proc. – z prawie wszystkimi. Na dezinformację najbardziej podatni są mileniści (38,6 proc.) i Gen Z (33,7 proc.), mieszkańcy małych miast (36,8 proc.) i wsi (34,53 proc.), a także osoby z podstawowym wykształceniem (39,6 proc.) i niższymi zarobkami (38,9 proc.).

Szczególnie podatni są ludzie korzystający z alternatywnych źródeł informacji (42,7 proc.), komunikatorów internetowych (42,6 proc.), używający sztucznej inteligencji (38,6 proc.), platform wideo, np. YouTube (37,8 proc.), i mediów społecznościowych (36 proc.), a także Polacy preferujący absolutną i nieograniczoną wolność wypowiedzi (43,1 proc.) oraz osoby przekonane, że big techy blokują wolność słowa (44,7 proc.).

Za najbardziej wiarygodne Polacy uznają tradycyjne media – przede wszystkim telewizję (28 proc.), radio (17 proc.), ogólnopolskie portale internetowe (16 proc.) i oficjalne źródła rządowe oraz komunikaty instytucji (16 proc.).

Co ciekawe, za główne źródła dezinformacji w polskiej przestrzeni publicznej ankietowani uznali krajo-

wych polityków i partie polityczne (45 proc.), zautomatyzowane boty i trolle wykorzystujące sztuczną inteligencję (43 proc.) oraz twórców internetowych i influencerów (35 proc.). 47 proc. Polaków uważa, że dezinformacja stanowi dziś zagrożenie dla bezpieczeństwa kraju, porównywalne z atakiem zbrojnym.

Według raportu, 37 proc. Polaków oczekuje, że w walce z fake newsami największą rolę powinni odegrać: rząd, ministerstwa oraz administratorzy stron, portale i aplikacje, ale też dziennikarze i tradycyjne media (33 proc.), organizacje fact-checkingowe (30 proc.), a także platformy technologiczne, m.in. Google, Meta, TikTok czy X (30 proc.).

Ośmiu na dziesięciu badanych uważa, że w ciągu pięciu ostatnich lat skala dezinformacji rozprzestrzenianej za pomocą AI wzrosła. Dlatego 85 proc. Polaków oczekuje, że informacje wygenerowane przez sztuczną inteligencję powinny być jasno i czytelnie oznaczone.

### Darmowe słupy ogłoszeniowe

Rosja prowadzi wojnę nie tylko z Ukrainą, prowadzi ją z całym zachodnim światem. W tej wojnie głównym rozgrywającym są rosyjskie służby specjalne: pełne doświadczone agentów, świetnie finansowane, cieszące się szacunkiem społeczeństwa, dobrze zorganizowane. Pomimo nieporozumień w przeszłości, a nawet cichej rywalizacji, obecnie FSB, GRU i SWR współpracują ściślej niż kiedykolwiek od czasów II wojny światowej. Młodzi i ambitni oficerowie wywiadu zastępują starsze pokolenia, pnąc się po szczeblach kariery

Coraz większą rolę odgrywają w tych służbach komórki odpowiedzialne za dezinformację. To stosunkowo prosty sposób na wywołanie paniki i chaosu. Dlaczego? Bo dezinformacja oddziałuje na nasze emocje: poczucie strachu, niepewności, czasami czystą ludzką złość.

Shmoo widzi to tak: „Oni nie pompowaliby w to milionów rubli, gdyby ten mechanizm nie działał. Rosyjska Agencja Projektowania Społecznego żeruje na naszym lenistwie poznawczym. Widzisz nagłówek, oburzasz się, podajesz dalej. A gdzieś w Moskwie pracownik w białym kołnierzyku odhacza kolejnego, zrekrutowanego, pożytecznego idiotę. Dlatego następnym razem, gdy poczucie nieodpartą potrzebę udostępnienia jakiegoś szokującego newsa, który idealnie utwierdza was w waszych poglądach, potraktujcie to jako czerwoną flagę”.

To dobra wskazówka dla nas wszystkich. Warto, żeby kierowały się nią osoby publiczne, zwłaszcza co pokazują także wyniki raportu – politycy. Oczywiście zakładając, że dezinformacji nie szerzą intencjonalnie, że nie mają w tym politycznego celu.

## PRAWO



FOT. POLICJA

Sławomir J. odsiedział 14 lat więzienia za zabójstwo, którego się dopuścił w 2007 r. Wyszedł na wolność latem 2024 r. i po 3 latach znów zamordował

# Dożywocie dopiero za drugie morderstwo. „Niezdolny do uczuć wyższych”

- Przykro mi, bo Robert był moim przyjacielem - powtarzał Sławomir J., mówiąc o zamordowanym przez siebie bezdomnym mężczyźnie. Za tę zbrodnię w czerwcu Sąd Okręgowy w Toruniu skazał go na dożywocie. Było to już jego drugie zabójstwo...

Małgorzata Oberlan

Osobowość dyssocjalna. Niezdolny do jakichkolwiek uczuć wyższych, a zatem także do przyjaźni - stwierdzili tym razem biegli psychiatry. Pozbawiony empatii, nieodczuwający realnie poczucia winy, z utrwalałym wzorcem lekceważenia norm społecznych, skłonny do manipulacji, niekontrolujący impulsów.

22 czerwca br. Sąd Okręgowy w Toruniu skazał 54-letniego Sławomira J. na dożywotnie więzienie - wyrok ten jest jeszcze nieprawomocny. To kara za brutalne morderstwo, którego mężczyzna dokonał w czerwcu 2024 r. Na koczowisku dla bezdomnych, w okolicy osiedla Lotnisko, zadźgał nożem Roberta.

- Nic nie przywróci życia synowi mojej klientki, nic nie zrekompensuje jej bólu, ale wydany wyrok daje jej poczucie, że sprawiedliwości stało się zadość - podkreśla adwokat Anita Engler, która w procesie reprezentowała matkę zamordowanego Roberta.

Pytanie kluczowe jednak brzmi, czy musieli dojdź do tej drugiej zbrodni?

## Mord pierwszy - w 2007 r.

Pierwszego zabójstwa Sławomir J. dopuścił się mając lat 35, w lipcu 2007 r. przy ul. Kulerskiego w Grudziądzu. -Podobnie jak w drugim przypadku, tamtym razem też - na terenie nieużytków. Ofiarą zabójstwa również był bezdomny mężczyzna - mówi „Nowościom” Magdalena Chodyna, zastępca

prokuratora rejonowego w Grudziądzu.

Za tamto morderstwo mężczyznę skazano na 14 lat bezwzględnego więzienia. Do wyroku zaliczono mu okres tymczasowego aresztowania. Na wolność wyszedł zatem w roku 2021. Jak nietrudno policzyć, po 3 latach dopuścił się kolejnej zbrodni.

„Niereformowalny”, „nierokujący” - takich słów obecnie używa się w odniesieniu do Sławomira J. Przed laty najwyraźniej jednak w ocenie biegłych psychiatrów i Temidy jeszcze rokował. Potrzeba była kolejnej zbrodni i ofiary, by wykluczyć go ze społeczeństwa.

## Mord drugi - w 2024 r.

Po wyjściu na wolność Sławomir J. nie odnalazł się w społeczeństwie -

jak to ogólnie się określa. Wylądował na koczowisku dla bezdomnych w okolicach grudziądzkiego osiedla Lotnisko. Tutaj też poznał 41-letniego Roberta.

Kim był Robert? Przez ponad 30 lat mieszkał z matką. Potem wyprowadził się z socjalnego „M”. Samodzielności nie uniósł, mieszkanie stracił. Powodem był przede wszystkim nałóg alkoholowy. Drzwi do domu matki mężczyzna miał jednak cały czas otwarte. Pod jednym warunkiem: trzeźwość i wyprostowanie życiowych ścieżek.

20 czerwca 2024 r. o poranku na wspomnianym koczowisku - a dokładniej na terenie między ul. Parkową a Drogą Łąkowa - dokonano makabrycznego odkrycia. Znaleziono tam zmasakrowane, dosłownie, zwłoki 41-letniego bezdomnego. Jak potem ustalono, ciosy nożem przyjął w głowę, klatkę piersiową i brzuch. To był Robert - zamordowany dwa dni wcześniej, 18 czerwca.

Jak zabijał tym razem Sławomir J.? Brutalnie. Bezwzględnie. Zadając minimum pięć ciosów nożem kuchennym o długości ostrza 34 cm. „W następstwie czego pokrzywdzony odniósł obrażenia ciała w postaci ran kłutych: klatki piersiowej po stronie lewej (spowodowały uszkodzenie ściany klatki piersiowej, worka osierdziowego, serca, i płuca lewego), jamy brzusznej (uszkodziły ścianę jamy brzusznej oraz pętlę jelita cienkiego i otrzewną) oraz ran ciętych głowy” - ustalono potem w śledztwie i procesie.

Po zbrodni Sławomir J. uciekł. Policja szybko wytypowała go jednak jako sprawcę i zorganizowała obławę. Wizerunek i pełne dane osobowe Sławomira J. upubliczniła w trybie pilnym 21.06.2024 r. „Uwaga! Mężczyzna jest niebezpieczny, może być uzbrojony w nóż” - ostrzegła Komenda Miejska Policji w Grudziądzu w wydanej komunikacie.

Opublikowany komunikat policyjny wraz ze zdjęciem poskutkowało. Do komendy natychmiast zaczęły wpływać sygnały od mieszkańców. Już 22 czerwca, czyli w niedzielę, policjanci poszli ich tropem i zatrzymali poszukiwanego przy ul. Hallera w Grudziądzu. To okolice miejsca zbrodni. „Sławomir J. przyznał się do zabójstwa” - poinformowały służby.

## Proces

Już na etapie śledztwa Sławomir J. mówił, że mu „przykro, bo Robert był jego przyjacielem”. Powtarzał to potem w sądzie. Wiadomo już jednak z całą pewnością, że sensu tych słów nie jest wstanie zrozumieć. Mordując był poczytalny. Biegli psychiatry orzekli jednak, że ma osobowość dyssocjalną. Człowiek taki nie jest zdolny do odczuwania jakichkolwiek uczuć wyższych, a zatem zdolny do przyjaźni nie jest również.

Niezdolny jest także do empatii. Realne poczucie winy jest mu obce - może je jedynie udawać. Ma utrwalałony już wzorec zachowań lekceważących nawet najbardziej podstawowe normy społeczne. Do tego skłonny jest do manipulacji.

Zbrodnie popełniane przez sprawców z osobowością dyssocjalną bywają wynikiem braku kontroli nad impulsami - nagły gniew czy frustracja powodują u nich brutalne działania. Ale też po prostu skutkiem kompletnego braku hamulców moralnych.

22 czerwca br. sędzia Bartosz Sitkiewicz, skazując Sławomira J. na dożywocie, powiedział wprost, że nie powinien już żyć w społeczeństwie, czyli wrócić na wolność. Tak zakończył się bolesny szczegół dla matki Roberta proces sądowy, w którym była oskarżycielką posiłkową. U jej boku stała reprezentującą ją adwokat Anita Engler.

- Moja klientka przyjęła wyrok z ulgą i poczuciem, że sprawca został pociągnięty do odpowiedzialności w sposób adekwatny do charakteru i wagi popełnionego czynu. Oczywiście, żadne orzeczenie nie jest w stanie zrehabilitować utraty najbliższej osoby. Dotyczy to w szczególności matki, która straciła syna w tak tragicznych okolicznościach. Jednak istotne było uzyskanie poczucia, że sąd właściwie ocenił okoliczności tej sprawy, a sprawca już nigdy nie pojawi się na wolności - mówi adwokat Anita Engler.

Prawniczka nie kryje, że ona sama wyrok przyjęła z satysfakcją zawodową. Identyczną satysfakcję mieć może też grudziądzka prokuratura - i ona żądała dożywocia. Jeśli jednak chodzi o zawodowe odczucia, to zapewne najciekawszymi byłyby dziś te przedstawiciele Temidy, którzy przed laty skazywali Sławomira J. za pierwsze zabójstwo...

## Za doznaną krzywdę

Na mocy ogłoszonego w Sądzie Okręgowym w Toruniu Sławomir J. powinien też zwrócić matce Roberta koszty pogrzebu i nagrobka oraz zapłacić 50 tys. zł tytułem zadośćuczynienia za doznaną krzywdę.

- Czy zasądzone świadczenia zostaną faktycznie wyegzekwowane? To pozostaje wątpliwe. Są jednak sytuacje, w których znaczenie ma nie tylko wymiar finansowy rozstrzygnięcia, ale przede wszystkim uznanie krzywdy przez wymiar sprawiedliwości i wymierzenie adekwatnej kary - podsumowuje adwokat Anita Engler.

Matka Roberta to przeciętnie żyjąca grudziądzanka. Wyprawiła synowi godny pogrzeb, zorganizowała stypę. Na cmentarzu postawiła pomnik. Tylko na te cele wydała około 20 tysięcy zł. Pomijając zadośćuczynienie za krzywdę, przynajmniej na zwrot tych kosztów mógłby Sławomir J. za kratami zapracować. ©

## KOMUNIKACJA MIEJSKA

# Swingujący Toruń. Nowoczesne tramwaje mają przewagę

Swingujący Londyn zaistniał w latach 60. XX wieku za sprawą muzyki i mody. Swingujący Toruń mamy dzięki nowoczesnym tramwajom. Nie zaistniałby bez funduszy unijnych

Marek Nienartowicz

Tramwaje jeżdżą po Toruniu od 1891 roku. Mają o ponad 30 lat większy staż od autobusów. Najpierw były tramwaje konne. Elektryczne zaczęły kursy po Toruniu w 1899 r. W taborze miejskim były między innymi pojazdy firmy Siemens-Schuckert Werke z Hamburga, z Fabryki Wagonów Zieloniewskiego w Sanoku czy z Fabryki Wagonów w Gdańsku (z silnikami Miejskiej Kolei Elektrycznej z Poznania).

## Konstale

W latach 50. zaczęła się w Toruniu epoka tramwajów produkowanych w zakładach Konstal w Chorzowie. Najpierw były to pojazdy typu 2N, potem 5N, do których przynależały wagony doczepne. W latach 70. kursy zaczęły przegubowe tramwaje typu Konstal 803N (oznaczane też jako 102NaW). Było to dziesięć pojazdów o numerach taborowych 201-210. Jeździły po Toruniu do końca lat 90.

Na przełomie lat 70. i 80. zaczęły się dostawy do Torunia tramwajów Konstal 805Na (oznaczanych też jako 105NaW). Okazją ku temu było uruchomienie nowej trasy między centrum miasta a Elaną - przez Mokre. Ogółem, do 1990 roku, trafiło tu 60 takich pojazdów. Dostały numery taborowe od 211 do 271. Najpierw kursowały tylko w zestawach dwuczłonowych. Z czasem niektóre rozłączono na pojedyncze pojazdy. Część z nich jeździ po Toruniu do dziś - to te charakterystyczne Konstale z karoserią w kolorze czerwonym. Są też te żółto-niebieskie. To przebudowane Konstale 805Na.

Te przebudowy były próbą odpowiedzi Miejskiego Zakładu Komunikacji na oczekiwania pasażerów z przełomu XX i XXI wieku, chcących jeździć nowocześniejszym taborem. Władze Torunia odpowiadały, że na zakup nowych pojazdów miasta nie stać. Kupowano znacznie tańsze autobusy. Z czasem pojawiły się zapowiedzi, że w perspektywie lat szansą na wymianę taboru tramwajowego będzie wejście Polski do Unii Europejskiej i dostęp do jej funduszy. Tak też się stało.



Swing o numerze taborowym 326 to najnowszy tramwajowy nabytek toruńskiego MZK Toruń. Wyjechał na trasy jako ostatni z puli pojazdów wyprodukowanych przez firmę PESA z Bydgoszczy na podstawie umowy z 2024 r. Te w taborze w MZK zapewniły przewagę nowoczesnych tramwajów nad wysłużonymi Konstalami

## Nowe po wejściu Polski do UE

Na dostawę nowych tramwajów dla Torunia trzeba było czekać aż 24 lata. Okazją znów było otwarcie nowej trasy - tej do kampusu uniwersyteckiego na Bielanych, zbudowanej przy wielkim udziale funduszy, otwartej w 2014 roku. Dostawcą nowych tramwajów - po wygranej w zorganizowanym przez MZK przetargu - została firma PESA z Bydgoszczy. Zaoferowała pojazdy typu Swing.

- Pierwszy Swing dotarł do Torunia w nocy z 30 września na 1 października 2014 r. Kolejne producent dostarczył w latach 2014-2015 - mówi Sylwia Derengowska, rzeczniczka prasowa MZK.

Łącznie Toruń kupił wtedy 17 Swingów - w ramach projektu „Integracja systemu transportu miejskiego wraz z zakupem taboru tramwajowego w Toruniu - BiT-City”. 12 z nich było pojazdami jednokierunkowymi. W tej puli znalazło się sześć tramwajów pięcioczłonowych, 30-metrowych i tyle samo trójczłonowych, 18-metrowych.

Zakup tych 12 Swingów wraz ze specjalistycznym wyposażeniem kosztował 92,5 mln zł brutto. Wydatek w większości został pokryty z funduszy unijnych. Umożliwiło to uzyskanie około 60,1 mln zł dofinansowania z Programu Operacyjnego Infrastruktura i Środowisko.

W latach 2014-2015 kupiono także pięć Swingów dwukierunkowych, pięcioczłonowych. Kosztowały, wraz ze specjalistycznym wyposażeniem, 46,5 mln zł brutto. W tym przypadku dofinansowanie ze środków unijnych wyniosło 30,2 mln zł. - Toruń był drugim po Warszawie miastem w Polsce, które wprowadziło tabor dwukierunkowy - przypomina Sylwia Derengowska.

## Swing za Swingiem

Umowę na dostawę kolejnych Swingów - tym razem pięciu pięcioczłonowych, jednokierunkowych, MZK zawarł z firmą PESA w 2020 r. Wyprodukowane dojeżdżały do Torunia między grudniem 2021 a lutym 2022 r.

Zakup znów był możliwy dzięki wsparciu z funduszy unijnych - w ra-

mach projektu „Poprawa funkcjonowania komunikacji miejskiej w Toruniu - BiT-City II”, współfinansowanego ze środków Funduszu Spójności w ramach Programu Operacyjnego Infrastruktura i Środowisko 2014-2020, zadanie „Zakup taboru tramwajowego niskopodłogowego”. Pięć Swingów kosztowało około 46,4 mln zł brutto. Ten wydatek w większości został pokryty ze wspomnianego unijnego źródła.

Na tym nie koniec. W kolejnym rzucie MZK kupił w firmie PESA cztery Swingi - na podstawie umowy z sierpnia 2024 r. To także pojazdy pięcioczłonowe. Każdy z nich kosztował blisko 13 mln zł brutto. Wartość całej umowy, w ramach której te Swingi kupiono, 57,9 mln zł brutto. Wydatek ten w większości zostanie pokryty z Funduszy Europejskich na Infrastrukturę, Klimat, Środowisko 2021-2027, będących elementem Krajowego Planu Odbudowy.

Te cztery Swingi - o numerach taborowych od 323 do 326 - już jeżdżą po Toruniu. Z wyjazdem na trasy po mieście ostatniego z nich, w maju, nowoczesne pojazdy tego typu wreszcie zyskały w taborze MZK faktyczną przewagę nad wysłużonymi Konstalami. W ogólnym ujęciu było to 26 do 22 dla Swingów.

## Toruński tabor

Ta przewaga wzrosła. To efekt tego, że Konstale są wycofywane z taboru MZK. Umożliwia to oczywiście zakup Swingów. Niedawno z taboru ubyły dwa wyeksploatowane Konstale - o numerach taborowych 227 i 263. Zostały wykorzystane - o czym pisaliśmy w „Nowościach” - podczas przeprowadzonych w czerwcu na toruńskim poligonie ćwiczeń antyterrorystycznych.

Obecnie w taborze MZK Toruń jest:

- 26 tramwajów PESA Swing (15 pięcioczłonowych, sześć trójczłonowych i pięć dwukierunkowych),
- 20 tramwajów (pociągów) typu Konstal 805 Na (15 tramwajów podwójnych i 5 tramwajów pojedynczych, z czego 18 wagonów to te zmodernizowane).

Przewaga nowoczesnych tramwajów będzie nadal rosła. Jest już zgoda Centrum Unijnych Projektów Transportowych na przyznanie Toruniowi kolejnej transzy unijnego wsparcia - ponownie z FENIKS, funkcjonującego w ramach KPO. To ponad 40 mln zł dofinansowania. Dopinane są formalności z nim związane.

Pieniądze te zostaną przeznaczone na zakup kolejnych 4 Swingów. Dostarczy je PESA, w ramach opcji będącej częścią jej umowy z MZK z sierpnia 2024 r. Od momentu jej uruchomienia firma ta będzie miała 28 miesięcy na wywiązanie się z tego zadania. Liczba Swingów wzrosnie więc do 30. Mało tego - we wspomnianej opcji w umowie z firmą

PESA przewidziano jeszcze zakup następnych 4 tramwajów. MZK szuka źródła, z którego go pokryje.

## Od polskiego producenta

Łatwo policzyć, że ta gigantyczna zmiana w taborze MZK nie byłaby możliwa bez wsparcia unijnego. Ogółem sięga ono blisko 200 mln zł brutto. To tylko część unijnego dofinansowania, które MZK pozyskał i pozyskuje na tramwajowe inwestycje. Jest jeszcze przecież wsparcie na budowę nowych torowisk i przebudowę kolejnych odcinków tych istniejących.

Do kupionych Swingów nie ma w zasadzie zastrzeżeń - tak pasażerów, jak i MZK. W razie poważniejszych napraw istotna jest bliskość siedziby firmy PESA. Co ważne, te milionowe zakupy tramwajowe zostały realizowane u polskiego producenta. Nie wpakował się Toruń w problemy, których ostatnio doświadcza Poznań i o których zrobiło się głośno w Polsce.

Poznań zdecydował się na zakup używanego taboru - tramwajów z niemieckiego miasta Bonn. Są problemy z ich uruchomieniem na tamtejszych torach. Szybko pojawiły się komentarze o „niemieckim szrocie wciśniętym Polakom”. Z kolei z Niemiec słychać pretensje, że Bonn pozbyło się za stosunkowo nieduże pieniądze tramwajów o wcale nie tak dużym przebiegu, które mogły jeszcze kursować po tym mieście.

## Zmiana w komunikacji miejskiej

W Toruniu nowoczesne tramwaje to także element usprawniania całej komunikacji miejskiej. Na mocno zmienionych zasadach ma ona funkcjonować od początku 2027 r. W opracowanej na zlecenie Urzędu Miasta Torunia przez firmę TRAKO Projekty Transportowe koncepcji przewidziano znacznie częstsze kursy autobusów i tramwajów. Do tego potrzebne są niezawodne pojazdy, dostępne w większej liczbie. Obecnie do obsługi 7 linii w Toruniu potrzebnych jest maksymalnie 30 składów tramwajowych. Od początku 2027 roku - jeśli zmiany wejdą w życie - niezbędne będą 34.

Łatwo więc policzyć, że pewną pulę Konstali MZK będzie musiał pozostawić w taborze - na wypadek awaryjnych sytuacji. Ucieszą się z tego ci motorniczowie i pasażerowie, którzy darzą je sentymentem.

Przewaga Swingów w kwestii komfortu podróży dla pasażera i komfortu pracy dla motorniczów jest oczywiście wielka. Zostały wyposażone choćby w system informacji pasażerskiej, klimatyzację, terminale do obsługi karty miejskiej, WiFi, łącza USB. Są przystosowane dla osób o specjalnych potrzebach, m.in. niepełnosprawnych, starszych, rodziców z wózkami. ©

## HISTORIA

# 20 cm ziemi. Pochowali ich w pośpiechu, bo ludzie z UPA wracali po pozostałych

O badaniach w Hucie Pieniackiej, jednym z głównych miejsc pamięci Zbrodni Wołyńskiej, mówi Karolina Pietrzak, uczestniczka prac poszukiwawczych prowadzonych przez Instytut Pamięci Narodowej

Adam Willma

## Przenieśmy się w wyobraźni do Huty Pieniackiej z początku lat 40. - co to za wieś?

W czasie drugiej wojny światowej była to duża wieś, licząca ok. 1000 mieszkańców. Był tam mały kościół parafialny, szkoła, domostwa, zagrody. Dzisiaj właściwie nie ma tam niczego poza pomnikiem, który powstał już po 2000 r. Pozostały pola, krzaki i chaszczki. Huta Pieniacka jest typowym przykładem tego, jak wyglądają miejsca zniszczone podczas zbrodni wołyńskiej. Wcześniej były to wsie tętniące życiem, z gospodarką, ludźmi, infrastrukturą. Po pacyfikacjach najczęściej nie zostało po nich nic. Bo ludobójstwo w tym przypadku nie polegało jedynie na wymordowaniu Polaków, ale też na całkowitym zniszczeniu śladów polskiego życia na tych terenach. Palono domy, zagrody, niszczone kościoły katolickie, usuwano wszystko, co mogło przypominać o polskiej obecności.

## Huta Pieniacka była polską wyspą otoczoną ukraińskimi wsiami?

Niezupełnie. Samą wieś zamieszkiwali głównie Polacy. W okolicy ludność była mieszana. Byli Polacy, Ukraińcy, zdarzała się ludność żydowska, byli też Czesi.

## W ukraińskich komentarzach wraca czasem pytanie: co Polacy właściwie robili na tych terenach i w jakich okolicznościach ich osiedlono na „rdzennych ziemiach ukraińskich”?

Nie można zapominać o tym, że Kresy Wschodnie były terytorium państwa polskiego. Te ziemie były od wielu stuleci zamieszkałe również przez Polaków. W okresie II Rzeczypospolitej częścią państwa polskiego były: województwo lwowskie, tarnopolskie, wołyńskie, wileńskie. To były ziemie polskie, więc trudno się dziwić, że mieszkali tam Polacy.

## Na czym polegały prace w Hucie Pieniackiej?

To były prace poszukiwawcze prowadzone przez Biuro Poszukiwań i Identyfikacji Instytutu Pamięci Narodowej. Na Ukrainie wy-



Karolina Pietrzak: Dzisiaj w Hucie Pieniackiej właściwie nie ma niczego poza pomnikiem, który powstał już po 2000 r.

gląda to inaczej niż w Polsce. U nas prace poszukiwawcze i ekshumacyjne często prowadzi się jednocześnie. Jeżeli archeolodzy odnajdują mogiłę, mogą od razu podejmować szczątki. Na Ukrainie jest to podzielone na dwa etapy – pier-wszy obejmuje wyłącznie poszukiwania. Odnajduje się mogiły, dokumentuje je, zaznacza ich obszar, potwierdza obecność szczątków ludzkich. Nie wolno jednak podejmować szczątków ani zabierać artefaktów. Wszystko jest dokumentowane, a potem zasypywane. Dopiero po przygotowaniu raportu można złożyć osobny wniosek o ekshumację. To wydłuża i zwiększa koszty, ale wynika z ukraińskiego prawa. Ta procedura dotyczy wszystkich, nie tylko polskich ofiar. Tak samo wygląda to przy innych pracach ekshumacyjnych. Prace prowadzone były od 9 do 19 czerwca. Przebadaliśmy ponad 4000 mkw. To był duży teren. Prace prowadzono różnymi metodami: wykopami szerokopłaszczyznowymi z użyciem koparki, ale też odwiertami sondażowymi. Mieliśmy relacje ocalałych, które wskazywały, gdzie należy szukać. Trudność polegała na tym, że po dawnej wsi właściwie nic nie zostało. Nie ma kościoła, szkoły, domów. Trzeba było odtwarzać teren na podstawie relacji i śladów. Czwartego dnia poszukiwań udało się zidentyfikować fundamenty kościoła. Następnego dnia, w pewnej odległości od kościoła, natrafiliśmy na zbiorową mogiłę. To potwierdziło relacje świadków, którzy mówili o tragedii, która rozegrała się przy kościele i w jego pobliżu. Ludność była tam spędzana, część osób mordowano w kościele. Później ludzi wyprowa-

dzono pod pretekstem podpalenia świątyni, przepędzono do pobliskiej zagrody i tam podpalono. Część mieszkańców ukryła się na wieży kościelnej i dzięki temu przeżyła. Kościół został zniszczony później.

## Co dokładnie odnaleźliście?

Jedną zbiorową mogiłę na obszarze ponad 200 m kw. Oprócz tego szczątki w wielu lokalizacjach, bardzo blisko tej mogiły. Na tym etapie nie możemy powiedzieć, ile osób jest tam pochowanych. Przy pracach poszukiwawczych odsłania się tylko pierwszą warstwę, do momentu potwierdzenia szczątków ludzkich. Nie wiemy jeszcze, jak głęboka jest mogiła.

## Ale o jakiej skali mówimy?

Mogą tam być szczątki kilkuset ofiar. To szacunek. Dokładną liczbę pokażą dopiero prace ekshumacyjne.

## Co już teraz „mówią” szczątki?

Wskazują ewidentnie, że są to ofiary zbrodni. Widać liczne ślady uszkodzeń kości. Szczątki były porzucane w nieładzie, bardzo płytko, na głębokości około 20–30 cm. Oczywiście bez trumien. Wszystko wskazuje na pochówek w pośpiechu.

## Kto pochował tych ludzi? Sprawcy?

Nie. Ofiary chowali ocalali, rodziny, Polacy, którym udało się przeżyć. Musieli to robić bardzo szybko, bo istniało ryzyko, że oddziały ukraińskie wrócą i będą kolejne ofiary. Jest zresztą wiele relacji o tym, że podczas prób pochówku bliskich ukraińskie oddziały wra-

cały i strzelały do ludzi. Stąd ten pośpiech i brak pochówku, jaki wyobrażamy sobie dzisiaj jako należny zmarłym.

## Pojawiły się już informacje o śladach spalenia ofiar. To się potwierdza?

Tak. Zeznania mówią jednoznacznie, że część mieszkańców została spalona żywcem w swoich domach albo w zagrodach. Niestety widać to już na szczątkach, które udało się odkryć.

## Dla archeologa takie współczesne wykopaliska są innego rodzaju wyzwaniem emocjonalnym?

Najtrudniejsze są +chwile, gdy natrafiamy także na szczątki dzieci. Bardzo małych dzieci – od noworodków po nastolatki. Bestialstwo tej zbrodni polegało na tym, że dotyczyła bezbronnych cywilów: dzieci, kobiet, kobiet w ciąży, osób starszych, chorych, niedołącznych.

## A przedmioty? Co zostało w ziemi po mieszkańcach?

Odnaleźliśmy fragment okucia kościelnego. Był na tyle mały, że trudno powiedzieć, od czego pochodził. Zarejestrowaliśmy też kilka koralików. Śladów ubrań nie odnaleźliśmy, być może się nie zachowały. Trzeba jednak pamiętać, że przy pracach poszukiwawczych nie wchodzimy głębiej. Przy ekshumacji takich artefaktów może być więcej.

## Mogliście zabrać te artefakty?

Nie. Niczego nie mogliśmy podjąć ani zabrać. Na tym etapie wszystko podlega jedynie obowiązkowi dokumentacji archeologicznej.

## Pracowaliście razem z ukraińskimi archeologami?

Tak. W skład ekipy wchodzili specjaliści Biura Poszukiwań i Identyfikacji IPN, przedstawiciele przedsiębiorstwa specjalistycznego „Wołyńskie Starożytności”, czyli ukraińscy archeolodzy, pani Małgorzata Gośniowska-Kola, prezes Stowarzyszenia Huta Pieniacka, oraz przedstawiciele polskiego Ministerstwa Kultury.

## Jak wyglądała współpraca ze stroną ukraińską?

Była zycziwa. Nie było kłopotliwych momentów czy formalnych trudności, z jakimi spotykaliśmy się niedyś. W Hucie Pieniackiej wszystko odbyło się planowo.

## A zwykle kontakty z mieszkańcami?

Bardzo neutralne. To są tereny wiejskie, nie mieliśmy dużego kontaktu z ludźmi mieszkającymi najbliższej miejscowości. Te kontakty były ograniczone.. Ale nastawienie było neutralne, a wręcz raczej zycziwe. Nie mogę powiedzieć, żeby ktoś nas źle traktował.

## Co musi się teraz wydarzyć, żeby w Hucie Pieniackiej doszło do właściwej ekshumacji?

Najpierw musi powstać raport z prac poszukiwawczych. Potem zostanie złożony wniosek do strony ukraińskiej o zgodę na ekshumację. Jeśli Ukraina taką zgodę wyda, mam nadzieję, że prace będą mogły odbyć się w przyszłym roku. Ale to zależy od decyzji strony ukraińskiej.

## IPN ma już zgodę na prace winnych miejscach?

Władze ukraińskie wydały zgodę na prace ekshumacyjne we wsiach Ostrówki i Wola Ostrowiecka na Wołyniu. W kwietniu tego roku prowadzono tam prace poszukiwawcze. Odnaleziono dwie zbiorowe mogiły i jedną pojedynczą.. Dokładne informacje przyniosą ekshumacje.

## Ile takich miejsc jest jeszcze na mapie?

Jeżeli chodzi tylko o krwawą niedzielę na Wołyniu, mówimy o około 99 miejscowościach zaatakowanych przez ukraińskich nacjonalistów 11 lipca 1943. Gdy mowa o całości ludobójstwa popełnionego na Polakach, tych miejscowości jest tysiące. Nie ma miejsc lepszych, gorszych, ciekawszych czy bardziej zasługujących na prace. Wszystkie ofiary zasługują na godny pochówek.

## Po dwóch tygodniach w Hucie Pieniackiej ma pani początek?

To jest początek. ale przed nami mnóstwo lat pracy. Kto wie, czy nie kilkadziesiąt. ©

## ROZRYWKI UMYSŁOWE

# Trening mózgu, który kosztuje grosze i sprawia mnóstwo frajdy

Rozwiązywanie krzyżówek to tania i łatwo dostępna metoda treningu mózgu, która daje mnóstwo korzyści osobom w każdym wieku. Zwłaszcza seniorom łamigłówki mogą pomóc w utrzymaniu sprawności umysłowej przez długie lata

Emil Hoff

Neuropsycholodzy i psychogeriatrzy są zgodni: rozwiązywanie krzyżówek to jedna z najłatwiej dostępnych i najprzyjemniejszych form ćwiczenia mózgu, która może mieć silny pozytywny wpływ na kondycję mentalną osób starszych. Rozwiązywanie krzyżówek nie jest lekiem na demencję czy chorobę Alzheimera, ale pomaga utrzymać sprawność umysłową i budować rezerwę poznawczą.

Ten ostatni termin oznacza zdolność mózgu do kompensowania zmian związanych z wiekiem.

– Kiedy siadamy do krzyżówki, mózg nie odpoczywa, tylko pracuje na kilku frontach jednocześnie. Sięga do pamięci po zapomniane słowa, utrzymuje w głowie litery i wskazówki, hamuje błędne skojarzenia, przeskakuje z pytania na pytanie – tłumaczy Jan Brzezicki, psycholog i psychoterapeuta psychodynamiczny z kliniki PsychoMedic.pl.

Warto podkreślić: rezerwa poznawcza nie zapobiega powstawaniu zmian neurodegeneracyjnych, ale opóźnia ich pojawienie się.

## Prosta krzyżówka lepsza od „gry na mózg”

W badaniu przeprowadzonym w 2022 r. przez naukowców z prestiżowych amerykańskich uczelni Columbia i Duke wzięło udział 107 osób z łagodnymi zaburzeniami pamięci. Właśnie ten stan zwiększa ryzyko demencji. Przez 78 tygodni jedni uczestnicy rozwiązywali zwyczajne internetowe krzyżówki, a drudzy grali w specjalne komputerowe gry „na mózg”.

Wyniki były zaskakujące: starsze krzyżówki wypadły lepiej niż nowoczesna gra. Uczestnicy rozwiązujący krzyżówki odnotowali poprawę pamięci, a u osób grających w zaawansowane gry zaobserwowano jej pogorszenie.

– Naukowcy tłumaczyli to zaskakująco prosto: starsi uczestnicy chętniej i wytrwalej wracali do znajomych krzyżówek niż do obcych im gier. Liczyło się więc zaangażowanie, a nie nowoczesność narzędzia. Najlepsze ćwiczenie to takie, które naprawdę wykonujemy – mówi Jan Brzezicki.

## Lista korzyści z krzyżówek jest długa

Zwykłe krzyżówki to doskonałe ćwiczenie intelektualne dla wszystkich,



Rozwiązywanie krzyżówek to z jednej strony rozrywka, z drugiej ćwiczenie mózgu

zwłaszcza seniorów, bo są łatwo dostępne, tanie i można rozwiązywać je wspólnie z rodziną lub znajomymi. To nie kolejne nudne ćwiczenie, przepisane przez lekarza, lecz przyjemna forma spędzania czasu.

– Z perspektywy neuropsychologa zachęcam seniorów do rozwiązywania krzyżówek, ponieważ jest to proste, dostępny i przyjemny sposób na codzienną stymulację mózgu. Krzyżówki angażują pamięć, uwagę, funkcje językowe oraz myślenie skojarzeniowe – mówi mgr Małgorzata Ordon, neuropsycholożka z Poradni Zdrowia Psychicznego Harmonia Grupy Lux Med.

Ekspertka od razu dodaje: w rozwiązywaniu krzyżówek nie chodzi tylko o przypominanie sobie informacji i kojarzenie. – Rozwiązywanie krzyżówek to znacznie więcej niż trening pamięci. Ta forma aktywności angażuje jednocześnie wiele procesów poznawczych – uwagę, pamięć, funkcje językowe, myślenie logiczne i skojarzeniowe oraz funkcje wykonawcze odpowiedzialne za planowanie i elastyczność myślenia. Dzięki temu stanowi kompleksowy trening dla mózgu – zapewnia neuropsycholożka.

Krzyżówka może także redukować stres. – Skupienie uwagi na jed-

nym zadaniu odciąga myśli od codziennych problemów, działa uspokajająco i sprzyja wyciszeniu. U wielu osób jest to forma aktywnego relaksu, porównywalna z czytaniem książki czy wykonywaniem robótek ręcznych – dodaje Małgorzata Ordon.

U osób rozwiązujących krzyżówki często występuje też ogólna poprawa samopoczucia. – Rozwiązanie kolejnych haseł daje poczucie sukcesu, wzmacnia sprawczość i utrzymuje motywację do podejmowania kolejnych wyzwań. Jest to szczególnie ważne u seniorów, u których spadek aktywności często wiąże się z obniżeniem nastroju i poczuciem utraty kompetencji – podkreśla ekspertka.

Krzyżówki mogą też poprawiać funkcje językowe seniorów, co z kolei przekłada się na bardziej aktywny udział w życiu społecznym. – W praktyce gabinetowej zauważam również, że osoby rozwiązujące krzyżówki często zachowują większą swobodę językową: łatwiej przypominają sobie słowa, sprawniej prowadzą rozmowę i chętniej uczestniczą w życiu społecznym. Nie wynika to wyłącznie z samych krzyżówek, ale z faktu, że regularnie „ćwiczą” zasób słownictwa i wyszukiwanie informacji z pamięci długotrwałej – dodaje Ordon.

## Styl życia sprzyjający zdrowemu mózgowi

Należy podkreślić, że krzyżówka nie jest cudownym lekiem na demencję czy chorobę Alzheimera:

– Tu potrzebna jest uczciwość. Badania pokazują, że krzyżówki potrafią opóźnić moment, w którym kłopoty z pamięcią stają się widoczne. Nie ma jednak dowodów, że zapobiegają samej chorobie albo ją leczą. Mówiąc obrazowo: krzyżówka nie zatrzymuje choroby, ale potrafi przesunąć w czasie jej objawy. To ogromna różnica, o której warto pamiętać, zanim potraktujemy ją jak lekarstwo z apteki – ostrzega Jan Brzezicki z kliniki PsychoMedic.pl.

– Największe korzyści obserwujemy wtedy, gdy aktywność umysłowa idzie w parze z aktywnością fizyczną, społeczną i zdrowym stylem życia. To właśnie taka kompleksowa profilaktyka daje największą szansę na zachowanie sprawności poznawczej w późnym wieku – podsumowuje Małgorzata Ordon.

## Jak zacząć rozwiązywać krzyżówki?

Niektóre osoby miewają opory przed rozpoczęciem przygody z łamigłóvkami na papierze. Niektórzy se-

niorzy myślą, że skoro „pamięć już nie ta”, to nie warto zaczynać.

Jak zachęcić bliską osobę do tego, by zaczęła rozwiązywać krzyżówki i czerpać z tego korzyści dla zdrowia?

Warto zacząć od podkreślenia, że nigdy nie jest za późno na trening mózgu.

– Mózg zachowuje zdolność do tworzenia nowych połączeń nerwowych przez całe życie, dlatego każda forma regularnej aktywności umysłowej, nawet rozpoczęta po 70. czy 80. roku życia, może przynieść korzyści dla sprawności poznawczej i jakości życia – zapewnia neuropsycholożka Lux Med.

Niektórzy miewają opory przed krzyżówkami z obawy, że okażą się one za trudne. Lepiej traktować krzyżówkę jako formę angażującej intelektualnie zabawy. Nie chodzi o to, by rozwiązać wszystkie hasła bezbłędnie, lecz o to, by po prostu spróbować, podjąć wyzwanie, poćwiczyć mózg.

– Na początku warto wybierać krzyżówki o niższym stopniu trudności i poświęcać na nie kilkanaście minut dziennie. Lepiej rozwiązywać jedną krzyżówkę regularnie niż kilka jednorazowo. Mózg, podobnie jak mięśnie, najlepiej reaguje na systematyczny trening – radzi Małgorzata Ordon.

Jednak nawet chętni do rozwiązywania krzyżówek seniorzy napotykają czasem na jeszcze jeden problem. – Istnieje przeszkoda, o której badania milczą, a którą w gabinecie widać stale: wzrok. Dla wielu starszych osób drobny druk i gęsta siatka klasycznej krzyżówki są po prostu barierą nie do przejścia – mówi Jakub Brzezicki i doradza: – Dlatego sięgajmy po wydania z powiększonym drukiem albo wersje na tablecie, gdzie czcionkę da się dowolnie powiększyć, co często rozwiązuje problem wzroku.

Małgorzata Ordon gorąco zachęca do rozpoczęcia przygody z krzyżówkami i wskazuje, że na efekty nie trzeba będzie długo czekać:

– Z mojego doświadczenia wynika, że seniorzy, którzy początkowo podchodzili do krzyżówek z rezerwą, po kilku tygodniach często sami zauważają, że łatwiej koncentrują uwagę, szybciej przypominają sobie słowa i odczuwają dużą satysfakcję z codziennego „treningu mózgu”. To właśnie takie drobne sukcesy są najlepszą motywacją do kontynuowania tej aktywności.

## HIMALAIZM

# Michał Leksiński. Koniec wędrówki po Koronę Ziemi. Dekada między kontynentami

– Rozpocząłem zdobywanie Korony Ziemi jako facet bez rodziny, a kończyłem go jako tata dwójki dzieci. Cała wędrówka po najwyższych szczytach kontynentów świata zajęła mi niemal dokładnie 10 lat. Trochę zaczynam odkrywać teraz swoje życie na nowo – mówi Michał Leksiński, wspinacz, który skompletował Koronę Ziemi. W czerwcu z sukcesem zaatakował najwyższy szczyt Ameryki Północnej – Denali, znany też pod nazwą Mt. McKinley – ostatni, którego brakowało mu do górskiej kolekcji

Tomasz Chudzyński

**Co zdecydowało o sukcesie na Denali tym razem? Twoje dwa pierwsze podejścia do tej góry były nieudane, w dodatku okupione urazami...**

Myszę, że dwie kwestie były bardzo ważne. To przygotowanie fizyczne i mentalne, co jest oczywistością. Przede wszystkim jednak zdecydowała pogoda. To jest charakterystyczne oblicze Denali. To kluczowy czynnik, decydujący czy wejdziemy, czy nie. Pogoda rozda tam karty i jest bardzo nieprzewidywalna.

**Najwyższy szczyt Alaski uznawany jest za najzimniejszą górę świata...**

Kiedy wracałem z wyprawy w drugiej połowie czerwca, władze amerykańskie wydały około dziewięćset pozwoleń na wyprawę. Z tego od początku sezonu blisko pięćset osób się przez tę górę przewinęło. Na szczyt weszła zaledwie setka. Co więcej, tegoroczny sezon na Denali jest tragiczny pod względem wypadków. Zginęło 5 osób, w tym rangerka pracująca w Parku Narodowym, na terenie którego położony jest szczyt. Po tych statystykach widać, że Denali ma pazury. Mnie akurat tym razem ich nie pokazała, ale nie znaczy, że było łatwo.

**Tydzień spędziłeś w Talkeetnie (małe miasteczko w sercu Alaski, z którego wspinacze wylatują na lodowiec) czekając na warunki do wspinania. Trzeba tu zaznaczyć, że na lodowiec, którym wiedzie droga na szczyt, można dostać się tylko awionetką.**

Pogoda blokowała wyprawę. Wszyscy czekaliśmy, koczując niedaleko lotniska, bo nie było warunków do startu. Próbowaliśmy dwukrotnie wylecieć, ale skończyło się tak, że lataliśmy nad lodowcem i mogliśmy sobie Denali obejrzeć z za szyby. Musieliśmy to przeczekać, a najgorsza była w tym wszyst-



Michał Leksiński: Na szczycie było zaledwie minus 20 st. C i bezwietrznie. Naprawdę świetna pogoda

kim frustracja i warunki pogodowe. W tym czasie, około tygodnia, ponad stu wspinaczy zrezygnowało w ogóle ze wspinaczki. Ja nie miałem zamiaru rezygnować – przeczekałem i ostatecznie nasza ekipa oraz ci którzy zdecydowali się zostać, dostaliśmy prezent w postaci wyżu znad Hawajów. On „wyczyścił” Kordyliery i w okolicach trzeciego czerwca nastąpiło spektakularne okno pogodowe. Na szczycie było zaledwie minus 20 st. C i bezwietrznie. Naprawdę świetna pogoda. Lubię myśleć, że był to prezent za dwie poprzednie, nieudane próby. Żeby nie było tak idealnie – w czasie tej wyprawy również były pewne problemy, chwile zawahania. Ostatecznie jednak udało się szczyt zdobyć.

**W skali trudności, jak porównasz szczyty Korony Ziemi?**

Zarówno Denali, jak i Everest są w moim osobistym rankingu pod względem trudności w topie Korony Ziemi. Główną trudnością Everestu jest na pewno czas ekspe-

dycji. To około sześćdziesięciu dni fazy przygotowań, kiedy działa się z bazy w ścianie góry, plus sam wyniszczający atak szczytowy – cały manewr wyjścia z bazy, przez te wszystkie obozy do szczytu... To jest niebotyczny wysiłek. W przypadku Denali tego nie ma. Są za to inne czynniki, które oddziałują na człowieka i „wysadzają z siodła”. Wieczne zimno, brak jakiegokolwiek infrastruktury... Siedzi się w namiotach, bo tam nie ma żadnej bazy, niczego. No i te sanie piekielne, które wszyscy przeklinają...

**Sanie, jedyny sposób, by jakoś sensownie dostarczyć ekwipunek, zapasy żywności... Trzeba przeciągnąć przez lodowiec jakieś czterdzieści kilo parę ładnych km w przejmującym zimnie.**

Nie zapominaj, że prócz tego jeszcze w plecaku niesie się od piętnastu do dwudziestu kilo. Generalnie trzeba to wszystko ciągnąć i nieść. W dodatku zmieniają się

strategie agencji organizujących wyprawy, wspierające je logistycznie. Prawdopodobnie na skutek wypadków, które miały miejsce na górze. Od jakiegoś czasu nie dociera się do czterech tysięcy trzystu metrów z saniami, tylko do trzech tysięcy trzystu metrów, z obozu wcześniej. Dalej wszystko już na plecach.

**Na Denali nie trzeba iść za to prawie doby w strefie śmierci w drodze do szczytu, czyli powyżej 7,900 tys. m, gdzie nie ma czym oddychać, organizm się nie regeneruje, a choroba wysokościowa jest realnym zagrożeniem dla wspinacza.**

To prawda. Natomiast, na Everest, podczas czterdziestu siedmiu dni wyprawy straciłem pięć, sześć kg masy ciała, a ostatnio na Denali podczas czternastu dni schudłem nieco więcej. Choćby te liczby pokazują skumulowaną skalę wyczerpania organizmu, jego walki z zimnem, z fizycznym wysiłkiem. Także

z wysokością. Natomiast w bazie pod Everestem aprowizacja jest ciągła, żywności nie brakuje, jest całkiem pokaźna infrastruktura, regularnie latają helikoptery. Możesz zjeść tyle ryżu, ile potrzebujesz i jeszcze coś na dokładkę zawsze się znajdzie. Na Denali żywność jest racjonalizowana, bo mamy jej tyle, ile przewieziemy na saniach. Są porcje na każdy dzień. Nie ma tutaj komfortu. Mimo wszystko zdobycie Denali kosztowało mnie trzy próby, a Everest jedną. W mojej osobistej skali trudności szczytów Korony Ziemi stawiam Denali wyżej od Everestu. Natomiast koniec końców w górach potrzebne jest szczęście... Tym razem mi sprzyjało. Pogoda, umiejętności, brak błędów – szczyt się przed nami otworzył.

**Co doświadczeniem?**

To chyba istota każdej działalności górskiej, sportów ekstremalnych czy wypraw. W 2017 roku chciałem wybrać się na Denali, mając już w głowie projekt Korony Ziemi.

Wówczas mój serdeczny przyjaciel powiedział mi: „Pojedź najpierw na Pik Lenina w Kirgistanie (7-tysięczny szczyt w paśmie Pamir). Zobacz, jak wygląda wyprawa w surowych warunkach, surowa baza i zimno”. Skorzystałem z tej rady, żeby zebrać doświadczenie. Potem wyruszyłem na Aconcaguę, którą zdobyłem, a następnie, po raz pierwszy na Denali, w 2018 roku. Wkwesztii owej rady mojego kolegi zgdadzam się z nią całkowicie. W tej ostatniej wyprawie na najwyższy szczyt na Alasce, byli uczestnicy, z całego świata; z Japonii, z Malty i z Austrii, którzy podchodzili do Denali po raz pierwszy. I oni byli w tym samym miejscu, jak ja, 8 lat temu. Dziś moje doświadczenie, z bagażem dwóch wypraw na Denali, w tym jednej samodzielnej, było niewspółmiernie większe, dające komfort – mentalny i fizyczny. Choćby to, że wiesz, co cię na górze czeka, jak wyglądają kolejne odcinki góry, wie, jak się w bazie przygotować. No i jak odpoczywać w poszczególnych fazach wyprawy. A to, wbrew pozorom, jakkolwiek to brzmi, jest dość istotna wiedza.

**Od zawsze stawiałeś na aspekt przygotowania fizycznego i mentalnego do poszczególnych wypraw. Ostro trenowałeś, przechodziłeś kompleksowe badania wydolności, suplementację choćby w zeszłym roku, przed Everestem. Dzięki temu mogłeś być szybki na dachu świata.**

Tak szerokiego planu przygotowań jak przed Everestem nie powtórzyłem. One oczywiście były, wykorzystałem do opracowania planu treningowego swoją wiedzę i doświadczenie. Wykorzystałem, trochę na wyrost może, namiot hipoksyjny, który na nizinach pozwala na szybszą aklimatyzację, a co za tym idzie, lepszy odpoczynek i regenerację tam na górze. Miałem wrażenie, że dzięki namiotowi wysokość lepiej znosiłem, choć taktyka zdobywania Denali zakłada metodę wahadłową, trzeba zakładać obozy, zostawiać depozyty i cały proces przystosowania do organizmu do wysokości jest długotrwały.

**Projekt Korony Ziemi się skończył, zabrał dekadę z życia... Jest pomysły pewnie, żeby odpocząć, z rodziną posiedzieć w domu...**

Chyba jeszcze nie do końca obejmuję rozumem fakt, że to już koniec projektu. Na Koronie Ziemi skupiony byłem dziewięć lat, dziewięć miesięcy i dziesięć dni – od momentu, w którym wszedłem na Mount Blanc, do tego, kiedy stanąłem na Denali. Ciężko jest się odnaleźć w rzeczywistości, bo w tym czasie niemal wszystko, nawet jeśli nie bezpośrednio to i tak zahaczało o zdo-



**Michał Leksiński: Tak szerokiego planu przygotowań jak przed Everestem nie powtórzyłem**

bywanie gór. Pod ten cel ustawione były wszelkie harmonogramy, tygodnie czy miesiące. Dziś tego nie ma i jest wręcz fascynujące poznawanie życia bez takiej rutyny. Ta sytuacja pokazuje też cienie, obok blasków, projektu, jakim jest zdobycie Korony Ziemi. To były lata trudów, wyrzeczeń, ciężkich rozmów. Nie ukrywajmy – rozpocząłem projekt jako facet bez rodziny, a kończyłem go jako tata dwójki dzieci. Bez dwóch zdań chciałbym spędzić nieco więcej czasu z bliskimi. Chciałbym góry pokazać bliskim, pochodzić z nimi – oczywiście po tych niższych pasmach.

**Co dalej? Pomysł na nową wyprawę może pojawić się nagle.**

Nie jest to wykluczone... Są pewne pokusy. Dla niektórych naturalnie pojawiają się kolejne „Korony”: wulkaniczna Korona Ziemi, Koronka Ziemi... Osobiście mam kilka wymarzonych szczytów, na które chciałbym się wybrać, a które musiały czekać ze względu na projekt Korony Ziemi. Natomiast

**Osobiście mam kilka wymarzonych szczytów, na które chciałbym się wybrać, a które musiały czekać ze względu na projekt Korony Ziemi**

**MICHAŁ LEKSIŃSKI**  
Himalaista

nie chcę wpaść w kolejne, duże przedsięwzięcie wyprawowe, wędrować kolejne lata między kontynentami. Myślę, że to będzie bardziej coś sportowo-wytrzymałościowego, może formuła eksploracyjno-biegowa? Mam teraz poczucie, że mogę wszystko, ale niczego nie muszę. Daję sobie trochę czasu z wolną głową. Natomiast od początku planowałem, żeby coś po tej mojej Koronie Ziemi też zostało.

**Książka? Dokument?**

Książka, ale nieco inaczej. Na pewno nie będę opisywał swoich zmagania z Koroną Ziemi. Nie mam takich zdolności kronikarskich, reporterskich. Zresztą takich książek jest całkiem sporo, i to bardzo dobrych. Sam z nich korzystałem przed poszczególnymi wyprawami, bo zawierają mnóstwo cennych wskazówek czy porad. Natomiast dotarło do mnie przez te wszystkie lata, że najlepiej rozmawia mi się z dziećmi. To jest niezwykła publiczność. Dlatego napisałem książkę o Koronie Ziemi, dla dzieciaków. Skrypt został przyjęty przez wydawnictwo, tekst się spodobał. Zależało mi na oprawie graficznej. Wydawnictwo, z którym będę współpracował, przygotowuje przepięknie ilustrowane wydania. Tak będzie i z tą książką.

**Parę lat temu debiutowałeś jako autor książki pt. „Projekt: Wyprawa” finansowo-**

**marketingowych aspektach przygotowania ekspedycji.**

Tak naprawdę dowód na kompetencje do napisania tej książki dałem post factum. Pisałem w niej o fundraisingu, czyli o pozyskiwaniu środków na projekty różnego rodzaju. Natomiast dopiero po wydaniu tej książki zdobyłem największe środki na wyprawy – czyli na ekspedycje na Antarktydę i Himalaje. To warto bowiem podkreślić – Korona Ziemi to jest niebotyczne wyzwanie finansowe. Taki projekt może kosztować nawet do miliona złotych. Pozyskiwanie środków było, obok kwestii fizycznych, mentalnych, organizacyjnych, ogromnym wyzwaniem.

**Jeśli mówimy o trwałych efektach twoich ekspedycji, to na pewno jest nią pomoc dla Fundacji Happy Kids i jej podopiecznych.**

W planach wakacyjnych mam spotkanie z podopiecznymi Fundacji, gdzie opowiem o ostatniej wyprawie i pewnie spróbuję podsumować cały projekt Korony Ziemi. Mam nadzieję, że Fundacja nadal będzie chciała, żebym był ich ambasadorem. Ja na pewno nie chcę rezygnować z tej funkcji, mimo tego, że projekt się kończy. W 2016 roku, kiedy startowaliśmy z Koroną Ziemi i współpracą, nie miałem żadnych kompetencji, umiejętności w działalności charytatywnej. To było dość intuicyjne. Na przestrzeni tych dziesięciu lat mnóstwo do-

brych rzeczy się wydarzyło. Do fundacji zaczął przeze mnie trafiać sponsoring – zaczęliśmy organizować obozy wspinaczkowe, koncerty itp. Okazało się, że pasją naprawdę da się pomagać i można to robić, nawet jak się tego nie umie. Ta współpraca jest dla mnie ogromnym powodem do dumy. Będę nadal pomagał podopiecznym Fundacji, jak tylko potrafię.

**• Szlakiem Korony Ziemi**

**– krok po kroku Michała Leksińskiego**  
**Mount Blanc** – 4,810 m.  
(Europa) – sierpień 2016  
**Kilimanjaro** – 5,895 m.  
(Afryka) – styczeń 2017  
**Elbrus** – 5,642 m.  
(Europa) – czerwiec 2017  
**Aconcagua** – 6,960 m.  
(Ameryka Płd.) – luty 2018  
**Piramida Carstenza** – 4,884 m.  
(Oceania) – sierpień 2018  
**Góra Kościuszki** – 2,210 m  
(Australia) – sierpień 2018  
**Masyw Vinsona** – 4,892 m  
(Antarktyda) – styczeń 2023  
**Mt Everest** – 8,848 m  
(Azja) – maj 2025  
**Denali** – 6,190 m  
(Ameryka Płn.) – czerwiec 2026  
 (nieudane próby czerwiec 2018 i czerwiec 2023)

LATO, LATO

# „Na kolonii życie płynie, jak choremu po rycynie”, czyli jak dzieci spędzały czas na koloniach letnich w PRL

Kto pamięta kolonijne apele, śluby, dyskoteki czy podchody? W czasach PRL-u kolonie były najpopularniejszą formą wypoczynku dzieci. Organizowały je szkoły i zakłady pracy, z których wiele miało własne ośrodki kolonijne. Finansowanie wypoczynku również spoczywało głównie na zakładach pracy, a turnus trwał trzy tygodnie.

Anna Gronczewska

Marian Lichtman, znany muzyk, jeden z członków łódzkiego zespołu „Trubadurzy”, miał 10 lat, gdy pojechał na kolonie do Dziwnowa. Zorganizowała je szkoła im. Pereca w Łodzi, której był uczniem. Pan Marian śmieje się, że właśnie na kolonii w Dziwnowie rozpoczęła się jego kariera muzyczna. Przy ognisku śpiewał piosenkę swojej idolki Nataszy Zylskiej. Na dodatek z kolegą sporządzili perkusję. Z krzesel...

- Na kolonii debiutowałem więc jako perkusista! - śmieje się Marian Lichtman i przyznaje, że bardzo lubił jeździć na kolonie.

Zwykle wyjeżdżał nad morze lub w jego okolice. Był między innymi na koloniach Tczewie czy w Pleniewie. Podczas kolonii w Pleniewie koło Gdańska odwiedził go gość z zagranicy. Przyjechał razem z przedstawicielami Towarzystwa Przyjaciół Żydów. Zobaczył śpiewającego Mariana. Tak mu się spodobał, że potem przysłał mu gitarę.

- O takiej gitarze marzyli pewnie gitarzyści z polskich zespołów big-beatowych! - dodaje jeden z „Trubadurów”.

Pamięta też, że reprezentował kolonie w Pleniewie na międzykolonijnych zawodach, które zorganizowano w Pelplinie. Na koloniach przeżywał też swe pierwsze miłości. Poznawał dziewczyny ze Świdnicy, Wałbrzycha.

## Kolonie zamiast ryszotoków

Pierwsze kolonie letnie dla dzieci i młodzieży na ziemiach polskich zorganizowano już w 1882 roku. Ten wyjazd kolonijny przygotowało założone przez dr. Stanisława Markiewicza Towarzystwo Kolonii Letnich. Wyjechały na nie dzieci biedoty warszawskiej. Na takich koloniach wychowawcą, a w zasadzie „dozorcą” kolonijnym był na początku XX wieku Janusz Korczak. Zbierał na nich swoje doświadczenie pedagogiczne. W okresie międzywojennym na koloniach wypoczywało po 300-400 tysięcy dzieci. Organizowały je głównie różne stowarzyszenia. Nie tylko kolonie, ale też pół-



Obowiązkowym punktem kolonii były piesze wycieczki

kolonie. Na przykład w połowie lat trzydziestych minionego wieku wydział szkolnictwa i zarządu miejskiego w Łodzi przygotował półkolonie dla 4 tysięcy dzieci. Na taki rodzaj wypoczynku kwalifikował lekarz, którzy musiał stwierdzić, że dziecko wymaga staranniejszego odżywiania, odpowiedniej opieki i letniego wypoczynku. Zwykle więc na taki przydział mogli liczyć najmłodsi z ubogich rodzin. Ten wypoczynek finansowała w dużej mierze Ubezpieczalnia, czyli odpowiednik NFZ.

Zaraz po zakończeniu niemieckiej okupacji dzieci z Łodzi znów zaczęły jeździć na kolonie.

- Łódź to miasto o bardzo niezdrowym klimacie - zauważano. - Wprost miasto gruźliczych i rachitycznych dzieci. Ale kilka lub kilkanaście kilometrów od swoich granic posiada bardzo zdrowe miejscowości letniskowe. Kilometrami ciągną suche, szpilkowe lasy, przepięknie zdrowym powietrzem, leczą i wzmacniają chorowite płuca mieszkańców.

Oczywiście nie zapomniano podkreślić, że przed wojną jeździli tam tylko bogaci łodzianie. Biedne dzieci z Bałut lato spędzały bawiąc się przy ulicznych ryszotkach lub w kamiennych podwórkach.

- Łódzcy bogacze na letnie wywczasowały wybrali co piękniejsze letniska - zauważał „Dziennik Łódzki” z 1946 roku. - Pobudowali tam wille, otoczyli je ogrodami. Kupili sobie monopol na słońce, powietrze i zdrowie!

## W Wiśniowej Górze dzieci jedzą tyle, ile chcą

Jedną z takich miejscowości była podłódzka Wiśniowa Góra. Tam kolonie dla dzieci swych pracowników urządziła zaraz po wojnie fabryka Scheiblera i Grohmana, która niedługo potem została Zakładami im. Obrońców Pokoju. Z dumą zapowiadano, że w ośrodku kolonijnym w Wiśniowej Górze przez lipiec i sierpień wypoczywać będzie pół miliona dziewcząt i chłopców.

- To bardzo ważna rzecz, bo 80 procent dzieci naszych pracow-

**Na kolonii w Dziwnowie rozpoczęła się moja kariera muzyczna. Przy ognisku śpiewałem piosenkę, a na dodatek z kolegą sporządziliśmy perkusję z krzesel...**

MARIAN LICHTMAN,  
muzyk zespołu Trubadurzy



Na koloniach zawiązywały się liczne, ale efemeryczne przyjaźnie

ków jest zagrożona gruźlicą! - zapowiadali przedstawiciele łódzkiej fabryki.

Ośrodek w Wiśniowej Górze składał się 42 domów. Od razu zaznaczano, że znajdowały się w fatalnym stanie i trzeba było je wyremontować. Zrobiono to staraniem załogi. I już w czerwcu pierwsze dzieci mogły wyjechać do Wiśniowej Góry.

- Dzieci rzeczywiście mają wszystko, o czym świadczą zaopatrzone piwnice - zauważał „Dziennik Łódzki”. - Dzielne wyżywienie dziecka składa się z pięciu posiłków, bardzo obfitych. Codziennie na obiad jest mięso, a na podwieczerek często wędlina. Dzieciom nie brakuje też owoców. Kolonijna kuchnia dostaje codziennie pełny udój od dwóch krów będących własnością fabryki. Dzieci jedzą tyle, ile chcą. Kuchnia wydaje bardzo wiele „dokładek”. Pełen koszt kolonii ponosi fabryka.

Dzieci na koloniach w Wiśniowej Górze mieszkaly w słonecznych pokojach. Zaznaczano, że każde miało własne, nowe łóżko z czystą pościelą. Nie brakowało wychowawczyń. A kontrolę nad koloniami sprawowało kilka matek, które zamieszkały w ośrodku.

Zaraz po wojnie dzieci wyjeżdżały też na zakładowe kolonie do Kolumny, Tuszyn - Lasu czy Przygłowa. Rodzice kolonistów, którzy wypoczywali w Kolumnie, wystosowali skargę do ministerstwa oświaty. Skarżyli się, że ich dzieci chodzą głodne... Reporter „Dziennika Łódzkiego” pojechał na miejsce, by sprawdzić jak wygląda sprawa. Stwierdził, że jedzenia nie brakuje, a dzieci są zadowolone.

- Na porannym apelu melduje się 320 dzieciaków, po jego zakończeniu idą na śniadanie - opisywał kolonijny dzień. - Na stołach piętrzą się góry kanapek. Dusza się raduje, gdy widzi się, że „szkraby” pałaszują ogromne ilości chleba.

Pierwszego w życiu wywiadu udzielił 11-letni Kazio. Cieszył się, że śpi w namiocie ze starszymi. Martwi go tylko, że niedługo musi wracać do domu... Dziennikarz zauważył też, że mali koloniści przybyli na wadze. Średnio o trzy kilogramy.

## Nocne alarmy w Grotnikach

58-letnia Marzena Mrowińska, nauczycielka z Łodzi, przez całą podstawówkę, co roku jeździła na kolonie. Była w drugiej czy trzeciej klasie, gdy pojechała na kolonie pocztowców do Grotnik.

- Jeszcze dziś pamiętam te nocne alarmy! - wspomina Marzena. - Nie wiem czy miały być atrakcją dla kolonistów, czy też trzeba było je robić, by ćwiczyć zachowanie dzieci. W środku nocy, a tak naprawdę gdzieś koło 23.00, rozległ się dzwonek. Wszyscy wychodzili na dwór, a potem szliśmy do lasu. Tam śpiewaliśmy piosenki, trochę się bawiliśmy i wracaliśmy do ośrodka. Na początku byliśmy przerażeni, ale z każdą minutą ten alarm coraz bardziej się nam podobał. Potem dopytywaliśmy się, kiedy będzie następny.

Marzena zapamiętała również kolonijne konkursy czystości. Na korytarzu wisiał plakat, na którym zapisywano punkty, które każdego dnia otrzymywała każda sala, grupa.

- Rano po salach chodziła komisja pod przewodnictwem pani pielęgniarce - opowiada Marzena. - Sprawdzali czy łóżka są dobrze pościelone, czy na prześcieradłach nie ma piasku, czy jest porządek w szafach. Gdy coś z łóżkiem było nie tak, to robiło się „pilota”, czyli wywracało materac, pościel...

### Pierwsze wino w Inowłodzu

Wojciech Przybyłowicz, łódzki ekonomista, w połowie lat siedemdziesiątych pojechał na kolonie do Inowłodza koło Spały. Kolonie organizowała jego szkoła, z ul. Szpitalnej na Widzewie.

- Mieszkaliśmy wtedy w szkole w Inowłodzu - wspomina Wojtek. - W dużych, lekcyjnych salach, w których rozłożono łóżka. Nie zapomnę nocnych pochodów. Może byłyby jednymi z wielu, które w swym życiu przeżyłem, ale wtedy już po zmroku przechodziliśmy przez miejscowy cmentarz. Nawet gdy byłem chłopakiem, nie należałem do strachliwych, ale wtedy gdy przechodziliśmy koło tych grobów, to ciarki przechodziły mi po plecach. A wiadomo, że jeszcze między sobą się „podkrecaliśmy”. Zapamiętałem też długie wędrówki do Anielina, gdzie miał znajdować się grób majora „Hubala”.

Te kolonie Wojtek zapamięta jeszcze z jednego powodu - złamał rękę. Poszli się kąpać grupą. On postanowił pokazać chłopakom jak skacze się do wody. Do domu wrócił więc z gipsem.

- W tym Inowłodzu zresztą sporo się działo! - wspomina. - Razem ze mną w sali spało takich trzech chłopaków. Zbyszek był w moim wieku, miał 11 lat i mieszkał na łódzkim Grembachu. Paweł i Jacek byli od nas z dwa - trzy lata starsi. Kiedyś zaczęli mnie namawiać, bym poszedł z nimi do sklepu. Taki mały, wiejski sklepik znajdował się koło szkoły w Inowłodzu. Kazali mi stać przed nim i patrzeć czy nikt nie idzie. Oni w trójkę weszli do środka. Po chwili wyszli i zaczęli uciekać. Pobiegnęłam za nimi. Nawet nie wiedziałem co zrobili. Kiedy ukryliśmy się za murem szkoły, przyznali się, że ukradli wino i ...ciasto. Nie chcia-



Kolonie w Gdyni, początek lat 70. Dzieci mają na szyjach chusty. Każda grupa miała inny kolor. Po bokach stoją wychowawcy

łem jednak próbować tego wina. Kradzież zauważyła sklepowa i zawiadomiła kierowniczkę kolonii. Wezwano rodziców, groziło nam wyrzucenie z kolonii. W końcu udało się przebłagać kierowniczkę, byśmy zostali. Musiałem dołożyć się, by zapłacić za to kradzione wino i ciasto. Do szkół wysłano listy z informacją o tym co wydarzyło się na kolonii. Do mojej szkoły też...

### Zamienili brata

Sławek, nauczyciel z Częstochowy, pamięta jak miał wyjechać na kolonie z cztery lata młodszym bratem Pawłem.

- On jechał pierwszy raz na kolonie i miałem się nim opiekować - opowiada Sławek. - Rodzice w swoim zakładzie pracy bardzo prosili, byśmy pojechali do tego samego ośrodka kolonijnego. Ja pojechałem do Gdyni, Paweł znalazł się w Kozubniku w Beskidach. Zamiast niego ze mną pojechał kolega o tym samym nazwisku co ja, który nie miał nic wspólnego z moim bratem.

### Radziecki hymn w Rydzynkach

Katarzyna Nowacka pracuje dziś w jednym z banków, skończyła ekonomię na Uniwersytecie Łódzkim, wiele lat jeździła na kolonie w jedno miejsce - do Rydzynek, niewielkiej wsi położonej wśród lasów, niedaleko Tuszyń. Tam swój ośrodek kolonijny miały Łódzkie Zakłady Przemysłu Skórzanego „Skogar”. Ekono-

mista pamięta, że każdy dzień zaczynał się apelem. Poszczególne kolonijne grupy, a w zasadzie jej przedstawiciele, wciągali na maszt biało-czerwona - flagę. Grupowi zdawali raport kierownicze kolonii... Wieczorem tę flagę opuszczano.

- I śpiewaliśmy hymn! - opowiada Katarzyna Nowacka. - Jeszcze dziś pamiętam słowa: „Dzień błękitny żegluję po niebie, idzie słońce drogą swą, twoja ziemia chce liczyć na ciebie, przecież rosteś razem z nią”.

Na kolonie do Rydzynek przyjeżdżały dzieci z całego niemal kraju. Byli też i goście z zagranicy. Przez kilka lat wypoczywali tam młodzi Czesi z Teplic, Liberca, Usti nad Łabą. Rydzynki gościły też Niemców z NRD. Raz przyjechali nawet Rosjanie, a dokładnie orkiestra dęta z Iwanowa. W swojej ojczyźnie wygrali konkurs dla najlepszej orkiestry i w nagrodę wysłano ich do Polski, do Rydzynek. W orkiestrze grały 9 - 10-letnie dzieci, ale i 19-letni chłopcy.

- Na codziennym apelu Polacy śpiewali „Dzień błękitny żegluję po niebie”, Czesi piosenkę o owieczce, a Rosjanie odgrywali swój hymny narodowy, który rozbrzmiewał po całej okolicy - opowiada Kasia. - Zresztą wiele czasu poświęcali na ćwiczenia. Wychodzili poza teren kolonii i maszerowali po okolicy, grając różne marsze. Okoliczni mieszkańcy wychodzili z podwórka. Czasem ktoś dał Rosjanom cukierki.

### Zaginął Andriej!

Katarzyna zapamiętała jeszcze jedną historię związaną z Rosjanami. Kiedyś zorganizowano nocne pochody. Oprócz Polaków i Rosjan brali w nich udział też Czesi. Były to więc prawdziwe międzynarodowe pochody. Poszli na nie starsi koloniści, którzy podzielili się na dwie grupy. W jednej był Andriej, przystojny 19-latek z Iwanowa. Kasia nie ukrywa, że bardzo się jej podobał. Ona miała wtedy 13 lat, więc on specjalnie nie zwracał na nią uwagi.

- Wyszliśmy z ośrodka kolonijnego po godzinie 21, była to druga połowa lipca, więc już robiło się ciemno - wspomina Katarzyna. - Ja byłam w grupie, która miała poszukiwać tych, którzy się chowają. Po jakimś czasie, było już po północy, odnaleźliśmy ich. Od razu zaczęli pytać czy jest z nami Andriej... Ale Andreja nie było. Okazało się, że zapomnieli taśmy do znaczenia drogi, więc Rosjanin wrócił po nią do ośrodka kolonijnego. Miał ich dogonić. Tak się jednak nie stało. Zaniepokoiliśmy się, co stało się z chłopakiem. Szybko wróciliśmy do naszego ośrodka. Było około 2.00 w nocy. Ale Andreja nie było. Sytuacja zrobiła się gorąca. Była to druga połowa lat osiemdziesiątych. Wiadomo, że Polacy za Rosjanami nie przepadali. Już miano dzwonić na milicję, kiedy czekając w napięciu na to, co dalej się wydarzy, usłyszeliśmy silnik motorynki. Na tylnym siedzeniu siedział Andriej. Wy-

jaśnił, że gdy wracał z taśmą to pogubił drogę, nie mógł znaleźć swojej grupy, więc zapytał jakichś ludzi jak trafić do ośrodka kolonijnego. Ci ludzie zaprosili go do środka. Akurat były imieniny gospodarza. Andriej pojadł i popił.

### Pamiętne śluby

Paweł Panek, kierowca z Tomaszowa Mazowieckiego, też jeździł na kolonie do Rydzynek. Nie zapomni kolonijnych olimpiad. Jeszcze do dziś ma medal, który dostał za pierwsze miejsce w skoku w dal. I oczywiście kolonijnych dyskotek...

Tych „przypadków”, gdy trzymając w objęciach dziewczynę kołysał się w takt „Ti Amo”... No i jeszcze były śluby kolonijne. Jego miłość miała na imię Beatka. Ślubował jej wierność i miłość. Była to zabawa, ale bardzo ten ślub przeżył. Beatka bardzo mu się podobała.

Andrzej Rybiński, znany piosenkarz pochodzący z Łodzi, też był wiele razy na koloniach. W Wiśniowej Górze, Żelechowie koło Grodziska Mazowieckiego. Tylko za jego czasów nie było dyskotek. Siadało się przy ognisku. On potrafił grać na akordeonie, więc załatwiano mu instrument. On grał, a koledzy i koleżanki tańczyli.

- Pewnie, że i były kolonijne miłości - śmieje się piosenkarz. - Z jedną nawet do dziś mam sporadyczny kontakt. Mnie dziewczyny zawsze otaczały i sobie wybierały...

## PASJE

# Czterdzieści lat pasji, setki eksponatów i Muzeum Radia, jakiego jeszcze nie było

Grzegorz Urban od ponad 40 lat kolekcjonuje zabytkowe radioodbiorniki, mikrofony i unikatowe pamiątki związane z historią radiofonii. Dziś jego zbiory staną się sercem powstającego w Kolbuszowej na Podkarpaciu Muzeum Radia

Marcin Żminkowski

W rozmowie z nami pan Grzegorz opowiada o dziecięcej fascynacji radiem, pierwszym własnoręcznie zbudowanym odbiorniku, najcenniejszych eksponatach oraz o tym, dlaczego - jego zdaniem - radio jeszcze wróci do łask. Tłumaczy także, dlaczego tworzy nie muzeum starych urządzeń, lecz opowieść o ludziach, którzy zmienili świat.

## Pamięta pan moment, kiedy zaczęła się fascynacja radiem?

Chyba od zawsze. Rodzice bardzo wczesnie wstawali do pracy i pierwszą rzeczą po przebudzeniu było włączenie radia. Jako kilkuletni chłopak słuchałem porannej gimnastyki, później „Lata z Radiem”, Rozgłośni Harcerskiej czy Trójki. Radio po prostu było częścią mojego dzieciństwa.

## To wtedy pojawiła się myśl o kolekcjonowaniu?

Nie od razu. Najpierw fascynowało mnie to, jak radio działa. Potrafiłem godzinami zaglądać przez otwory z tyłu odbiornika i patrzeć na świecące lampy. Kiedy rodziców nie było w domu, odkręcałem radio i oglądałem je od środka. Wyglądało jak jakieś tajemnicze miasto. Nie mogłem zrozumieć, jak głos może wydobywać się z takiego urządzenia.

## Pierwsze radio zbudował pan sam?

Tak. Po piątej klasie znalazłem książkę „Młody Konstruktor”, w której był opis prostego odbiornika detektorowego. Nie rozumiałem schematów, więc wszystkiego uczyłem się sam. Szukałem książek, sprawdzałem symbole, pytałem kolegów o stare części. Nawiązałem cewkę, zdobyłem diodę germanową, a jako słuchawki użyłem... słuchawki z domowego telefonu. Kiedy ktoś dzwonił, rodzice nie byli zachwyceni, bo telefonu po prostu nie dało się odebrać.

## Kiedy pojawiły się pierwsze eksponaty?

Na początku interesowały mnie wyłącznie odbiorniki detektorowe, bo były najstarsze i najprostsze. Sam potrafiłem je naprawić.



A hobby powinno sprawiać przyjemność.

## Wiele osób uważa, że radio przegrywa dziś ze smartfonami i mediami społecznościowymi. Pan się z tym nie zgadza.

Nie. Myślę, że radio jeszcze wróci do łask. Smartfony i Internet można wyłączyć bardzo szybko, natomiast łączności radiowej praktycznie nie da się wyłączyć. Wystarczy prosty transceiver (red. urządzenie elektroniczne, które łączy w sobie funkcje nadawania i odbierania sygnałów) i nadal można komunikować się ze światem. Ale jest jeszcze coś ważniejszego.

Radio rozwija wyobraźnię. Mamy słuchowiska, Teatr Polskiego Radia, audycje, które zmuszają do myślenia i tworzenia własnych obrazów w głowie. To jest ogromna wartość. Gdy zabijemy wyobraźnię, zabijemy również innowacyjność.

Mam natomiast coraz większe wątpliwości wobec mediów społecznościowych. Trudno powiedzieć o nich coś naprawdę dobrego. Wszystko jest podporządkowane temu, żeby użytkownik jak najdłużej przewijał kolejne treści. To uzależnia i nie sprzyja refleksji.

Dlatego chciałbym, żeby z mojego muzeum zwiedzający wyszli z pewnym pytaniem: dokąd zmierzamy? Na końcu ekspozycji planuję umieścić ogromny smartfon i ludzi bezmyślnie wpatrzonych w ekrany. To ma skłaniać do zastanowienia się, co zyskaliśmy dzięki nowym technologiom, ale też co po drodze zaczęliśmy tracić.

## Co chciałby pan, żeby zwiedzający zapamiętali po wyjściu z muzeum?

Chciałbym, żeby zrozumieli, że za tymi urządzeniami stoi 150 lat pracy genialnych ludzi. Że wielkie wynalazki nie powstają z dnia na dzień, tylko są efektem współpracy wielu pokoleń naukowców. A na końcu ekspozycji chciałbym postawić ogromny smartfon otoczony ludźmi wpatrzonymi w ekrany. To będzie pytanie do każdego zwiedzającego: dokąd właściwie zmierzamy? ©©

**Zabijając wyobraźnię, zabijamy innowację - mówi Grzegorz Urban, twórca Muzeum Radia w Kolbuszowej, jedyne takiego na skalę Europy**

Dzisiaj mam ich około 150. To od nich wszystko się zaczęło.

## Ma pan swój ulubiony eksponat?

Sentymentalnie najbliższy jest mi Detefon, bo bardzo długo go szukałem. Natomiast największe wrażenie robi nadajnik iskrowy sygnowany zakładami Marconiego w Londynie oraz kompletny zestaw badawczy Edwarda Branly'ego z kohererem, galwanometrem i oryginalnym wyposażeniem laboratoryjnym.

## Budowa muzeum to chyba równie wielkie przedsięwzięcie jak sama kolekcja?

Sam pomysłu dojrzywał latami, ale decyzję podjąłem dopiero w 2017 roku. Chciałem, żeby budynek nawiązywał do historycznej radiostacji w Raszynie. Przez blisko rok analizowałem zdjęcia, liczyłem proporcje, wysokość, szerokość, układ cegieł. Zależało mi, żeby jak najwierniej oddać charakter tego obiektu. Wiele rozwiązań konstrukcyjnych okazało się nietypowych i stanowiło spore wyzwanie dla ekip budowlanych.

## Dlaczego zdecydował się pan na prywatne muzeum?

Bo uznałem, że ta kolekcja zasługuje na to, żeby ją pokazać ludziom. Przez ponad 40 lat zbierałem eksponaty i w pewnym momencie pomyślałem, że szkoda byłoby zostawić je zamknięte w magazynach.

## Ale to nie będzie klasyczne muzeum techniki?

Nie. To ma być przede wszystkim opowieść. Nie chcę pokazać ludziom kilku tysięcy eksponatów i powiedzieć: „proszę oglądać”. Chcę opowiedzieć, jak rodziło się radio i ilu wybitnych ludzi pracowało nad jego powstaniem.

## Czyli radio nie jest wynalazkiem Marconiego?

To duże uproszczenie. Marconi był genialnym praktykiem, który potrafił wykorzystać dorobek wielu naukowców. Wcześniej byli Faraday, Maxwell, Hertz, Édouard Branly i wielu innych. Każdy dołożył swoją cegiełkę. Marconi połączył to w działający system i wiedział, jak przekonać do niego świat.

## Tę historię chce pan opowiedzieć zwiedzającym?

Dokładnie. Każdy z tych naukowców będzie przedstawiony, obok znajdzie się eksponat związany z jego odkryciami. Chcę też pokazać wkład Polaków, o którym mówię się zdecydowanie za mało.

## Twierdzi pan, że wystawa z pana zbiorów, którą możemy oglądać w Mielcu, jest wyjątkowa nawet na tle zagranicznych muzeów.

Odwiedziłem muzeum radia i telewizji w Paryżu w 1994 roku i było to dla mnie ogromne przeżycie. Dziś mogę powiedzieć, że wystawa przygotowana w Mielcu jest większa i pod wieloma względami bogatsza. Są na niej eksponaty, których tam po prostu nie ma.

## Kiedy muzeum zostanie otwarte?

Zakładam, że w 2027 albo 2028 roku. Nie narzucam sobie terminów. To nie jest projekt biznesowy ani inwestycja realizowana pod presją dotacji. To moje hobby.

## HISTORIA

# Weszli do akcji przed słynnym Dywizjonem 303. „Poznaniacy” z 302-go w Bitwie o Anglię

Udział Polaków w Bitwie o Anglię liczony jest najczęściej od 30 sierpnia 1940 roku, gdy pilot Dywizjonu 303 Ludwik Paszkiewicz zestrzelił Messerschmitta 110. Ale przed słynnym 303-cim pod angielskim niebem walczył już inny polski dywizjon – 302 zwany „Poznańskim”.

Grzegorz Okoński

Akurat 10 lipca możemy szczególnie wspomnieć „Poznaniaków”, jak nazywano pilotów Dywizjonu 302. Tego dnia, roku 1940, Dowództwo Lotnictwa Myśliwskiego Królewskich Sił Powietrznych wydało rozkaz nr FC/S2 0437/AOA do sztabu 12 Grupy na lotniskach Leconfield i Duxford, a dotyczący utworzenia dwóch dywizjonów myśliwskich. Jednym z nich, wyznaczonym do formowania w Leconfield, był polski dywizjon nr 302, a drugim, w Duxford – 310 dywizjon czeski. Słynny 303-ci, „Kościuszkowski”, zwycięzca Bitwy o Anglię, sformowano miesiąc później, w sierpniu, w Northolt.

Czas wówczas dla Brytyjczyków był gorący: po upadku Francji, Danii, Belgii, Holandii, Norwegii i po zajęciu w 1939 roku Polski Wielka Brytania była najbliższym celem ataku Adolfa Hitlera. Brytyjczycy nie zgodzili się bowiem na niemieckie propozycje pokojowe, która dałyby Hitlerowi możliwość przygotowania się do kampanii na wschodzie, a tym samym ten ostatni rozpoczął przygotowania do operacji Lew Morski – inwazji morskiej na Wyspy Brytyjskie. By niemieckie okręty i statki mogły jednak desantować żołnierzy, czołgi i inny sprzęt na południowych brzegach Wielkiej Brytanii, niemieckie lotnictwo – Luftwaffe – zaprawione w bojach nad kontynentalną Eu-



Latający do dziś Hurricane w barwach Dywizjonu 302



Znany plakat propagandowy z pilotem Dywizjonu 302, ppor. Bogdanem Muthem

ropą, pewnie siebie i uznające się za elitarną, niezwykłą formację, musiało wywalczyć panowanie w powietrzu. Niemcy założyli, że w pierwszych fazach musi nastąpić zniszczenie lotnictwa brytyjskiego w powietrzu i w jego bazach, zniszczenie floty brytyjskiej i izolacja morska Wysp. Przyjmuje się, że Bitwa o Anglię rozpoczęła się właśnie 10 lipca, choć brytyjscy i niemieccy historycy wskazują ten termin na początek sierpnia...

Początki Bitwy związane są z pojedynkami myśliwców nad Kanałem La Manche, niemieckimi próbami minowania z powietrza wód przybrzeżnych i portów, ataki bombowe na wybrane cele – stacje radiolokacyjne, porty, lotniska, statki i okręty. W początkowych walkach Brytyjczycy stracili blisko osiemdziesiąt samolotów, a wraz z nimi aż czterdziestu pilotów. Samoloty można było uzupełniać opuszczającymi linie produkcyjne myśliwcami Hurricane i znakomitymi Spitfire, ale o wyszkolonych pilotów, w dodatku z doświadczeniem bojowym, było już znacznie trudniej. Stąd Brytyjczycy szybko zmienili system obrony – zabronili swoim pilotom uczestnictwa w walkach nad Kanałem (skaczących ze spadochronem nad lądem lotników można było łatwiej uratować), poprawili organizację działań dywizjonów myśliwskich i wprowadzili do akcji nowe jednostki, w tym dywizjony złożone z przybyłych na Wyspy lotników zagranicznych, m.in. Polaków.

W skład Dywizjonu 302 weszli lotnicy w części związani z przed-

wojenną poznańską bazą na Ławicy i III/3 Dywizjonem Myśliwskim (132. i 133. eskadra myśliwska), a także z Dywizjonami II/145 „Krakowsko-poznańskim” i I/145 Polskich Sił Powietrznych we Francji – stąd nazywano go „Poznańskim”. Jednostka otrzymała myśliwce Hurricane, na których burtach malowano litery kodowe WX i własną odznakę – poznańskiego kruka na tle rombu w barwach niebieskiej, białej i czerwonej, z oznaczeniami I/145 i 302. Brytyjskim dowódcą został William „Jack” Satchell, dublującym go polskim ppłk Mieczysław Mumler. Szkolenie przeprowadzono od 26 lipca i 15 sierpnia Dywizjon osiągnął gotowość bojową: odpowiadał za obronę rejonu od Hull do Scarborough.

„Poznaniacy” już 20 sierpnia – lecąc w składzie: kpt. Franciszek Jastrzębski, ppor. Stefan Wapniarek i SL William Satchell – zaatakowali niemieckie bombowce Junkers Ju-88 – jeden z nich został zestrzelony, a zwycięstwo przyznano Satchellowi i Wapniarkowi. Następnego dnia ppor. Stanisław Chałupa zgłosił zestrzelenie drugiego dla Dywizjonu Junkersa – sam jednak lądował przymusowo ze schowanym podwoziem; trzeciego Ju-88 dopadli natomiast FL Wiliam Riley i sierż. Edward Paterek. Gdy 13 września 302-gi został przesunięty z Leconfield, w którego rejonie nie miał zbyt wielu okazji do walk, do Duxford koło Londynu, otrzymał szansę na skuteczniejsze polowania na niemieckie maszyny, którą dotąd wykorzystywał z po-

wodzeniem słynny Dywizjon 303. W dniu 15 września piloci „Poznańskiego” sprawili, że do swoich baz nie wróciło 11 niemieckich samolotów na pewno, a dalszych siedem uznano za zestrzelenia prawdopodobne; straty własne – 3 samoloty i jeden poległy pilot, kpt. Tadeusz Chłopik. Dobrym dniem był też 18 września – Dywizjon 302 spotkał grupę około 30 bombowców wroga, dziewięć z nich – lub według innych źródeł siedem – zestrzelił na pewno, a trzy prawdopodobnie, tracąc jeden samolot; pilot przeżył.

Dobra passa skończyła się wraz z powrotem do Leconfield, gdzie Niemcy już się nie zapuszczali, co nastąpiło 25 września. Pod Londyn 302-gi wrócił już w zasadzie po Bitwie o Anglię – 11 października, i już 15 października zanotował zestrzelenie dwóch niemieckich myśliwców. Za to 18 października jeden zestrzelony bombowiec nie stał się okazją do radości, bo w bardzo złych warunkach pogodowych rozbiło się i zginęło czterech pilotów... W Bitwie o Anglię Dywizjon 302 zestrzelił na pewno 27 samolotów niemieckich, 11 prawdopodobnie, dwa uszkodził (inne źródła podają stosunek 21,5 – 16 – 1), stracił zaś siedmiu pilotów.

Dywizjon latał bojowo do 7 maja 1945 roku. Oslaniał m.in. lądowanie aliantów w Normandii, a 11 czerwca 1944 r. jego samoloty lądowały we Francji – jako pierwsze polskie maszyny od czterech lat na francuskiej ziemi. Rozformowano go 18 grudnia 1946 roku.

## PORADY PSYCHOLOGA

# „Muszę”, czyli kiedy wakacje są na przegranej pozycji

Dlaczego urlop nie zawsze działa jak reset, czemu słowo „muszę” psuje wakacje i po czym poznać, że naprawdę odpoczęliśmy – mówi Joanna Zaręba, coachka i autorka książki „Jak się odstresować”

Anita Czupryn

## Dlaczego nie umiemy odpocząć, nawet wtedy, kiedy wreszcie mamy wolne?

Bo wydaje nam się, że odpoczywanie jest czymś karygodnym, złym, dowodem na to, że jesteśmy egoistycznymi, leniwymi ludźmi. Takie mamy niestety wychowanie, że gdzieś z tyłu głowy siedzi ta myśl, że jak człowiek siada, żeby odpocząć, to znaczy, że jest leniwy. W kręgu naszych babć i matek pokutowało przekonanie, że jak gospodyni usiadzie na chwilę, to znaczy, że jest niegospodarna. A jak mężczyzna usiadzie, to znaczy, że nie jest „robotny”. I takie wychowanie przenosi się, niestety, na nas.

## To kulturowy efekt, że odpoczynek budzi poczucie winy?

Podaję, że tak. Są kultury, w których wysiłek jest cenniejszy niż efekty pracy. W Japonii pracownik ucinając sobie w biurze drzemkę dowodzi, że jest zaangażowany i pracuje tak ciężko, że po prostu nie daje już rady. To trochę paradoks, drzemka ceniona jest nie jako sam odpoczynek, ale dowód zmęczenia. My Polacy, może nie mamy tak skrajnego podejścia, ale mamy w sobie przekonanie, że trzeba w widoczny sposób, bardzo ciężko pracować, żeby zasłużyć na awans lub podwyżkę. Hasło pracuj mądrzej, nie ciężiej dopiero się u nas przyjmuje. Tak samo jest zresztą już w szkole. Uczniowie najczęściej nie są chwaleni za to, że znajdują sposób, żeby coś zrobić lepiej, szybciej, mądrzej albo kreatywniej, tylko za to, że siedzą i uczą się na pamięć. Większość świadectw z czerwonym paskiem dostajemy właśnie za naukę na pamięć.

## „Pojadę na urlop, to wreszcie odpocznę” – słyszę teraz często. Zastanawiam się, czy urlop zawsze działa jak magiczny przycisk z napisem „reset”?

Bywa różnie. Niektóre osoby są w stanie wcisnąć sobie przycisk resetu. Ja nauczyłam się tego po 18 latach w korporacji. Kiedy mam urlop, chwytam książkę i odpoczywam już od pierwszej chwili. Nie robię niczego związanego z pracą

i o pracy nie myślę. Ale zajęło mi to bardzo dużo czasu. Są osoby, które na urlop zabierają służbowego laptopa albo przynajmniej sprawdzają służbową pocztę w telefonie, bo mają poczucie, że tylko w ten sposób kontrolują to, co dzieje się pod ich nieobecność. Inna sprawa to wypoczynek aktywny lub pasywny. Dla jednych odpoczynkiem jest leżak i książka, inne wypoczywają, w ruchu, i to jest jak najbardziej w porządku. Ale są również ludzie, którzy nie tyle wypoczywają w ruchu, ile nie są w stanie się zatrzymać. Gdziekolwiek zdecydują się spędzić urlop, każdą jego minutę od rana do wieczora mają zaplanowaną i wypełnioną aktywnością. Najpierw muzeum, potem szybkie zwiedzanie galerii sztuki, rzut oka na słynny widok do obejrzenia, a zaraz potem kolejne muzeum i błyskawiczna wycieczka po parku. I oni tak naprawdę nie mogą ani na chwilę przystanąć, bo wtedy dogania ich niepokój.

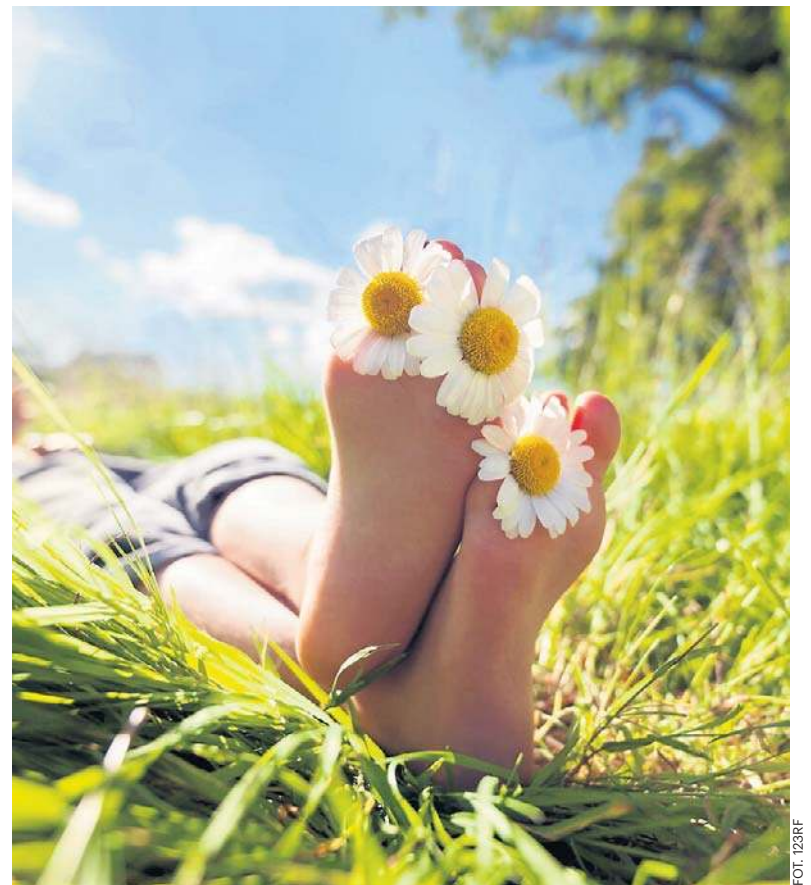
## Gdy na wakacjach pojawia się cisza, kontakt z naturą, dobre jedzenie, woda, zapachy, czyli wszystko, co powinno działać kojąco na układ nerwowy, część z nas nagle czuje się nie-swojo. Dlaczego?

Bo przywykliśmy do tego, że cały czas jesteśmy w biegu. Odczyliśmy się odpoczywania, a relaks nie jest już dla nas normalnym stanem, tylko wyrzutem sumienia. Zakładając, że maksymalny urlop to 26 dni, to przez resztę roku jesteśmy wciąż zapracowani. I nagle zostajemy wystrzeleni z tego kosmosu pracy i zmęczenia gdzieś poza niego. Nie wiemy, jak mamy z tym żyć. Przez cały rok mówimy sobie: „Na urlopie wreszcie usiadę, odpocznę, jak się położę na leżaku, to nie wstanę przez dwa tygodnie”. A potem siadamy na tym leżaku i po pierwszych 20 minutach zaczynamy się zastanawiać: „Co ja mam teraz zrobić? Jak się tak w ogóle da żyć? Tak nic nie robić? O niczym nie myśleć?”. Bo człowiek pozostawiony sam ze sobą zaczyna myśleć, dopada go autorefleksja i to też może budzić obawy. Pojawiają się trudne emocje, przemyślenia. A kiedy jest się zapracowanym, nie trzeba myśleć

o różnych niewygodnych rzeczach, nie trzeba mierzyć się z przykrymi emocjami, bo praca porządkuje nasz świat i zajmuje czas. A na urlopie człowiek siada, chce odpocząć i okazuje się, że nie jest w stanie być spokojny ze swoimi myślami. Więc musi natychmiast się czymś zająć.

## W swojej książce „Jak się odstresować” pisze pani, że stres jest w ciele. Gdzie go szukać?

Wszędzie. Stres wpływa na całe ciało, ponieważ reakcja stresowa jest reakcją naszego organizmu na negatywne bodźce. Ciało czuje, że dzieje się coś, co mu się nie podoba, a jednocześnie wie, że nie może nic z tym zrobić. Powiedzmy, że mamy w pracy trwającą falę zwolnień, wiemy o tym i boimy się, że może trafić i na nas, ale nie mamy na to wpływu. Nasze ciała pozostają w takiej sytuacji w ciągłym stresie i ten stres się kumuluje. Dla naszych przodków fizyczną reakcją stresową wyzawała obecność drapieżnika, nagły hałas, atak innego członka grupy. Ale po pewnym czasie ulegała wygaszeniu, a w opisanym przykładzie ta reakcja trwa cały czas. Może nie zawsze tak intensywnie, jak gdyby gonili nas wilki, ale za to zostaje z nami non stop. Ciało w takim trybie awaryjnym jest jak kraj w stanie wojennym. Gospodarka zamiera, a rządy przejmują wojsko i policja, gotowe na szybką reakcję w przypadku natrafienia na zagrożenie. Czasowo taki stan gotowości w ciele jest potrzebny, a nawet zbawienny, ale na dłuższą metę ogranicza ciało możliwość regeneracji, odbudowy, leczenia. Dobrym przykładem jest wpływ stresu na układ trawienny. W sytuacji awaryjnej krew pompowana jest do mięśni, a potrzeby żołądka schodzą na dalszy plan. Jeżeli stres przeciąga się zbyt długo, trawienie i wchłanianie pokarmu ulega zaburzeniom. W przewlekłym stresie cierpi nie tylko nasz układ nerwowy, ale pokarmowy i odpornościowy. Do tego dochodzi zmęczenie, permanentnie spięte mięśnie i problemy ze snem. A jeżeli nie śpimy, bo budzi nas niepokój, dodatkowo obciążamy organizm, bo sen jest wymagany do prawidłowego funkcjonowania. Bezsen-



Joanna Zaręba: Oduczyliśmy się odpoczywania, a relaks jest tylko wyrzutem sumienia

ność jeszcze bardziej nas wykańcza i wtedy jeszcze gorzej znośmy stres.

## Ciało każdego człowieka reaguje na stres inaczej?

Tak, dużo zależy od indywidualnej odporności na stres, od genów, a nawet wychowania. Na przykład znam osobę, które w stresie spinają ramiona i barki, odczuwają ból pleców. Ale inni zaciskają pięści, ogryzają paznokcie lub zgrzytają zębami w nocy. Znam też kogoś, kto starł sobie zęby tak bardzo, że większość będzie chyba musiał wymienić. Niektórzy w stresie mają głównie problemy z zasypianiem i wybudzają się w nocy, a u pewnej grupy ludzi pojawia się też tak zwane zadanie stresu. Wtedy na scenę wchodzi comfort foods, czyli pocieszające jedzenie: zwykle tłuste, słodkie albo bardzo słone, a ono źle wpływa na ciśnienie, cholesterol i dodatkowo obciąża już cierpiący od przewlekłego stresu organizm. Stres wychodzi z nas na milion różnych sposobów, bezpośrednio i pośrednio.

## Istnieje obiegowa opinia, że potrzebujemy co najmniej 2 tygodni urlopu, bo pierwszy tydzień jest właściwie zmarnowany, dopiero uczymy się odpoczywać, jesteśmy rozdrażnieni, zmęczeni. Czy jest taki moment, kiedy organizm schodzi z wysokich obrotów?

U mnie w pracy mówi się nawet o 3 tygodniach: pierwszy tydzień to szok, że jestem na urlopie, drugi

tydzień to odpoczynek, a trzeci to mentalne przygotowywanie się na powrót. Ale to bardzo indywidualne. Są osoby, które wyrobiły w sobie nawyk: ostatni e-mail przed urlopem i „Widzimy się za dwa tygodnie, nawet o was nie myślę”. Inni nieszczęśnicy przez pierwszy tydzień urlopu będą biegać w panice, bo nie będą wiedzieli, co ze sobą zrobić i odsapną dopiero po paru dniach, kiedy się przyzwyczają do odpoczynku. A dla niektórych dwa tygodnie to w ogóle za mało, żeby odpocząć i potrzebowaliby dłuższej przerwy. Czasami ludzie w ogóle odmawiają wybierania dni urlopowych, bo nie wyobrażają sobie siebie odpoczywającego. I kończy się na tym, że wreszcie zmuszeni są wziąć zwolnienie lekarskie, bo są tak zestresowani i przemęczeni, że kończy się na wizycie u psychiatry i potrzebna jest dłuższa rekonwalescencja, czasami ze wsparciem farmakoterapii. Bardzo dużo zależy od organizmu, sytuacji indywidualnej, od tego, co nas stresuje i jak wygląda nasza praca.

## Jest jeszcze presja idealnych wakacji. Jeśli jadę na drugi koniec świata i wydałam dużo pieniędzy, te wakacje po prostu muszą być idealne. To też może stresować?

Może. Jeżeli chcemy mieć idealne wakacje, będziemy szukać idealnych ujęć. Zrobimy milion zdjęć, których prawdopodobnie nigdy nie obejrzymy, poza tymi, które wrzucimy na Instagram. Umówmy się: kto wraca do domu i ogląda wszystkie tysiące zdjęć?

Niewiele osób. Będziemy dążyć do tego, żeby zawsze wyglądać ładnie i odpowiednio entuzjastycznie. Nie będzie miejsca na to, żeby np. powiedzieć sobie „dzisiaj chodzę po górach, pocę się, średnio się czuję, ale daję sobie na to pozwolenie i po prostu chcę odpocząć.” Za to może się okazać, że skupimy się na tym, żeby zawsze być w pełnym makijażu, w modnym i droгим ubraniu. Jeśli coś będzie nieidealnie, pocujemy się z tym bardzo źle, bo nie sprostamy własnym wymaganiom i wymaganiom otoczenia. A otoczenie prędko się przyzwyczaja, że na wakacjach wyglądamy super. Więc jeśli nagle wyglądamy gorzej, jesteśmy nieuczestni, to pojawia się pytanie: co się stało? To też jest bardzo obciążające. Zresztą każde dążenie do ideału, który z natury rzeczy jest niemożliwy, wytwarza dodatkowy stres.

**Jak więc zaplanować urlop, żeby był odpoczynkiem, regeneracją, spełnieniem naszych potrzeb, a nie tabelką zadań i listą atrakcji?**

Przed wszystkim trzeba ustalić, jakim typem osoby jesteśmy. Dla jednej osoby taka tabelka może być uspokajająca, bo są ludzie, którzy bez dokładnego planu nie czują się bezpiecznie. Ale ten plan musi być przewidziany tak, żeby był czas na poprawki i zmiany. Trzeba zaakceptować, że nie zawsze wszystko wyjdzie i się uda. Są też osoby, które w ogóle nie planują, tylko jadą, jak to się mówi, na przysłowiową „pałę” i wtedy czują się najlepiej. Każdy będzie planował urlop inaczej. Najważniejsze, żeby nie planować dnia od śniadania do kolacji co do minuty, bo każdy plan w pewnym momencie się załamuje. I trzeba się z tym pogodzić.

**Sama czasem mówię sobie: „Anita, uspokój się, masz wolne, jesteś na wakacjach”, ale ciało nie słucha. Co wtedy robić?**

Chyba najprostsze są ruch i ćwiczenia oddechowe. Ćwiczenia oddechowe działają na dłuższą metę, jeśli stosuje się je regularnie, ale potrafią też dość szybko wyciszyć reakcję stresową w momencie, w którym ona się pojawia. Jeżeli chodzimy, poruszamy się, ćwiczymy, stres też trochę odpuszcza, ponieważ wytracamy energię. Ciało skupia się na czymś innym niż tylko reakcja stresowa. Nasi przodkowie, kiedy coś ich goniło, zatrzymywali się i relaksowali, dopiero kiedy udało im się uciec. Wyśitek fizyczny w stresie był sygnałem dla ich ciała, że reagowali, bronili się, uciekali, a kiedy ustawał, to była dla organizmu informacja, że już są bezpieczni. Niestety, współczesność jest taka, że na stres zwykle reagujemy na siedząco, bo większość naszych stresów jest

związana albo z pracą biurową, albo z siedzeniem i zamartwianiem się o coś. To nie jest naturalna dla ludzkiego ciała reakcja.

**Co daje natura, czego nie da nam kanapa i telefon w ręku?**

Natura przede wszystkim wycisza i uspokaja układ nerwowy. Daje inne otoczenie: zieleni, delikatne dźwięki, naturalne bodźce. W mieście jest inaczej. Wystarczy zobaczyć Warszawę nocą: tu neon, tam neon, tu żółty, tu różowy, tu dzwoni tramwaj, tu trąbią samochody. W naturze mamy mniej bodźców i organizm może się pozwolić wyciszyć w naturalnych dla siebie warunkach. Miasto, praca, dużo ludzi, hałas, komunikacja miejska – to jest masa bodźców, a my nie byliśmy przewidziani na takie obciążenie. Mówi się o zanieczyszczeniu światłem, o zanieczyszczeniu dźwiękiem. Mało kto może powiedzieć w Warszawie, że kiedy zgasi światło i nie ma zaciemniających rolet, to ma w mieszkaniu ciemno i może normalnie spać. To duży problem dla układu nerwowego.

**Wyobraźmy sobie pierwszy dzień urlopu. Co zrobić, żeby ciało zrozumiało, że już nie musi nigdzie biec?**

Do urlopu trzeba się dobrze przygotować, tak żeby nie mieć wymówki dla: „Jeszcze coś muszę sprawdzić w pracy”. Trzeba dopilnować, żeby wszystko było domknięte. A pierwszego dnia urlopu zamykamy laptopa w szufladzie. Służbową komórkę też zamykamy w szufladzie. Niektórzy dowcipnie radzą, żeby wrzucić ją do toalety, ale to jednak zbyt drastyczny środek. Uprzedzamy wszystkich w pracy, że jesteśmy na urlopie i stawiamy sprawę jasno, żadnych służbowych rozmów telefonicznych. I szukujemy sobie coś, co zajmie naszą uwagę w relaksujący sposób. Ja mam akurat książkę, kryminał, który na urlopie próbuję czytać po włosku, bo się uczę tego języka. On świetnie skupia moją uwagę, bo nie mogę czytać go za szybko, gdyż jeszcze tak dobrze nie znam włoskiego. To daje kombinację skupienia uwagi i relaksu. Niektórzy po prostu włączają Netflix i obejrzą ulubiony serial. Po pewnym czasie to też może być męczące, bo jednak nas przebudzowuje, ale na początek urlopu warto zaryzykować i zrobić coś, co nas mocno schwyty i będzie trzymać w trybie odpoczynania, żeby nie chciało nam się koniecznie sprawdzać, co dzieje się w pracy. No i pod żadnym pozorem nie dzwonić do pracy, nie dowiadywać się, jak poszło kolegom z ważnym spotkaniem, co się dzieje, czy coś słychać nowego. To prosta droga do nie-szczęścia.

**Nie wszyscy są na urlopie. Niektórzy dopiero na niego czekają, inni w ogóle nigdzie w tym roku nie wyjadą. A odpoczywać trzeba. Jak odstresować się po zwykłym dniu pracy?**

Najważniejsza jest granica. Granica między pracą a życiem prywatnym. Wiem, że to trudne. Patrząc czasami na LinkedInie, jak ludzie piszą, że work-life balance jest dla przegrywów, a prawdziwi, silni przedsiębiorcy są non stop w pracy. Nie. To ma swoją nazwę: kultura zapierdolu. Ona powoduje, że nie mamy szansy odpocząć, bo nie mamy granicy między życiem a pracą. Musimy móc powiedzieć sobie: w tym momencie jestem w pracy, a w tym momencie jestem w życiu prywatnym. Jeżeli wpuszczę pracę do życia prywatnego, a praca mnie stresuje, nie ma opcji, żebym odpoczęła. Trzeba tę granicę wykształcić. Trzeba mieć hobby, rzeczy, które zajmują nas poza pracą, zainteresowania pomagające budować tożsamość nas jako człowieka, nie pracownika. Znam osoby w wieku moich rodziców, które przez całe życie zajmowały się tylko pracą. Kiedy moi rodzice zapraszali znajomych na kawę, rozmawiali z nimi głównie o pracy, a ja zawsze byłam zdziwiona: „Jak można tyle mówić o pracy!?” A potem złapałam się na tym, że kiedy ja spotykam się z ludźmi i robię dokładnie to samo. I pomyślałam: „O nie, tak się nie będziemy bawić”. I teraz, kiedy się z kimś spotykam, rozmawiamy o wszystkim, tylko nie o życiu zawodowym. Trzeba koniecznie mieć coś, czym się żyje, kiedy nie jest się w pracy. Dosłownie: trzeba mieć coś takiego, że gdyby nas teraz zwolnili (zakładając, że nie byłibyśmy w kryzysie finansowym, mielibyśmy poduszkę i byliśmy finansowo bezpieczni) mogliśmy sobie bez wahania odpowiedzieć na pytanie: kim teraz jesteśmy? Kiedy nie jestem dyrektorem, kucharzem, prezesem, tak-sódkarzem, kiedy nie jestem moim zawodem, to kim jestem? Co robię, kiedy nie pracuję? Bo prędzej czy później zadamy sobie to pytanie na emeryturze.

**Bardzo podobało mi się w pani książce „leżenie plackiem”. Pisze pani, że warto wykonywać to ćwiczenie codziennie, najlepiej po pracy. Dlaczego właśnie wtedy?**

Bo ono robi tę granicę, o której mówiliśmy. Wiele osób pracuje dziś zdalnie. Pandemia szybko pokazała, że można tak pracować, ale równie szybko okazało się, że wtedy granica znika. Normalnie człowiek wychodzi z pracy, wsiada do autobusu i tą granicą pomiędzy życiem zawodowym a prywatnym staje się przejazd do domu. A kiedy pracujemy zdalnie, skąd

mam wiedzieć, czy jestem jeszcze w pracy, czy już w domu? Jeżeli w pracy siedzę przy laptopie, a po pracy piszę książkę też na laptopie, potrzebuję symbolicznej przerwy. Leżenie plackiem bardzo dobrze się w to wpisuje. Wychodzi z nas napięcie, oddech się uspokaja, krew trochę wolniej krąży, ciśnienie spada, zwłaszcza jeśli ktoś nas przez cały dzień irytował. Kiedy się położymy, poleżymy i poczekamy, aż zejdzie z nas napięcie, to w momencie, w którym wstajemy, wiemy już, że jesteśmy po drugiej stronie granicy. Po tej domowej.

**W książce pokazuje pani też ślepe uliczki: używki, zjadanie stresu, zakupy, unikanie problemów, rozładowanie emocji. Która z tych strategii najczęściej udaje odpoczynek?**

U niektórych takim udawaniem paradoksalnie bywa aktywność fizyczna. Myślą, że jeżeli pójdą pięć razy w tygodniu na siłownię, to się odstresują, a jednocześnie nie robią nic z tym, co ich stresuje. Ruch oczywiście pomoże do pewnego stopnia, ale jeśli sytuacja jest kiepska, a oni nie chcą z niej wyjść, to będzie tylko plaster. Są też rzeczy, które bardzo lubią udawać, że nas odstresowały. Na przykład używki. Niektórzy mówią „Wypiję sobie codziennie jedno piwko po pracy, żeby się odstresować”. To nie jest odstresowanie. To jest niestety droga do uzależnienia. Lubimy uczucie, które daje alkohol: zapominamy o problemach, schodzi napięcie mięśniowe, wyciszamy się. Tylko że to nie usuwa problemów, nie usuwa źródła stresu, nie zmniejsza go de facto. Alkohol jest neurotoksyczny, dlatego go pijemy – bo zmienia nam stan świadomości, po nim stajemy się nieco bardziej beztroszy. Ale jednocześnie szkodzi zdrowiu i dokłada kolejne źródła stresu, bo powoli stawiamy się w sytuacji, w której nie jesteśmy w stanie odstawić tego wieczornego piwka, które ma nas odstresować. A jednocześnie jego spożycie odbija się nie tylko na nas, ale i na otoczeniu, chociażby spływając i niszcząc relacje.

**Jak odróżnić przyjemność, która naprawdę regeneruje, od tej, która tylko na chwilę znieczula?**

Niektóre rzeczy można od razu przesunąć do kategorii: „na chwilę znieczula”. Narkotyki, papierosy, alkohol, tego typu używki to są znieczulacze, strzały dopaminy. Telefon, granie na komórce, doom-scrolling też można tam zaliczyć. To ma dać szybką dopaminę, ale nie działa uspokajająco ani wyciszająco. Przy całej reszcie warto pytać: ile tego jest i jaką funkcję pełni. Weźmy aktywność fizyczną. Znam osoby, które bie-

gają półmaratony albo maratony, bo lubią biegać, trenować, Kochają być w ruchu i w pewnym momencie myślą: „To teraz przebiegnę maraton”. Super! Ale znam też osoby, które mówią: „Przebiegłam dziesięć maratonów i jeszcze muszę kolejny. Wstaję o piątej, przebiegnę parę kilometrów, bo muszę trenować, potem czas do pracy, po pracy znowu muszę pobiegać, potem siłownia, potem jeszcze trening rozciągający”. A rodzina gdzie? A odpoczynek gdzie? A czas spędzany w ciszy na autorefleksji? „Nie, nie, ja muszę kolejny maraton”. I wtedy to jest ucieczka. Jeżeli nie możemy bez czegoś żyć, to znak, że to jest jakiś rodzaj uzależnienia i że maskuje nam inne problemy.

**Po czym poznamy, że wracając z urlopu, naprawdę odpoczęliśmy? Że to nie był tylko odpoczynek w relacji na Instagramie, ale że czujemy go fizycznie w ciele?**

Po luźniejszych mięśniach, po luzniejszej głowie, po tym, że rozbiegane myśli nie zalewają nas, zwłaszcza kiedy kładziemy się spać przed pracą ostatniego dnia urlopu. Jeśli na początku byliśmy nerwowi, drażliwi, łatwo się kłóciliśmy, a teraz jesteśmy bardziej wyluzowani i cierpliwi, to też jest znak. Nie wystarczy już pokiwać nam paluszkami, żebyśmy zaraz na kogoś nakrzyczeli. Nie ma też takiej paniki, że wracamy do pracy. Chociaż to nie zawsze jest oznaka tego, czy się zrelaksowaliśmy, bo możemy przez dwa tygodnie świetnie odpocząć, ale jeśli wracamy do toksycznego środowiska pracy, cały ten relaks pójdzie na marne, jeśli tej pracy nie zmienimy. Jest coś takiego jak syndrom niedzielnego wieczoru: człowiek już czuje, że będzie źle, że już go napęlnia lękiem nadchodzący poniedziałek. Więc jeśli wracając do pracy czuję, że jest dobrze, że mam naładowaną baterię, że jestem spokojna, silna, że nie mam bieganiny myśli, to znaczy, że odpoczęłam. Ale też, że mam dobre miejsce, do którego wracam.

•

**CV**

**Joanna Zaręba**  
Coach psychologiczny, autorka książek, w tym „Jak się odstresować”, która ukazała się w lipcu nakładem Wydawnictwa RM.





KULTURA

## Zmarła piosenkarka Bonnie Tyler. Jej charakterystyczny głos znają miliony ludzi

Kazimierz Sikorski

Nie żyje Bonnie Tyler, walijska piosenkarka znana z takich przebojów jak „Total Eclipse of the Heart” i „It’s a Heartache” – poinformowała w czwartek jej rodzina. Artystka miała 75 lat.

W maju artystka pochodząca ze Skewen w południowej Walii została wprowadzona w stan śpiączki farmakologicznej po operacji jelit, którą przeszła w Portugalii.

### Niedawno wybudzono ją ze śpiączki

W zeszłym miesiącu rzecznik gwiazdy o chropowatym głosie, która podbiła serca milionów słuchaczy na całym świecie, przekazał, że została wybudzona ze śpiączki, ale jej stan zdrowia pozostawał bardzo poważny.

Tyler, urodzona jako Gaynor Hopkins, dorastała w mieście Neath. Została odkryta przez łowcę talentów Rogera Bella w jednym z klubów w Swansea, a swój pierwszy singiel „Lost in France” wydała w 1977 roku.

Wydana w tym samym roku balada w stylu country-pop „It’s a Heartache” dotarła do czwartego miejsca na brytyjskiej liście przebojów i trzeciego na amerykańskiej liście Billboard Hot 100.

### Podbiła słuchaczy po obu stronach Atlantyku

Jej największy przebój „Total Eclipse of the Heart”, ukazał się sześć lat później – w 1983 roku – i zdobył szczyty list przebojów po obu stronach Atlantyku.

Za ten przebój otrzymała nominację do nagrody Grammy; była również dwukrotnie nominowana do tej nagrody za album „Faster Than the Speed of Night” oraz singiel „Here She Comes”.

W 2013 roku Tyler reprezentowała Wielką Brytanię w Konkursie Piosenki Eurowizji, zajmując 19. miejsce na 26 uczestników, a w 2023 roku została odznaczona Orderem Imperium Brytyjskiego (MBE) za zasługi dla muzyki.



Mocny, chropowaty głos to znak rozpoznawczy brytyjskiej wokalistki

IRAN

## Ciało Chameneiego dotarło do Meszedu. Tu będzie pochowane

Karolina Wrońska

Ciało zabitego w amerykańsko-izraelskim ataku najwyższego przywódcy Iranu ajatollaha Alego Chameneiego dotarło w czwartek do Meszedu, gdzie tego samego dnia zostanie pochowane.

Masowe uroczystości żałobne trwają od soboty. Ceremonie i procesje żałobne odbywały się najpierw w stolicy Iranu, Teheranie, później w mieście Kom. W środę trumna z ciałem była w położonych w Iraku najważniejszych szyickich sanktuariach, Nadżafie i Karbali. W czwartek szczątki przewieziono samolotem z powrotem do Iranu.

Położony w północno-wschodnim Iranie Meszhed jest najważniejszym szyickim sanktuarium w kraju i zara-

zem rodzinnym miastem Chameneiego. Ciało przywódcy zostanie złożone w Mauzoleum Imama Rezy.

Od rana przez miasto przemierzają tłumy żałobników z irańskimi flagami i portretami zabitego 28 lutego – relacjonował Reuters.

Chamenei rządził Iranem przez blisko 37 lat. Zginął w wieku 86 lat pierwszego dnia amerykańsko-izraelskiej agresji na Iran.

Jako najwyższy przywódca duchowo-polityczny Iranu Chamenei sprawował nadzór nad cywilnymi strukturami państwa, ale był też najwyższym autorytetem religijnym dla irańskich szyitów.

Po śmierci Chameneiego na urząd najwyższego przywódcy wybrano jego syna, Modżtabę. Nowy lider został wcześniej ranny w nalocie i od czasu wyboru nie pokazał się publicznie, również na pogrzebie ojca.

USA-IRAN

## Amerykański odwet za ostrzał statków. Są zabici i ranni

Anna Nagel

Irańskie media poinformowały o licznych eksplozjach i zniszczeniach w całym kraju spowodowanych amerykańskimi atakami prowadzonymi w nocy ze środy na czwartek. W odwecie irańskie wojska ostrzelały amerykańskie cele w Bahrajnie i Kuwejcie.

Według relacji irańskich mediów głównymi celami amerykańskich ataków były obiekty infrastruktury przemysłowej, głównie energetycznej oraz wydobywania ropy naftowej, a także militarnej.

### Zaatakowane miasta

W liczącym ponad 120 tys. mieszkańców mieście Czabahar, na południowo-wschodnim wybrzeżu przez kilka godzin nie było elektryczności. Celem ataków były też wieża kontroli ruchu morskiego oraz magazyny portowe. Odłamki pocisków miały też uszkodzić miejscowy szpital.

Inne miasta, które dotkliwie odczuły amerykańskie ataki, to m.in. leżące przy Ormuzie portowe Bandar Abbas, Bandar Sirik i Dżask, a także leżące przy wejściu do cieśniny od strony Zatoki Perskiej wyspa Abu Musa.

Amerykańskie wojska atakowały również cele w mieście Iran-szahr w południowo-wschodniej części kraju, gdzie w wyniku ostrzału miejscowego lotniska zginęła co najmniej jedna osoba, a także Buszehr na północno-wschodnim wybrzeżu Zatoki Perskiej, gdzie znajduje się elektrownia atomowa. Według zapewnień miejscowych władz atak nie spowodował żadnych uszkodzeń.

UKRAINA

## Trafiono w 12 tankowców rosyjskiej floty cieni

Anna Nagel

Jednostki Sił Obrony Ukrainy uderzyły w nocy ze środy na czwartek w 12 tankowców rosyjskiej floty cieni, a także w holownik i statek do przewożenia ładunków suchych na Morzu Azowskim.

„W nocy z 8 na 9 lipca, w ramach działań mających na celu osłabienie potencjału wojskowo-gospodarczego rosyjskiego agresora, oddziały Sił Obrony Ukrainy zadały cios sze-



– Bardzo mocno ich uderzyliśmy. Powiedziałem, że za każdym razem, gdy oni nas zaatakują, my uderzymy ich dwadzieścia razy mocniej. I zrobiliśmy to ostatniej nocy – oświadczył Donald Trump

regowi ważnych celów wojskowych i wojskowo-gospodarczych przeciwnika. W ten sposób na Morzu Azowskim trafiono w 12 tankowców, jeden holownik i jeden statek do przewożenia ładunków suchych, należące do Federacji Rosyjskiej. Skala wyrządzonych szkód oraz wyniki ataku są obecnie ustalane” – napisał Sztab Generalny w komunikatorze Telegram.

### Irański odwet

Korpus Strażników Rewolucji Islamskiej poinformował, że w odwecie irańskie wojska ostrzelały cztery amerykańskie bazy na Bliskim Wschodzie; po dwie w Bahrajnie i Kuwejcie.

Jeden z głównych irańskich negocjatorów z USA, przewodniczący parlamentu Mohammad Galibaf napisał na platformie X, że cieśnina Ormuz „zostanie otwarta wyłącznie na warunkach irańskich, a nie pod wpływem amerykańskich gróźb”.

Prezydent USA Donald Trump powiedział w środę, że amerykań-

skie ataki to odwet za irański ostrzał statków próbujących przepłynąć przez cieśninę Ormuz.

Formalnie między Iranem i USA obowiązuje tymczasowe porozumienie o zawieszeniu broni zawarte w połowie czerwca. Miało ono zapewnić 60-dniowe okno na negocjacje w sprawie trwałej umowy. Pośrednie rozmowy w Katarze, prowadzone w ubiegłym tygodniu, nie przyniosły jednak postępu.

### Są zabici i ranni

„Pomimo obowiązującego zawieszenia broni Stany Zjednoczone zaatakowały pięć irańskich prowincji” w środę i czwartek – przekazał na platformie X rzecznik prasowy ministerstwa Hosejn Kermanpur. Ataki te „doprowadziły dotychczas do 14 osób zabitych i 78 rannych”, z których 47 nadal przebywa w szpitalach – dodał. PAP

popochodnych z pominięciem międzynarodowych sankcji. Jednostki te zapewniają eksport surowców energetycznych, co stanowi jedno z kluczowych źródeł finansowania wojny przeciwko Ukrainie.

Wcześniej, w środę, dowódca Sił Systemów Bezzałogowych (SBS) ukraińskiej armii, major Robert „Madiar” Browdi, powiadomił, że drony SBS w ciągu ostatnich 72 godzin zaatakowały łącznie 19 tankowców floty cieni, a także drobnicowiec oraz prom w Kerczu na okupowanym przez Rosję Krymie. PAP

**KRYZYS W MLECZARSTWIE**

# Tanie mleko w skupie. No i masło, sery w hurcie

Lucyna Talaśka-Klich

**Upały i susza dołożyły problemów producentom mleka, którzy mają nadzieję na wzrost cen skupu surowca. Jednak na razie mleczarnie więcej dać nie mogą, choćby dlatego, że na rynku hurtowym jest za dużo taniego masła i złotych serów. Jest kryzys, czyli to ... dobry czas na inwestycje.**

Sianokiszonki stały się towarem poszukiwanym przez właścicieli bydła.

- To dlatego, że susza okroiła zbiory sianokiszzonek - twierdzi Leszek Olszewski, rolnik z miejscowości Białowieżyna (pow. lipnowski). - U mnie były mniejsze o 40 proc. Całe szczęście, że mam zapasy z poprzedniego roku.



FOT. LUCYNA TALASKA-KLICH

**W czasie upałów krowy dawały mniej mleka. Kiepskim pocieszeniem jest fakt, że mleko jest tańsze niż przed rokiem i strata będzie mniejsza**

Pod koniec czerwca doszedł kolejny problem - upały, które okroiły produkcję mleka. - W gorące dni moje krowy dawały śred-

nio o 5 litrów mleka mniej - dodaje pan Leszek. Wydajność wróciła już do normy, ale nie cena w skupie surowca. - Za mleko od-

dane w czerwcu dostałem 1,75 zł/l netto - mówi gospodarz z Białowieżyna. - To o 75 groszy (nie licząc premii) mniej, niż w 2025 roku. Znajomi, którzy sprzedają mleko firmom handlującym mlekiem przerzutowym, dostają za litr zaledwie 1-1,20 zł. Gdy słyszę, że magazyny w mleczarniach są pełne masła, które trudno sprzedać, to nie widzę „światelka w tunelu”.

- Bida w branży - próbuje żartować Mariusz Falgowski, prezes Kujawskiej Spółdzielni Mleczarskiej KeSeM we Włocławku. - Co prawda nie mamy zapasów masła, ale ceny są rzeczywiście bardzo niskie - 14-15 zł za kilogram w hurcie. Sery żółte też tanie - ok. 13 zł/kg. Na rynku są spore zapasy nie tylko tych towarów, ale i mleka w proszku.

Chociaż pogłowie bydła pod koniec 2025 r. było niższe niż rok wcześniej, to dostawy mleka w Polsce systematycznie rosły także w pierwszym kwartale br. Kryzys może jednak wyhamować ten wzrost.

Maleje także liczba gospodarstw produkujących mleko, ale w tych, które zostają na rynku, rośnie wydajność. - Najlepiej inwestuje się w kryzysie - dodaje Leszek Olszewski, który właśnie teraz rozwija produkcję mleka. Zainwestował w kolejne dwa roboty udojowe, hale na 150 sztuk bydła.

- Mniejsze dostawy surowca i m.in. mniejsza dostępność pasz objętościowych mogą wpłynąć na ceny w skupie - mówi Jakub Olipra, starszy ekonomista z Credit Agricole BP. - Od września te stawki powinny iść w górę, do 2-2,10 zł/l pod koniec roku. ©©

## DROBNE

### Nieruchomości

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

**Wynajmę kobiecie kawalerkę na Rubinkowie II, Parter, umeblowane, czyste. Całk. koszt - ok. 1.800 zł. Kontakt - BogdanVK58@gmail.com**

### Praca

SZUKAM PRACY

**ZAOPIEKUJĘ** się starszą osobą 669-073-663

### Zdrowie

STOMATOLOGIA

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

### Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

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

**GLĄDZIE** panele malowanie 665159945

KOMPUTEROWE

**514-042-236.** Informatyk z dojazdem.

INNE

**ZŁOTA RĄCZKA** Toruń - DOM, OGRÓD, REMONTY 785 285 519 - PanUsterka.pl

### Turystyka

KRAJ - GÓRY

**Beskidy, turnus 7dniowy od 1050zł. Ful opcja, cisza, spokój, natura, miodowyraj.pl 501642492.**

**PROMOCJA** - pobyt - 95 zł ze śniadaniem. TYLICZ k/Krynicy G., pok. z łaz.+TV, bilard, parking, 730-007-166

KRAJ - MORZE

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

### Różne

**STARE** książki skup, 881-934-948

aktualne z całej Polski  
przetargi

**nasze komunikaty.pl**

AUTOREKLAMA

**strefa AGRO**

Grunt to biznes.  
strefaagro.pl

REKLAMA 0011546120

PRYWATNA SPECJALISTYCZNA PRAKTYKA LEKARSKA

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

REKLAMA 0011552448

**WÓJT GMINY LUBICZ**  
podaje do publicznej wiadomości,

że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy w Lubiczu Dolnym przy ul. Toruńskiej 21 oraz w BIP i na stronie urzędu zostały wywieszane i opublikowane wykazy nieruchomości obejmujące:

- nieruchomość gruntową przeznaczoną do sprzedaży położoną w Józefowie oraz
- nieruchomość gruntową przeznaczoną do dzierżawy położoną w Lubiczu Dolnym.

REKLAMA 0111542994

**REZONANS MAGNETYCZNY**

- 7 dni w tygodniu
- Odpłatnie i w ramach NFZ\*

Rejestracja i szczegóły: **56 621 43 21**  
**LUX MED Diagnostyka**  
ul. Kościuszki 71, 87-100 Toruń

\*Badania NFZ wymagają ważnego skierowania

0011552539

*„Śpieszmy się kochać ludzi, tak szybko odchodzą”*

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że dnia 6 lipca 2026 r. zasnęła w Bogu nasza kochana Mama i Babcia

**Barbara Starzak**  
lat 84

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się w sobotę, 11 lipca 2026 r. o godz. 13.15 modlitwą różańcową, która zostanie odmówiona w kaplicy przy kościele pw. Św. Antoniego na Wrzosach. O godz. 14.00 w kościele zostanie odprawiona Msza Święta żałobna.

Po Mszy Świętej ceremonia pogrzebowa odbędzie się na Cmentarzu Parafialnym przy ul. Owsianej.

Pogrążona w smutku  
Rodzina

AUTOREKLAMA

**ibo** TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

**ibo.polskapress.pl**

REKLAMA 0011465600

**sotor**  
FIRMA POGRZEBOWA

TELEFONY: 56 655 33 50 | +48 509 799 013

- Kompleksowe usługi pogrzebowe
- Międzynarodowy transport zmarłych
- Rozliczenie ratalne
- Usługi cmentarne

**www.sotor.pl** | Toruń, Sowińskiego 5

REKLAMA 0011546786

**„ALPA”**  
Zakład i Dom Pogrzebowy

Nowa Główna Siedziba:  
Toruń: ul. M. C. Skłodowskiej 41  
ul. Podgórna 16  
ul. Okólna 30  
tel. 56/62-226-59  
fax 56/66-11-239  
CAŁĄ DOBĘ [www.alpa.com.pl](http://www.alpa.com.pl)

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



PIŁKA NOŻNA

# W weekend poznamy zespoły, które powalczą o medale

Jakub Jabłoński, Dariusz Knopik

**Piątek i sobota zapowiadają się kapitalnie na mistrzostwach świata. Rozegrane zostaną pozostałe trzy ćwierćfinały mundialu. Emocje gwarantowane**

W piątek o półfinał zagra Hiszpania z Belgią. Hiszpania też się rozkręcała. Rozpoczęła turniej w Ameryce Północnej niepozornie, bo od sensacyjnego bezbramkowego remisu z debiutującą Republiką Zielonego Przylądka. La Furia Roja została zatrzymana przez 40-letniego Vozinhe. Następnie przyszedł już gładkie wygrane z Arabią Saudyjską (4:0) i Urugwajem (1:0). W fazie pucharowej podopieczni Luisa de la Fuente w imponującym stylu poradziła sobie z Austrią (3:0), a w późniejszym hicie pozbawili złudzeń Portugalie (1:0). Co istotne, przed meczem z Belgią mistrzowie Europy nie stracili jeszcze ani jednego gola (!) w USA, Kanadzie i Meksyku.

„Czerwone Diabły” początkowo na tym turnieju nie miłosiernie się męczyły i były dwukrotnie o krok od odpadnięcia. Najpierw w fazie grupowej, gdy do ostatniej kolejki nie były pewne awansu do fazy pucharowej po remisach z Egiptem (1:1) i Iranem (0:0). Ostatecznie podopieczni Rudy’ego Garcii efektywnie rozprawili się z Nową Zelandią (5:1), a następnie w 1/16 finału przeżyli dramatyczne chwile w starciu z Senegalem. Przegrywali 0:2 aż do 86. minuty, ale później w niebywały sposób wrócili do meczu i po dogrywce zameldowali się w najlepszej szesnastce turnieju, wygrywając 3:2. W 1/8 finału Belgowie z niezwykłą łatwością poradziła sobie już z gospodarzami turnieju - USA, zwyciężając 4:1. Gółym okiem widać, że „rosną” w turnieju.



**Thibaut Courtois, bramkarz Belgów i Realu Madryt, doskonale zna hiszpańskich piłkarzy. Uważa, że jego zespół może pokonać Hiszpanię**

## „Lwy” kontra „Wikingowie”

W sobotę kolejny szlagier czyli Anglia kontra Norwegia. „Trzy Lwy” na razie nie zachwycają na mundialu. Najlepszy mecz rozegrały na inaugurację, pokonując Chorwację (4:2). Potem były meczarnie z Ghaną (0:0) i Panamą (2:0). W fazie pucharowej podopieczni Thomasa Tuchela dwa razy uciekli spod topora. Najpierw ledwo, ledwo pokonali Demokratyczną Republikę Konga (2:1), a następnie obronili się przed atakami Meksykanów i mimo gry w osłabieniu, wygrali 3:2. Architektami zwycięstwa byli Jordan Pickford i Jude Bellingham.

Norwegowie to rewelacja turnieju. Na razie potwierdzają formę z eliminacji, w których wygrali wszystkie mecze. Podopieczni Stale Solbakkena w grupie wygrali z Irakiem (4:1) i Senegalem 3:2. Potem selekcjoner dał odpocząć swoim gwiazdom, a zmienił ulegli Francji 1:4. W fazie pucharowej „Wikingowie” odprawili Wybrzeże Kości Słoniowej i Brazylię, wygrywając po 2:1.

## Słaby obrońca tytułu

Argentyna, która broni tytułu, rozczarowuje. Jeszcze w grupie nie wyglądało to tak źle, bo były wygrane z Algierią (3:0), Austrią (2:0) i Jordanią (3:1). Jednak w fazie grupowej to były meczarnie i ucieczki ze stryczka. Najpierw po dogrywce zwycięstwo nad Republiką Zielonego Przylądka (3:2), a potem po kontrowersjach wygrana nad Egiptem (3:2).

Szwajcarzy grają na miarę możliwości i rozkręcają się z meczu na mecz. W grupie był remis z Katarzem (1:1) i potem zwycięstwa nad Bosnią i Hercegowiną (4:1) oraz Kanadą (2:1). W fazie pucharowej Helweci pokonali Algierię (2:0) i po rzutach karnych Kolumbię.

**Program:** Hiszpania - Belgia (piątek, godz. 22), Anglia - Norwegia (sobota, godz. 23), Argentyna - Szwajcaria (niedziela, godz. 3.00).

Mecze w TVP 1 i TVP Sport. W internecie mecz można obejrzeć na stronie sport.tvp.pl oraz w aplikacji TV Sport. Pierwszy ćwierćfinał Francja - Maroko zakończył się po zamknięciu wydania

SIATKÓWKA

# Polki pokonały Amerykanki w Lidze Narodów siatkarek na turnieju w Osace

Jacek Kmieciak

**Reprezentacja Polski wygrała z drużyną USA 3:2 (20:25, 25:20, 25:23, 18:25, 15:12) na ostatnim turnieju fazy wstępnej Ligi Narodów siatkarek w Osace i jest już o krok od awansu do finałów VNL.**

Pojedynek miał różne oblicza, zespoły miały też swoje lepsze i gorsze momenty, a zacięty i wyrównany był jedynie tie-break.

## Pięć setów i zwrotów akcji

Biało-Czerwone po środkowej porażce z Turcją 1:3 przystąpiły do spotkania z Amerykankami nieco spięte. Po wyrównanym początku podopieczni Stefano Lavariniego oddały inicjatywę rywalom, które wygrały pierwszego seta 25:20.

Drugą odsłonę Polki zaczęły doskonale, doprowadzając do stanu 12:2. Potem Amerykanki odrobiły straty, dochodząc do wyniku 17:15. Na szczęście Paulina Damaske i Magdalena Stysiak wzięły sprawy w swoje ręce i zakończyły seta 25:20.

Na początku trzeciej partii Stysiak kontynuowała dobrą grę. Znakomicie w defensywie prezentowała się kapitan Aleksandra Szczygłowska. Polki grały pewnie i z dużym wyczuciem, utrzymując przewagę nad przeciwniczkami. W końcówce partii w kadrze zadebiutowała Julia Orzoł, zawodniczka Chemika Police. Lavarnini po kilku straconych punktach musiał poprosić o przerwę na żądanie (21:21). To pomogło. Pięknie akcje po kontrach zakończyły Damaske i Julita Piasicka (24:22). I to właśnie ta druga z przyjmujących zapewniła Polkom prowadzenie 2:1.

Polki mogły zakończyć spotkanie w czterech setach, ale prowadząc 10:5 oddały inicjatywę i straciły siedem punktów z rzędu. Przewaga siatkarek USA była już później wyraźna, a Biało-Czerwone popełniały zbyt dużo błędów.

Decydujący set zaczął się od kilku autowych ataków Polek, ale przeciwniczki tego nie wykorzystały, choć prowadziły już 7:4. Ważne punkty zdobyła Damaske, która zastąpiła Monikę Lampkowską, także Stysiak nie wstrzymywała ręki w ataku. Polki zdobyły pięć kolejnych punktów i objęły prowadzenie 12:9. Trzy ostatnie akcje to popis Piasickiej, która była nie do zatrzymania w ataku.

## Niezawodna Stysiak

Najwięcej punktów dla Polski zdobyły w czwartek Stysiak (34) i Piasicka (25); dla USA - Simone Lee Wank (16).

- Jestem szczęśliwa i dumna. Zawsze z Amerykankami jest trudno. Mają świetną obronę. Wiemy, że potrzebujemy punktów, aby zagrać w finałach - skomentowała Stysiak.

Biało-Czerwone po wygranej 3:2 z Amerykankami są już bardzo blisko awansu do turnieju finałowego. W ubiegłym roku siedem zwycięstw wystarczyło do tego, by wziąć udział decydującej fazie rozgrywek.

W Osace Polki zagrają jeszcze z Brazylijkami (piątek) i Japonkami (niedziela). Oba mecze o godz. 12.20). Transmisja w Polsacie Sport 1.

Do turnieju finałowego, który odbędzie się w Makau w dniach 22-26 lipca, awans wywalczy siedem najlepszych reprezentacji po fazie zasadniczej i gospodynie, czyli Chinki. Polki bronią trzeciego miejsca z poprzedniego roku.

PIŁKA NOŻNA

# Gwiazdy dadzą koncert wszech czasów w finale mundialu. FIFA odkryła karty

Jakub Jabłoński

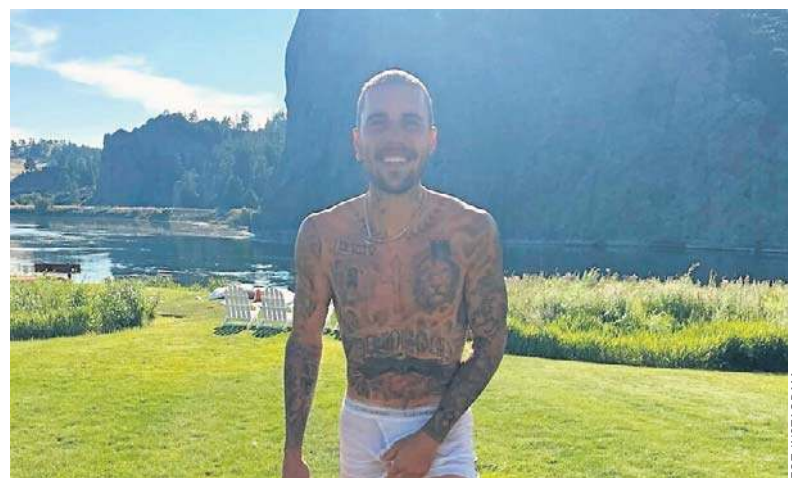
**Poznaliśmy kolejną gwiazdę muzyczną, która uświetni nam wielki finał mistrzostw świata 2026. Do grona artystów występujących w przerwie meczu dołączy Justin Bieber.**

Kanadyjski wokalista pojawi się na scenie obok Burna Boya, Ma-

donny, Shakiry oraz koreańskiego zespołu BTS.

Szef FIFA Gianni Infantino niezwykle cieszy się z tego przedsięwzięcia i zapowiada wydarzenie w przerwie najważniejszego meczu turnieju z wielką pompą. Według niego ma to być „największa scena wszech czasów”. Koncert, w którym wystąpi również gwiazdorski dyrygent, Wenezuelczyk Gustavo Dudamel, potrwa około 11 minut.

Przepisy FIFA stanowią, że przerwa nie powinna przekraczać 15 minut. Oczekuje się, że ta informacja rozwieje obawy podsycane spekulacjami, że koncert może trwać do 25 minut. Są one uzasadnione, gdyż podczas zeszłorocznego finału Klubowych Mistrzostw Świata na tym samym stadionie przerwa trwała nieco ponad 24 minuty, aby umożliwić podobny występ.



**Justin Bieber pojawi się na scenie obok Burna Boya, Madonny, Shakiry oraz koreańskiego zespołu BTS**

## Sport

• **Media.** W wieku 78 lat zmarł Karol Stopa, znany dziennikarz tenisowy, komentator największych turniejów w Eurosporcie

### LEKKA ATLETYKA

## Medalowe żniwa młodzieży Zawiszy podczas OOM w Lublinie

Dariusz Knopik

**Siedem medali, w tym pięć złotych zdobyła młodzież Stowarzyszenia Lekkoatletycznego Zawiszy Bydgoszcz podczas Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży**

Indywidualnie najlepiej spisali się Stanisław Brzuchalski i Stanisław Rajczyk, który wywalczyli po dwa złote medale. Pierwszy w biegu na 400 m przez płotki z wynikiem 52,61 sek. oraz w sztafecie 4x400 metrów, a drugi do złota w sztafecie dodał też zwycięstwo w biegu na 3000 m z czasem 8:49,26 minuty. Zwycięską sztafetę prócz nich tworzyli oraz w sztafecie 4x400 m Witold Fijałkowski i Adam Kula.



Radość młodych zawiszaków w pełni uzasadniona

### KRÓTKO

#### Koszykówka

##### Powrót do Torunia

Anna Bykowska nową zawodniczką Energi Toruń. To 18-letnia skrzydłowa (184 cm), która ma na koncie dwa sezony w I lidze. **JP**

#### Piłka nożna

##### Sobotnie sparingi

Zawisza Bydgoszcz o godz. 13 na stadionie przy Gdańskiej podejmie ŁKS II Łódź. Z kolei godzinę wcześniej Olimpia Grudziądz zagra w Człuchowie z Arką Gdynia. **DK**

Złoty medal wywalczyła także Aleksandra Kłosowska w biegu na 400 przez płotki z wynikiem 60,05 sek.

Złoty medal zdobyły w sztafecie 4x100 metrów w składzie: Maja Dolińska, Anna Dembińska, Magdalena Olejniczak i Natalia Kubiak.

Srebrny medal w skoku o tyczce zdobył Maksymilian Kania z wynikiem 4,60 m, a brązowy medal w rzucie oszczepem był udziałem Oskara Badzińskiego, który rzucił 57,63 m.

Szoste miejsce w skoku w dal zajęła Kubiak (5,98 m).

Zawodników do zawodów przygotowali trenerzy: Mikołaj Rojtek, Sylwester Niebudek, Wojciech Dakiniewicz, Krzysztof Klonowski, Artur Kohutek i Stanisław Juszcak. ©

### ŻUŻEL

## W Malilli indywidualnie, w Bydgoszczy drużynowo

Magdalena Zimna

**Po kolejne trzy punkty pojedną w niedzielę żużlowcy Abramczyk Polonii. Wcześniej zawodnicy z regionu powalczą indywidualnie na międzynarodowych arenach.**

Do końca sezonu zasadniczego Metalkas 2. Ekstraligi Abramczyk Polonii zostało pięć meczów, w tym zaległe spotkanie w Poznaniu. Bydgoska drużyna może być już spokojna nie tylko o miejsce w fazie play off, ale też o pozycję lidera tabeli po rundzie zasadniczej. Nad kolejnymi drużynami - Orłem Łodzi i PSŻ Poznania - ma sześć punktów przewagi i chyba nikt nie wyobraża sobie, by mogła to stracić.

Przy Sportowej 2 nie tracą jednak mobilizacji i chęci do wygrywania. - Każde zwycięstwo, niezależnie od stawki, buduje drużynę - mówił Jerzy Kanclerz, prezes Polonii. Drużyna szykuje się więc na nie-



FOT. JAROSŁAW PABIAN

**Abramczyk Polonia wygrała z Ostrowią na wyjeździe. W niedzielnym rewanżu w Bydgoszcz będzie faworytem**

dzielne starcie z Ostrowią. I nie ma co ukrywać; faworytami będą gospodarze. Niepokonana dotąd Abramczyk Polonia zmierzy się z pogrążoną w kryzysie ekipą z Ostrowa. Przed sezonem rywale mieli ambitne plany, drużynę „z nazwiskami”, ale koncepcja nie wypaliła. Szybko stanowisko stracił trener Tomasz Bajerski, a miejsce w składzie Chris Hol-

der. Fatalnie spisuje się również m.in. Tai Woffinden, a efektem słabej postawy zawodników jest siódme miejsce w ligowej tabeli.

W Ostrowie Abramczyk Polonia wygrała 51:39.

**POLONIA:** 9. Woźniak, 10. Putkowski, 11. Huc-kenbeck, 12. Łoktajew, 13. Buczkowski, 14. Pawelczak, 15. Andrzejewski, 16. Przyjemski  
**OSTROWIA:** 1. Czugunow, 2. Holder, 3. Seifert-

Salk, 4. Krawczyk, 5. Jakobsen, 6. Sitek, 7. Szostak

**11. runda Metalkas 2. Ekstraligi:** Orzeł Łódź - PSŻ Poznań 51:39, Polonia Piła - Wilki Krosno 40:49; **Niedziela (12.07):** Stal Rzeszów - ROW Rybnik (g. 14.00), Abramczyk Polonia Bydgoszcz - Ostrowia Ostrow (g. 16.30). Transmisje w Canal+Sport5 i Canal+online.

A już dziś w szwedzkiej Malilli (19.00) rozpocznie się rywalizacja o tytuł najlepszego juniora na świecie. To pierwsza z trzech rund (kolejne 31.07 w Łodzi i 11.09 w Vojsen). W stawce jest czterech Polaków, każdy z szansami na medal. Do faworytów na pewno będzie należeć trójka zawodników z Kujaw i Pomorza: polonijczyk Wiktor Przyjemski i Maksymilian Pawelczak oraz Kevin Małkiewicz z Bayersystem GKM Grudziądz. Czwartym z białoczerwonych będzie Antoni Mencil.

W sobotę (19.00) odbędzie się kolejna runda IMS - Grand Prix Szwecji w Malilli. Transmisje na platformie MAX.

### KOSZYKÓWKA

## Anwil bierze Twardego Piernika. Puchary nie dla Włocławka

Joachim Przybył

**Mateusz Szlachetka przenosi się z Twardych Pierników do Anwilu Włocławek. Znamy listę polskich klubów w europejskich pucharach. Co z Anwilem?**

Do tej pory trener Vedran Bosnić miał w składzie jedynie Dawida Słupińskiego i Bartosza Łazarskiego. Nowy dyrektor sportowy Leo De Rycke chce pieniądze przeznaczyć przede wszystkim na mocny zagraniczny zaścianek, a kilka rozmów z polskimi graczami spaliło na panewce. Udało się w końcu ściągnąć Mateusza Szla-



FOT. PIOTR LAMPKOWSKI

**Mateusz Szlachetka ostatni sezon spędził w Toruniu**

chetkę. Obwodowy po rozstaniu z Twardymi Piernikami chciał zostać w regionie, bo w toruńskich „Katarzynkach” gra jego życiowa partnerka Weronika Preihs. Propozycja z Włocławka spadła mu więc z nieba.

- Wszechstronny obwodowy, który idealnie pasuje do wartości naszego klubu - podkreśla De Rycke.

Dla Mateusza Szlachetki to także niespodziewana szansa. Koszykarz ma za sobą słaby sezon w Toruniu. W po-

równaniu do dwóch wcześniejszych lat w Dzikach Warszawa grał mniej i miał dużo gorsze statystyki: 6,2 pkt i niespełna 2 asysty w ciągu 20 minut na parkiecie.

Wiemy już, że włocławianie przynajmniej na rok wypadają z europejskich pucharów. FIBA ogłosiła listę drużyn, które zakwalifikowały się do FIBA Europe Cup, gdzie w ostatnich sezonach grał ze zmiennym szczęściem Anwil. Tym razem zaproszenie otrzymały Zastal Zielona Góra i King Szczecin, a mogą dołączyć Dzik Warszawa, jeśli nie przebrną eliminacji w Lidze Mistrzów.

Anwil zapewne wrócił do rozgrywek European North Basketball League, które wygrał w inauguracyjnym sezonie 2021/22. W ostatnim sezonie w tych rozgrywkach wzięło udział 26 drużyn.