



GAZETA pomorska

Relaks

Duża krzyżówka
panoramiczna
do kawy. Warto
połamać trochę głowę



Radzyń Chelmiński

Kontrowersje wokół przychodni

Mimo negatywnej opinii komisji konkursowej, burmistrz Maciej Góral wybrał kierowniczkę gminnej przychodni zdrowia
Str. 12

Proces

„Nie wyobrażam sobie cierpienia, jakie musiał przeżywać syn”

To były emocjonujące i bolesne zeznania jakie składała mama Olka. 19-latka, który zmarł w szpitalu po pościgu policyjnym. Oskarżeni w tej sprawie są trzech lekarze
Str. 3

Ośrodki rehabilitacyjne

Dzikie zwierzęta niepotrzebnie są „porywane z natury”

W ośrodkach rehabilitacji dzikich zwierząt trwa szczyt sezonu. Trafiają do nich setki zwierząt. Niestety, w wielu wypadkach niesłusznie
Str. 8



FOT. RDLP TORUŃ

Dieta

Zdrowie na talerzu, czyli warzywa i owoce, które powinniśmy jeść latem



FOT. 123RF

Lato jest najlepszą porą roku na świeże produkty. Każdy ma swoje ulubione owoce i warzywa, jednak zdaniem ekspertów nie wszystkie są sobie równe. Co wybrać? Lśniące czerwone czereśnie, bakłażana, czy raczej postawić na owoce jagodowe i szpinak? Okazuje się też, że 10 procent dorosłych nie spożywa wystarczającej ilości owoców i warzyw
Str. 9

Zarobki medyków

Lekarze-milionerzy pracują w Centrum Pulmonologii



FOT. 123RF/ZDJĘCIE ILUSTRACYJNE

Na jaw wychodzą kolejne wysokie pensje medyków

Maciej Czerniak

Najwyższe roczne wynagrodzenie, jakie otrzymał lekarz w bydgoskim szpitalu pulmonologicznym przy Seminarnej, wyniosło 1 073 703 zł.

Ile lekarz może zarobić w godzinę? W Kujawsko-Pomorskim Centrum Pulmonologii w Bydgoszczy to 520 zł. To płać na podstawie kontraktu cywilnoprawnego na oddziałach szpitalnych.

Zaznaczyć trzeba - w kontekście głośnej ostatnio dyskusji wokół m.in. zarobków w warszawskim Szpitalu Południowym - że KPCP nie świadczy usług w ramach Szpitalnego Oddziału Ratunkowego, nie ma tam też świątecznej opieki zdrowotnej.

Zarobkom w tej jednostce przyjrzeni się właśnie działacze partii Nowa Fala Profesor Senyszyn. W oficjalnej odpowiedzi ze szpitala,

na pytania dotyczące płac, znalazły się również informacje o najwyższych wynagrodzeniach, jakie otrzymują zatrudnieni tam lekarze.

Na pytanie o to, ilu medyków pracujących w KPCP w Bydgoszczy zarabia rocznie ponad 500 tys. zł, szpital podaje liczbę 19. Z kolei przychody lub wynagrodzenia przekraczające 1 mln zł wpłynęły na konta trzech lekarzy. Rekordzistą jest specjalista, który tylko w minionym roku zarobił 1 073 703 zł.

Jak czytamy w odpowiedzi udzielonej Nowej Fali, a zamieszczonej na FB tej organizacji politycznej: „Wszyscy lekarze zatrudnieni w KPCP, którzy pełnią funkcje kierownicze, posiadają ukończone specjalizacje odpowiadające profilowi oddziału lub jednostki”. Z kolei „funkcję kierowniczą łączy z wykonywaniem świadczeń medycznych na podstawie odrębnego kontraktu 2 lekarzy”. ©

Str. 3

TYDZIEŃ Z POMORSKĄ

Sobota - Bartosz Bielenia, grzesznik i święty, **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

10.07.2026

Piątek

BEZPIECZEŃSTWO NA DROGACH

Grupa Speed nie zwalnia tempa. Sypią się mandaty za prędkość

Adam Szczęśniak

Kujawsko-pomorska Grupa Speed w pierwszym półroczu 2026 roku skontrolowała blisko 25 tysięcy pojazdów i zatrzymała 334 prawa jazdy.

„W pierwszym półroczu 2026 r. policjanci z kujawsko-pomorskiej Grupy Speed pracowali na rzecz poprawy bezpieczeństwa w ruchu drogowym i reagowali na niebezpieczne i agresywne zachowania na drodze. Przez ten czas funkcjonariusze zatrzymali 334 prawa jazdy, w tym 257 za przekroczenie prędkości o ponad 50 km/h” - informuje komisarz Remigiusz Rakowski z KWP w Bydgoszczy.

W pierwszej połowie 2026 roku policjanci Grupy Speed garnizonu kujawsko-pomorskiego:

- skontrolowali 24.657 pojazdów, w tym 263 motocyklistów,
- ujawnili 24.329 wykroczeń drogowych, z czego 18.202 za przekroczenie dopuszczalnej prędkości przez kierujących,

- nałożyli 20.771 mandatów karnych, z czego 16.054 za przekroczenie prędkości,

- zatrzymali 806 dowodów rejestracyjnych,

- zatrzymali 334 prawa jazdy, w tym 257 za przekroczenie prędkości o ponad 50 km/h,

- skierowali 468 wniosków do sądu o ukaranie za wykroczenia drogowe,

- ujawnili także 123 przestępstwa w ruchu drogowym, głównie za kierowanie pojazdem w stanie nietrzeźwości i niestosowanie się do zakazów sądowych.

Prędkość jest wciąż jedną z głównych przyczyn wypadków drogowych. Brawurowa jazda, niedostosowanie prędkości do warunków panujących na drodze i agresywne zachowania kierujących wobec innych uczestników ruchu przyczyniają się do tragicznych w skutkach zdarzeń.

Przypomnijmy, że specjalna Grupa Speed powołana została w lipcu 2019 r. Jej głównym zadaniem jest reagowanie na niebezpieczne i agresywne zachowania na drodze, szczególnie przekraczanie dozwolonej prędkości. W skład grupy wchodzi najbardziej doświadczeni policjanci ruchu drogowego oraz po jednym policjancie z Wydziału Kryminalnego i Wydziału Wywiadu Kryminalnego KWP w Bydgoszczy.

©

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Gazetę Pomorską”

tel. 52 511 94 64
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.pomorska.pl

POGODA



dzisiaj
22°C/12°C



jutro
21°C/14°C



Redaktor naczelna
Alicja Polewska
Z-cy redaktor naczelnej
Justyna Wojciechowska
-Narloch
Lucyna Talaśka-Klich
Jakub Stykowski
Wydawcy
Adam Szczęśniak,
Beata Busz

www.pomorska.pl

Polska Press
Makroregion Wielkopolska
Kujawsko-Pomorskie
Redakcja ul. Zamoyskiego 2,
85-063 Bydgoszcz, tel. 52 32 63 100
gp.redakcja@polskapress.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.pomorska.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

komentarz
dnia



Alicja Polewska: Zapytaliśmy: jak Wam się podoba?

redaktor naczelna „Gazety Pomorskiej”

Rzecz jasna chodzi o naszą gazetę po zmianach! A było tak: w ubiegły piątek zapowiedziałam, że idą. W poniedziałek - przypomnienie. We wtorek - nowa szata w pełnej krasie. Ba, że specjalną okładką zwracającą uwagę na to, że teraz codziennie znajdziecie całą kolumnę krzyżówek! W środę z pewną taką nieśmiałością pytałam: 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! - pójść 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 głowy. 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. Ze jesteśmy dla Was pierwszym wyborem, kiedy szukacie informacji o naszej małej Ojczyźnie. Jesteście naszą inspiracją!

AWANTURA W INOWROCŁAWIU

Obajtek szarpał się z prezesem Solino. „Wchodzę do zakładu, choćby siłą!”

Anna Grochowina

Wczoraj w siedzibie IKS Solino w Inowrocławiu odbyła się konferencja prasowa z udziałem polityków Prawa i Sprawiedliwości - posła Przemysława Czarnka i eurodeputowanego Daniela Obajtka. Po niej doszło do szarpaniny pomiędzy Obajtkiem, a prezesem IKS Solino, Wojciechem Kotlarkiem.

Przypominamy, że powodem protestu są m.in. plany dotyczące sprzedaży majątku spółki Qemetica niemieckiemu koncernowi K+S. Strajkujący domagają się, aby Skarb Państwa przejął aktywa przedsiębiorstwa, które jest głównym nabywcą solanki pochodzącej z tamtejszych kopalń.

- Zamierzam protestować wraz z moimi współpracownikami do piątkowego wieczora. Będzie to strajk głodowy. Jako europoseł mam prawo przebywać na terenie zakładu - nie wchodzę do części produkcyjnej, a jedynie do biurowej. Chcę w ten sposób zwrócić uwagę opinii publicznej na gospodarcze skandale, które nie powinny mieć miejsca - oświadczył Obajtek.



Sytuacja przerodziła się w ostrą fizyczną utarczkę

Z kolei Przemysław Czarnek stwierdził, że w okresie, gdy rządy sprawowała partia Prawo i Sprawiedliwość, a Orlenem kierował Daniel Obajtek, wydobycie solanki w kopalni sięgało poziomu nawet siedmiokrotnie wyższego niż obecnie.

Po zakończeniu wystąpienia przed mediami Daniel Obajtek udał się do budynku IKS Solino.

- Pragnę pana poinformować, że poniesie pan wszelkie konsekwencje związane z tą sprawą. Być może nie natychmiast, ale z pewnością w przyszłości. Wchodzę na teren zakładu, choćby siłą - powiedział, próbując przedostać się przez bramki wejściowe.

Obajtek próbował forsować bramki. Prezes Wojciech Kotlark stanowczo odmówił mu wstępu, nakazując opuszczenie obiektu i błyskawicznie zarządzając kontakt z policją. Sytuacja przerodziła się w ostrą fizyczną utarczkę - Obajtek oskarżył wówczas szefa spółki o stosowanie przemocy i naruszenie nieetykalności.

- Zastosowano wobec mnie przemoc. Prezes praktycznie mnie szarpał i uderzył - relacjonował Obajtek. Na miejscu interweniowali policjanci. Mundurowi poinformowali byłego prezesa Orlenu, że może złożyć zawiadomienie o naruszeniu nieetykalności cielesnej w komisariacie.

WYNAGRODZENIA W PUBLICZNEJ SŁUŻBIE ZDROWIA

NFZ ma problemy, a pensje medyków szybuja

Maciej Czerniak

Niektórzy lekarze w bydgoskim szpitalu pulmonologicznym przy Seminarnej nie mogą narzekać na zarobki. Rekordziści zarobili ponad milion złotych, a kilkunastu innych ponad pół miliona. To efekt ustawy podwyżkowej w publicznej ochronie zdrowia z 2022 r.

W ostatnich tygodniach głośno o szokujących wynagrodzeniach medyków sięgających ponad milion złotych, choćby w Warszawie czy w Mogilnie. Teraz pojawił się temat Kujawsko-Pomorskiego Centrum Pulmonologii w Bydgoszczy. Ile lekarz może zarobić tam w godzinę? To 520 zł - na podstawie kontraktu cywilnoprawnego na oddziałach szpitalnych.

Zarobkom w tej jednostce przyjrzel się działacze partii Nowa Fala Profesor Senyszyn. Na pytanie, ilu medyków pracujących w KPCP zarabia rocz-



Niektórzy lekarze w Kujawsko-Pomorskim Centrum Pulmonologii w Bydgoszczy zarabiali nawet 520 złotych na godzinę

nie ponad 500 tys. zł, szpital podaje liczbę 19. Z kolei przychody lub wynagrodzenia przekraczające 1 mln zł wpłynęły na konta 3 lekarzy. Rekordzistą jest specjalista, który tylko w 2025 roku zarobił 1 073 703 zł.

Szpital informuje także, że „Wszyscy lekarze zatrudnieni

w KPCP, którzy pełnią funkcje kierownicze, posiadają ukończone specjalizacje odpowiadające profilowi oddziału lub jednostki”. Z kolei „funkcję kierowniczą łączy z wykonywaniem świadczeń medycznych na podstawie odrębnego kontraktu 2 lekarzy”.

KPCP nie zostało objęte formalną kontrolą ani audytem.

Informacja wpisuje się w szerszą dyskusję na temat finansowego stanu opieki zdrowotnej w Polsce. Już w marcu zajmowaliśmy się tym tematem. Jak wynikało z danych Narodowego Funduszu Zdrowia,

luka budżetowa w tej instytucji wynosiła 23 mld zł. Fundusz zapowiedział wtedy, że chce ograniczyć finansowanie niektórych badań diagnostycznych wykonanych ponad limit. Cięcia mają też objąć ambulatoryjną opiekę specjalistyczną.

Zapowiedział, że będzie płacił 40 proc., nie jak dziś 100 proc., za kolonoskopie, gastroskopie, rezonanse magnetyczne i tomografie komputerowe, ale te wykonane ponad wartość ustaloną w kontrakcie.

Zmiany mają obowiązywać już dla rozliczeń za cały 2026 r. i przynieść około 800 mln zł oszczędności. Fundusz zapowiedział także zmiany w rozliczeniach za świadczenia nielimitowane w ambulatoryjnej opiece specjalistycznej (AOS), za które płacił do tej pory 100 proc. Przedstawiciele szpitali i organizacji pacjenckich alarmują, że ograniczy to dostępność do badań i wydłuży kolejki. De facto zaczną obowiązywać limity na świadczenia, które do tej pory były nielimi-

towane. Wojciech Wiśniewski z Federacji Przedsiębiorców Polskich zauważył, że obie korekty mogą przynieść od 3 do 4 mld zł w skali roku. To wciąż za mało, żeby wypełnić lukę.

W ciągu 4 lat średni koszt tomografii wzrósł o 64 proc., rezonansu - o 58 proc., kolonoskopii - o 82 proc., a gastrokopii - o 133 proc.! To efekt m.in. ustawy podwyżkowej w publicznej ochronie zdrowia, która gwarantuje coroczny wzrost wynagrodzeń, mający bezpośredni wpływ na obciążenie budżetu NFZ. Ministerstwo boi się przycięć podwyżki, bo boi się medyków, więc placówki pokrywają koszty podwyżek ze środków, które otrzymują z NFZ na świadczenia zdrowotne.

W 2022 r. podwyżki dla personelu medycznego kosztowały blisko 9,3 mld zł. W 2023 r. było to już 26,5 mld zł, w 2024 r. - ponad 42 mld zł, w 2025 r. - 58,5 mld zł, a w 2026 r. kwota ta przekroczy 70 mld zł! (dane z Business Insider). ©

PROCES

Mama tragicznie zmarłego Olka: - Syn był siny, miał popękane oczy

Aleksandra Pasis

- Nie wyobrażam sobie cierpienia jakie musiał przeżywać mój syn, jak bardzo musiał walczyć o życie, jak bardzo chciał się uwolnić z kajdanek żeby móc złapać oddech - mówiła w sądzie poruszona Małgorzata Shahbazyan, mama tragicznie zmarłego Olka.

To były bardzo emocjonujące i bolesne zeznania jakie składała mama Olka. 19-latką, który zmarł w szpitalu po pościgu policyjnym. O narażenie młodego chłopaka na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia oskarżeni są trzej lekarze: z karetki, anesteziolog i lekarz dyżurny SOR. Olek zmarł w wyniku wykrwawienia się. Wcześniej młody mężczyzna uciekając policjantom nadział się na metalowy pręt plotu.

Wczoraj odbył się kolejna rozprawa. W charakterze świadków zeznawali: ratownik medyczny - kierowca z karetki, pielęgniarka z SOR-u oraz mama Olka.

- Zdawałam sobie sprawę, że mój syn może nie żyć, gdyż dostałam telefon od lekarzy bo go reanimują. Byłam w kompletnym szoku - mówiła przez łzy Małgorzata Shahbazyan. - Jedyne o co mogłam się martwić, co mogło zagrażać synowi to jazda samochodem, ale samochody stały pod domem więc wiedziałam, że nie o to chodzi. Gdy go zobaczyłam, był błydy, siny, z popękkanymi oczami od reanimacji, z ranami na nadgarstkach. Zrozumiałam wtedy jak on bardzo cierpiał.

Mama Olka jest medykiem, pracuje w szpitalu w Grudziądzu, w którym doszło do kardynalnych błędów lekarzy, dlatego tym bardziej było jej ciężko zrozumieć ich postępowanie. - Nie spotkałam się dotąd w swojej pracy, by ktoś w tak lekceważący sposób odnosił się do pacjenta jak się odnosiło do mojego syna - zeznawała pani Małgorzata. - Był to dla mnie szok. Nie pomyślałabym, że moi koledzy po fachu mogą się tak zachować. Policjny pościg, ratowanie Olka przez zespół karetki i lekarzy SOR-u przyczyniły się

do tego, że mój syn stracił życie.

Przypomnijmy. Zachowanie załogi karetki zarejestrował monitoring ambulansu. Nagrania zostały ujawnione przez media. Widać na nich jak Olek kilkukrotnie błagał o tlen i go nie dostał, jak był szarpany za ucho i włosy, jak wycierano o jego spodnie ręce. Nikt z ekipy karetki nie był wzruszony gdy 19-latek mówił: „Nie chcę do taty”. Na co padło pytanie ratownika: „A gdzie jest tata?” Olek odpowiedział: „Nie żyje”. Całą drogę jechał skuty w kajdankach i na brzuchu. W opinii biegłych „to znacznie utrudniało i ograniczało prawidłową obserwację pacjenta, w tym pogarszanie się stanu zdrowia”.

Ratownik medyczny - kierowca wczoraj zeznawał podobnie jak wcześniej jego kolega. Twierdził, że Olek był agresywny, wyrwał się i nie chciał współpracować. Dodajmy, że nagrania nie zarejestrowały takich zachowań 19-latka.

- Był przytomny. W dobrym stanie. Parametry życiowe były w normie. Saturacja

była dobra. Nie było podziału by podać tlen - twierdził ratownik medyczny. I dodawał, że nie zauważył by przekazując Olka do SOR-u jego stan się pogorszył.

Adwokat rodziny zmarłego, Michał Wąż dopytywał o to czym było szarpanie pacjenta za odzież, głowę, ucho i zdawanie mu wyraźnie bólu poprzez naciskanie na różne części ciała? - Stymulowałem go bólowo. On był pobudzony. Przekreślał się, wyrwał - wyliczał i „tłumaczył” ratownik me-

dyczny. - Złapałem go, żeby nie spadł z noszy.

Na kolejne pytanie, czy kajdanki utrudniały czynności medyczne odpowiedział: - Nie. Zeznawał też, że rana na udzie była mała, krwawienia nie było ani zewnętrznego, ani wewnętrznego gdyż udo nie powiększało się. - Uda były symetryczne - dodawał ratownik.

Z kolei z zeznań pielęgniarki SOR-u wynika, że Olkowi po przyjeździe do szpitala nadano najwyższy priorytet

udzielenia pomocy. - Nie przejawiał agresji. Był spokojny, przytomny ale bez kontaktu słownego. Podłączyłam go do monitora, aby zobaczyć pracę serca. Rytm był wolny, co oznaczało że coś złego może się dziać. Trafiał na stanowisko reanimacyjne i rozpoczęła się reanimacja, która trwała około godziny - opowiadała pielęgniarka.

Dopytywano o dostępność sprzętu w SOR i w jaki sposób i komu są zgłaszane braki. - Gdy rozpoczynamy dyżur spisujemy je na zwykłej kartce i przekazujemy oddziałowej - wyjaśniała.

Świadek na potrafiła powiedzieć, czy feralnego dnia czegoś brakowało czy też nie.

Ponadto na wiele pytań pielęgniarka niestety nie odpowiedziała tłumacząc się niepamięcią.

- Czy pani się czegoś obawia? Utraty pracy? - pytał mecenas Michał Wąż. - Nie - skwitowała pielęgniarka.

Oskarżonym lekarzom grozi kara do 5 lat więzienia. Nie było ich na sali rozpraw. Byli ich pełnomocnicy. Kolejna wokanda: 22 lipca. ©



Pani Małgorzata, mama Olka zeznawała: - Policjny pościg i lekarze przyczynili się do tego, że mój syn stracił życie

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 Białowieżyn (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 średnio 0,5 litrów mleka mniej - dodaje pan Leszek. Wydajność wróciła już do normy, ale nie cena

wskupie surowca. - Za mleko oddane w czerwcu dostałem 1,75 zł/1 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 zartować 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 2,10 zł/l pod koniec roku. ©

POGODA W REGIONIE

Nadal będzie grzmieć i padać, ale wreszcie zrobi się dużo cieplej

Agnieszka Romanowicz

Od niedzieli temperatura w Kujawsko-Pomorskiem ma przekraczać 25 stopni Celsjusza. Spadnie też dużo deszczu.

- Nie o takiej pogodzie marzyli wypoczywający w pierwszych dziesięciu dniach lipca - zauważa Bogdan Bąk, meteorolog z Bydgoszczy. - Często jest pochmurnie, z przelotnymi opadami deszczu i wietrzną aurą powodującą odczucie chłodu. Prognoza pogody na najbliższe dni w Kujawsko-Pomorskiem, chociaż wciąż deszczowo-burzowa, to przynajmniej jest cieplejsza.

Nad regionem będzie zalegał układ niżowy, który przyniesie wilgotne powietrze, co ma sprzyjać powstawaniu przelotnych opadów i lokalnych burz.

- Z tym typem pogody pozostaniemy do następnego wtorku - zapowiada meteorolog. - Do soboty (11 lipca) temperatura lekko przekroczy 20 stopni C, ale od niedzieli termometry pokażą powyżej 25 stopni C.

Kolejny deszczowo-burzowy okres zacznie się w okolicach 20 lipca. - Strefa opadów będzie przemieszczać się z południa Europy. Zazwyczaj niesie ona ze sobą duże ilości deszczu - informuje Bogdan Bąk. - Tak więc w dniach 21-23 lipca możemy doświadczyć sporej ilości wody.

Meteorolog wyjaśnia, że deszcze padają najczęściej między 17 a 19 lipca. - W tym roku będą nieco spóźnione. Miejmy nadzieję, że przynajmniej ostatnie dni lipca upłyną pod znakiem spokojnej i cieplej pogody - dodaje. ©

KONKURS

Nasz ambasador to Alicja i jej szneki z glancem

Agnieszka Romanowicz

Konkurs „Młody Ambasador Regionu” 2026 rozstrzygnięty. Młodzież prezentowała w nim lokalne produkty i historie w filmowej formie. W Kujawsko-Pomorskiem wygrała Alicja Ptaszkiewicz z Kujaw.

„Młody Ambasador Regionu” to konkurs organizowany przez Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa w ramach działań pod hasłem #KupujŚwiadomie.

Celem konkursu jest promowanie i kultywowanie wśród dzieci i młodzieży lokalnych tradycji kulinarnych związanych z danym regionem Polski oraz budowanie świadomości społecznej nt. produktów żywnościowych.

Zadaniem uczestników było przygotowanie krótkiego filmu po-



FOT. ZRZUT Z EKRANU FILMU NA YOUTUBE

Alicja tuż przed zwiżaniem ciasta w kształt ślimaka, czyli szneki

kazującego wyjątkowy, tradycyjny produkt żywnościowy z ich regionu. Wpłynęło 49 prac, spośród których jury wybrało 10 najlepszych. W Kujawsko-Pomorskiem wygrała Alicja

Ptaszkiewicz z Kujaw. Tytuł jej pracy to „Szneka z glancem - tradycyjny przysmak, który łączy pokolenia”.

- Spotkania w kuchni pomagają nam zrozumieć tradycję - uważa nasza Laureatka.

W filmie występuje jej babcia Irena, która opowiada, jak 50 lat temu jej babcia Marianna piekła szneki z glancem dla swoich wnuczków.

- Oprócz składników, wkładała w nie wiele miłości - podkreśla pani Irena.

Szneka z glancem, czyli drożdżówka z lukrem, została wpisana na listę produktów tradycyjnych Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

- To ruloniki ciasta drożdżowego zwinięte na kształt ślimaka o średnicy ok. 10-12cm - wyjaśnia resort.

- Nazwa pochodzi od ślimaka, bo szneka to ślimak - tłumaczy Alicja. ©

AKCJA CHARYTATYWNA

0011544836



ZDROWIE

Energetyki ciągle na topie wśród młodzieży

Agnieszka Romanowicz

Nieznacznie zmniejszył się odsetek uczniów pijących napoje energetyczne, odkąd wprowadzono zakaz ich sprzedaży nieletnim. Młodzież nieustannie eksperymentuje z używkami, zwłaszcza w wakacje.

Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy przeprowadził badania na grupie prawie 1700 uczniów w wieku 12-17 lat. Pytał o spożywanie napojów energetycznych. Badacze chcieli sprawdzić, jak wpłynął na nie zakaz sprzedaży napojów energetycznych osobom nie mającym 18 lat, który wszedł w życie 1 stycznia 2024 r.

Smak ważniejszy niż zdrowie
Badanie, zrealizowane między lutym a czerwcem 2025 r. wykazało, że odsetek uczniów pijących napoje energetyczne zmniejszył się nieznacznie. - W ostatnim miesiącu przed badaniem spożywanie napojów zadeklarowało ponad 41 proc. uczniów, przy czym w szkołach



FOT. ANDRZEJ BANAS

Głównym powodem sięgania po „energetyki” jest ich dobry smak. Zakaz sprzedaży nie przekonał młodzieży o ich szkodliwości

średnich odsetek ten był zdecydowanie wyższy (47 proc.), w porównaniu do szkół podstawowych (22 proc.) - informuje Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej. - Nie stwierdzono istotnej statystycznie różnicy w spożywaniu napojów przez chłopców i dziewczęta.

Przed wprowadzeniem w Polsce zakazu sprzedaży, spożywanie napojów energetycznych deklarowało 46-66 procent młodzieży w wieku 11-19 lat.

Badania wykazały, że głównym powodem sięgania po „energetyki” był ich dobry smak. Zakaz sprzedaży nie przekonał młodzieży o ich szkodliwości.

Tymczasem eksperci nie mają wątpliwości, że wiąże się ono z ryzykiem utraty zdrowia.

- Wynika to przede wszystkim z działania substancji psychoaktywnych na organizm pozostający w fazie rozwoju, w tym zwłaszcza na centralny układ nerwowy, a co

za tym idzie ze zwiększonej wrażliwości na stymulanty - wyjaśnia prof. Regina Wierzejska z Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej. - U osób regularnie pijących napoje energetyczne, w porównaniu do niepijących lub pijących je sporadycznie, częściej stwierdza się bóle głowy, problemy żołądkowo-jelitowe, nadpobudliwość, wahania nastroju, poczucie lęku, a nawet epizody sercowo-naczyniowe.

- Obecnie niepodważalnym czynnikiem zwiększającym popularność tych produktów wśród osób młodych jest ich intensywny marketing w mediach społecznościowych - ocenia NCEŻ.

Piwo, wódka, wino, leki

Wakacje to statystycznie okres, w którym nastolatki po raz pierwszy sięgają po używki.

Najbardziej rozpowszechnioną substancją psychoaktywną wśród młodzieży jest alkohol. Z badania przeprowadzonego w województwie kujawsko-pomorskim w 2024 r. wynika, że próby picia ma za sobą 68,9 proc. 15 i 16-latków i 87,6 proc. 17 i 18-latków. Porównując picie alkoholu wśród chłopców i dziewcząt,

zarówno w młodszej, jak i starszej grupie dane są wyższe dla dziewcząt.

Młodzi najczęściej piją piwo, potem wódkę, a następnie wino. Stanu silnego upicia (rozumianego jako wypicie tyle, żeby np. zataczać się, bełkotać, nie pamiętać tego, co się działo) kiedykolwiek w życiu doświadczyło prawie 30 proc. młodszych uczniów z Kujaw i Pomorza i ok. 53 proc. starszych.

Wraz z wiekiem rośnie odsetek młodzieży deklarującej kontakt z substancjami psychoaktywnymi. W przypadku marihuany i haszyszu w młodszej grupie wiekowej używa ich 16,5 proc. badanych, a w starszej już 34 proc.

Drugie miejsce pod względem popularności zajmują leki uspokajające i nasenne bez recepty: 16,2 proc. w grupie 15-16 lat i 18,8 proc. w grupie 17-18 lat. Częściej sięgają po nie dziewczęta.

Niepokojącym zjawiskiem jest kontakt z silnymi używkami wśród młodszych nastolatków. Już w wieku 15-16 lat odnotowano m.in. użycie heroiny (2,4 proc.), LSD (3,1 proc.) czy narkotyków dożylnych (2,8 proc.) ©

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 Ratuszowej 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.

WYROK

Napadł z bejsbolem na lombard w Chełmży! Sąd w Toruniu okazał się surowy dla recydywisty

Małgorzata Oberlan

Fizycznie żaden człowiek nie ucierpiał, a straty w lombardzie wyniosły tylko 4,3 tys. zł - mimo wszystko jednak wyrok dla Radosława P. jest surowy. Sąd Okręgowy w Toruniu skazał go za rozbój na pięć i pół roku bezwzględniego więzienia.

Karę rozbójnikowi zastrzył fakt, że napadu na lombard w Chełmży dopuścił się w recydywie. Sędzia Izabela Skórzyńska żadnego pobłażania wobec Radosława P. zatem nie miała. W poprzedni piątek, 3 lipca, ogłosiła wyrok.

Za rozbój z użyciem niebezpiecznego narzędzia mężczyzna skazany został na 5,5 roku bezwzględniego więzienia. Karę odbyć ma w systemie terapeutycznym. Właścicielowi lombardu natomiast zapłacić ma 4 tys. 353 zł odszkodowania - za uszkodzone szyby i wagę. - Wyrok jest nieprawomocny - zaznacza Jaro-

śław Szymczak, asystent rzecznika Sądu Okręgowego w Toruniu.

Radosław P. to wielokrotnie karany recydywista, policjantom w Chełmży znany doskonale.

W Dzień Nauczyciela, czyli 14 października 2025 roku, ten mężczyzna postanowił napisać na lombard w Chełmży. Pojawił się w lokalu krótko po godzinie 10.00, uzbrojony w kij bejsbolowy...

Radosław P. wparował do chełmińskiego lombardu i zaczął walić bejsbolem w szyby stanowiska. Od pracownika zażądał wydania kosztowności i groził mu śmiercią. Uszkodził szyby, a także wagę jubilerską.

Rozbójnik okraść lombardu jednak nie zdołał, bo mimo walenia kijem, witryn skutecznie nie rozbił, tylko je uszkodził. Straty oszacowano na około 5 tysięcy zł. Oczywiście, osobną kwestią pozostaje strach, w jaki wprawił pracownika - ten miał pełne prawo bać się o swoje życie i zdrowie w takiej sytuacji. Gdy napastnikowi napad się nie udał, rato-



FOT. POLICJA

Do napadci w Chełmży doszło w październiku 2025 roku

wał się ucieczką. Ale jego tożsamość szybko ustalono. Już po kilku minutach od napadci dyżurny w miejscowym komisariacie policji miał zgłoszeniu o tym, co się stało.

- Dyżurny natychmiast skierował do lombardu funkcjonariuszy. Mundurowi na miejscu m.in. obejrzeni nagranie z monitoringu i rozpoznali znanego im z wielu wcześniejszych

interwencji 30-letniego mieszkańca Chełmży. W ciągu zaledwie kilkunastu minut policjanci namierzili i zatrzymali tego mężczyznę - przekazała asp. Dominika Bocian, rzeczniczka toruńskiej policji.

Po napadci Radosław P. szybko też usłyszał zarzuty rozbój i został przez policjantów doprowadzony do prokuratury z wnioskiem o zasto-

rowanie wobec niego tymczasowego aresztu. I tu nikt nie miał wątpliwości: areszt jest konieczny. Mężczyzna trafił za kraty zakładu karnego i przebywa tam do dziś.

Radosław P. ma gimnazjalne wykształcenie, jest bezdzietnym kawalerem i formalnie człowiekiem bez żadnego majątku i dochodów, bo bezrobotnym (przed aresztowaniem).

Przyznano mu obrońcę z urzędu, którym jest adwokat Małgorzata Piotraszewska. Broniła mężczyzny przed sądem; ma też prawo w jego imieniu teraz wnieść apelację od wyroku.

Na razie jednak, po ogłoszonym 3 lipca orzeczeniu, żadna ze stron procesowych takiego zamiaru nie zasygnalizowała. Wnioski o wydanie uzasadnienia wyroku na piśmie do sądu nie wpłynęły - ale jest jeszcze na to formalnie czas.

Dodajmy, że za rozbój z użyciem niebezpiecznego narzędzia (art. 280 par. 2 Kodeksu karnego) grozi kara od 3 do nawet 20 lat więzienia. ©©

PRÓBA ZABÓJSTWA

Dwa ciosy nożem pod lokalem przy ulicy Tujakowskiego. Poszło o kobietę

Małgorzata Oberlan

6 lat bezwzględniego więzienia - taki wyrok ogłosił Sąd Okręgowy w Toruniu dla Cezarego S. za usiłowania zabójstwa nożem. Do dramatycznych wydarzeń doszło przy ul. Tujakowskiego. Sprawca i ofiara dobrze się znali - w tle była zazdrość o kobietę.

Zadając dwa ciosy nożem Cezary S. działał z bezpośrednim zamiarem pozbawienia życia Patryka S. - uznał Sąd Okręgowy w Toruniu. Po trwającym rok procesie ogłosił wyrok. 27-letni oskarżony uznany został za winnego usiłowania zabójstwa i zadania ciosów nożem w klatkę piersiową ofiary. Zaatak-



FOT. GRZEGORZ OLSKOWSKI

Ulica Tujakowskiego. Tu rozegrał się dramat z nożem

wany przeżył, bo się bronił, a potem udzielono mu skutecznie pomocy w szpitalu.

Cezary S. skazany został na 6 lat bezwzględniego więzienia. Dostał też zakaz zbliżania się i kontakto-

wania z pokrzywdzonym na okres czterech lat. Za krzywdę zapłacić ma mu 15 tys. zł nawiazki, a także pokryć koszty pracy reprezentującego go adwokata (5,8 tys. zł). - Ogłoszony wyrok na razie jest nie-

prawomocny. Wnioski o wydanie jego uzasadnienia na piśmie wnieśli obrońcy Cezarego S. - adwokaci Mariusz Lewandowski i Włodzisław Marczuk - przekazuje nam Jarosław Szymczak, asystent rzecznika prasowego sądu.

Cezary S. to mieszkaniec podtoruńskiej gminy Lubicz. Obecnie ma 27 lat. Od momentu zatrzymania po dramatycznych wydarzeniach przy ul. Tujakowskiego przebywa za kratami.

Dramat rozegrał się między ludźmi, którzy znali się od dość dawna. Cezary i Patryk związani są ze środowiskiem kibicowskim w mieście. Poza tym obaj zasiadali na ławie całej grupy oskarżonej o handel narkotykami w Toruniu - wyroki skazujące ich na bezwzględne więzienie usłyszeli w Sądzie Okręgowym w Toruniu 6 maja ubiegłego roku. A wreszcie - połączyła ich też postać ukochanej kobiety. Najpierw związana ona była z Patrykiem S. Ponieważ jednak

w związku przestało się układać, odeszła. Związała się z Cezarym. Między całą trójką były silne emocje. 14 października 2024 roku mężczyźni nieplanowanie spotkali się przy wspomnianej ul. Tujakowskiego. Do dramatu doszło w pobliżu lokalu gastronomicznego. Cezary S. zadał ofierze dwa ciosy nożem. - Usiłował zadać tym narzędziem kolejne uderzenie. Zamierzonego celu nie osiągnął z uwagi na postawę obronną pokrzywdzonego, polegającą na użyciu gazu w kierunku jego twarzy oraz pomoc medyczną udzieloną mu w szpitalu - przekazywała prokuratura.

Działanie z zamiarem zabójstwa potwierdził też proces sądowy. Podkreślił to sędzia Bartosz Sitkiewicz, ogłaszając wyrok. Szczęśliwie dla pokrzywdzonego, ciosy, które przyjął w klatkę piersiową nie okazały się bardzo poważne. Spowodowały co prawda m.in. odmę płuc, ale leczenie obrażeń nie trwało dłużej niż 7 dni - ustalono w procesie. ©©

AKCJA CHARYTATYWNA

0111544798



SPORT

Dzisiaj startuje Enea Bydgoszcz Triathlon

Lena Szuster

Sportowa rywalizacja, zawody dla dzieci, festiwal food trucków i bezpłatne badania - to tylko część atrakcji, których możemy się spodziewać podczas Enea Bydgoszcz Triathlon. Sprawdź, dlaczego warto wziąć udział w dwunastej edycji tej kultowej już imprezy.

Od 10 do 12 lipca Bydgoszcz po raz kolejny zmieni się w triathlonową stolicę Polski.

W zeszłym roku w szranki stanęło ponad 5000 zawodników, a do boju zagrzewało ich blisko 25 tysięcy kibiców.

W tym roku organizatorzy spodziewają się podobnie wysokiej frekwencji, szczególnie że zawodom towarzyszą różnego rodzaju dodatkowe atrakcje.

- Od początku chcieliśmy, żeby impreza była skierowana nie tylko do wyczynowych sportowców, ale też

amatorów, ich rodzin i wszystkich mieszkańców - mówi Jakub Kubiński, dyrektor sportowy Enea Bydgoszcz Triathlon.

Skorzystaj z atrakcji

W ramach imprezy odbędą się m.in. targi sprzętu sportowego, festiwal food trucków oraz strefa zdrowia z bezpłatnymi badaniami.

Co roku dużą popularnością cieszą się też zawody dla dzieci Enea Tri-Fun.

- Konkurencje dla najmłodszych zostały podzielone na cztery kategorie wiekowe oraz dystanse. Udział jest bezpłatny, nie wymagamy też wcześniejszych zapisów, można więc po prostu przyjść i dobrze się bawić.

Na mecie na wszystkich młodych śmiałków czekają medale, lody i niespodzianki - zachęca Aleksander Skorecki, współorganizator Enea Bydgoszcz Triathlon.

Na kiedy zaplanowano poszczególne atrakcje?

Już dzisiaj o godz. 16 rozpocznie się festiwal food trucków przed Torbydem, targi sprzętu sportowego oraz wydawanie pakietów dla zawodników w Łuczniczce.

W sobotę wystartuje Super Sprint i „ćwiartka”, a o godzinie 17:30 zawody dla dzieci Enea Tri-Fun. Targi sprzętu sportowego, strefa zdrowia i food trucki będą otwarte w godzinach 9-21.

W niedzielę zawodnicy zmierzą się na dystansie 1/8 i w najbardziej wymagającej „połówce”. Tego dnia targi sportowe potrwać do godziny 16, a festiwal food trucków do godziny 18.

Szykuje się więc bardzo intensywny weekend!

Przygotuj się na zmiany w ruchu

Zawody odbywają się w centrum miasta, wiązać się więc z czasowymi zmianami w organizacji ruchu.

- Wspólnie z organizatorami staramy się, by były jak najmniej uciążliwe dla miesz-



FOT. MARATONIANIA

Towarzyszący zawodom triathlonowym festiwal food trucków przed halą Torbydu potrwa od piątkowego popołudnia do niedzieli

kanek i mieszkańców Bydgoszczy. Na czas trwania imprezy przygotowujemy alternatywne trasy, którymi można się poruszać - zapewnia Tomasz Dobrowolski, pełniący obowiązki dyrektora Biura Promocji Miasta i Współpracy z Zagranicą.

Dla kierowców istotne będą zwłaszcza zmiany na trasie rywalizacji rowerowej.

W sobotę i niedzielę z ruchu częściowo wyłączone zo-

staną Aleja Jana Pawła II na odcinku od Ronda Toruńskiego do węzła Stryszek oraz od węzła Stryszek do przeplotki zlokalizowanej na wysokości łącznika z Rondem Inowrocławskim.

Wyłączenia będą obowiązywać tylko na trakcie przejazdów kolarzy. Oznacza to krótkie, ale powtarzające się przerwy w normalnym ruchu na obu ciągach, od rana do mniej więcej godziny 16.30.

Całkowicie zamknięta będzie za to ulica Toruńska na odcinku od Ronda Toruńskiego do Ronda Bernardyńskiego.

Dodatkowo Zarząd Dróg Miejskich i Komunikacji zapowiedział, że w trakcie zawodów nie zaparkujemy na ulicy Grodzkiej, Rybim Rynku oraz w Starym Porcie (od Mostowej do Pocztowej).

Zmieniają się także trasy linii autobusowych 68, 69, 76, 80, 99 i ZaT, głównie na odcinkach obejmujących ronda Toruńskie, Jagiellońskie, Inowrocławskie oraz Kujawskie.

- Mamy nadzieję, że mieszkańcy wybaczą nam te niedogodności - podsumowuje Jakub Kubiński.

- W podziękowaniu za wyrozumiałość zapraszamy do skorzystania z atrakcji towarzyszących zawodom. Wierzymy, że nawet osoby, które na co dzień nie interesują się sportem, podczas Enea Bydgoszcz Triathlon będą się dobrze bawić - dodaje. ©©

AUTOPROMOCJA

1711545568

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?

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

Szczegóły akcji oraz regulamin na pomorska.pl/usmiechnietydzien26

ORGANIZATORZY

PARTNER GENERALNY

PARTNERZY GŁÓWNI

PARTNERZY

OŚRODKI REHABILITACYJNE

Dziki zwierzęta niepotrzebnie trafiają do niewoli

Agnieszka Romanowicz

W ośrodkach rehabilitacji dzikich zwierząt trwa szczyt sezonu. Trafiają do nich setki zwierząt. Niestety, w wielu wypadkach niesłusznie.

Oslabiony dorosły bielik, znaleziony w środę na terenie Nadleśnictwa Włocławek, trafił do Ośrodka Rehabilitacji Dzikich Zwierząt w Jeleniejgórce przy Nadleśnictwie Zamrzemca.

- Odzyskuje siły przed powrotem na wolność - informuje Honorata Galczewska, rzeczniczka prasowa Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Toruniu.

Pisklaki same wyskakiwały z gniazd

To kolejne, głośne ratowanie ptaka w tym ośrodku. W ubiegłym tygodniu pisaliśmy o młodym rybołowie, który przeżył upadek z gniazda i on również znalazł się pod opieką Nadleśnictwa Zamrzemca.

Są też dziesiątki, a nawet setki innych przyjęć. Niekiedy masowe.

- Ostatnio był wysyp jerzyków, które gniazdują w szczelinach ele-



FOT. RDLP TORUŃ

Bielik odzyskuje siły przed powrotem na wolność w Ośrodku Rehabilitacji Dzikich Zwierząt w Jeleniejgórce przy Nadleśnictwie Zamrzemca

wacji - mówi Hubert Zienowski z Ośrodka Rehabilitacji Dzikich Zwierząt w Jeleniejgórce. - W minionie upały budynki tak się nagrzały, że pisklaki, które powinny jeszcze tydzień - dwa przebywać w gnieździe, świadomie z niego wyskakiwały. Zwykle rekomendujemy ponowne wsadzenie pisklaków do gniazda, ale wtedy nie miało to sensu, bo znowu by wyskoczyły.

Tylko w ten jeden weekend Leśne Pogotowie Lasów Państwowych przyjęło około 200 takich jerzyków.

Zwierzęta porwane z natury
Jest jednak wiele przyjęć kwalifikowanych jako „porwane z natury”.

- Obserwujemy mnóstwo niepotrzebnych ingerencji człowieka, szczególnie jeśli chodzi o podloty - wyjaśnia Hubert Zienowski. - Nie-

które ptaki mają taką strategię rozwoju, że zanim jeszcze osiągną możliwość latania, wyskakują z gniazd i poruszają się skacząc po ziemi, krzewach, drzewach. Rodzice nadal je dokarmiają i tak podloty funkcjonują dalej. Jeżeli ptak jest już opierzony i na jego ciele nie widać żadnych ran, nie należy go zabierać z jego środowiska.

Problem w tym, że wielu ze zgłaszających ma koty.

- I oczekują, żebyśmy przyjęli zdrowe zwierzę, bo nie chcą zamknąć kotów. To sytuacja patowa - komentuje Hubert Zienowski.

Cienka jest granica między pomocą a wydłużaniem cierpienia

Dylematów jest znacznie więcej, np. ratowanie myszołowa z tak pogruchoowanym skrzydłem, że trzeba mu je amputować.

- Resztę życia spędziłby w azylu, który zresztą byłoby trudno znaleźć dla tak pospolitego ptaka - zapewnia Hubert Zienowski. - Jesteśmy przeciwnikami więzienia zwierząt, jednak społeczeństwo chciałoby ratować wszystkie i za wszelką cenę. Eutanazja stała się tabu, odchyle-

niem od normalności. Nawet myśliwi odmawiają tzw. strzału łaski, czyli ukrócenia cierpienia ciężko rannemu zwierzęciu, w obawie o opinię zwyrodnialca, szeroko komentowaną w sieci.

Cienka jest też granica między pomocą zwierzęciu a niepotrzebnym przedłużaniem jego cierpienia.

- Można napisać o tym książkę, np. pojenie i karmienie „na siłę”, to ostatnia rzecz, którą człowiek powinien robić dzikiemu zwierzęciu. Nieumiejętne wlewanie ptakowi wody do dzioba może skutkować jego utopieniem. Ranne zwierzę nie wymaga natychmiastowego karmienia go i pojenia - zapewnia pan Hubert.

Najpierw zapytaj specjalistę

Co więc robić, gdy wydaje nam się, że dziki zwierzę potrzebuje pomocy?

- Nie należy go ruszać, tylko od razu zadzwonić do ośrodka rehabilitacji dzikich zwierząt z pytaniem czy podejmować interwencję - zaleca Hubert Zienowski. - Dzięki temu przed pobytem u nas udało się uratować wiele zdrowych saren, zająców, sów, jeży... ©©

REKLAMA

0011543613

DO UDZIAŁU W KONKURSIE ZAPRASZA
marszałek Piotr Całbecki

TU JEST SUPER, TU PATRZYMY W GWIAZDY!

Znasz nazwy wszystkich gwiazdozbiorów? Bierzesz udział w różnych astronomicznych wydarzeniach organizowanych w naszym regionie? A może w przyszłości chcesz polecieć w Kosmos? W takim razie koniecznie weź udział w konkursie plastycznym Urzędu Marszałkowskiego Województwa Kujawsko-Pomorskiego w Toruniu.

PODEJMIJ WYZWANIE I PRZYŚLIJ NAM PRACĘ NA WYBRANY TEMAT:

KOSMICZNE MIEJSCE NA ZIEMI

- stwórz plakat dla planetarium, obserwatorium lub astrobazy z naszego regionu
(technika dowolna, format maks. A3)

SUPERBOHATEROWIE W KOSMOSIE

- zaprojektuj strój dla astronautki lub astronauty
(technika dowolna, format maks. A3)

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

WAŻNE! W konkursie mogą wziąć udział dzieci w wieku od 5 do 10 lat.
Regulamin i formularz zgłoszenia pod adresem: pomorska.pl/tujestsuper2

NA PRACĘ CZEKAMY DO 9 SIERPNI 2026 ROKU

ORGANIZATOR

PARTNER

Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego

Urząd Marszałkowski Województwa Kujawsko-Pomorskiego w Toruniu

ZDROWA DIETA

Zdrowe owoce i warzywa, które warto jeść latem

Katarzyna Wąs-Zaniuk

Lato jest najlepszą porą roku na świeże produkty. Półki w sklepach uginają się od soczystych arbuzów, żółtej dyni i rubinowoczerwonych odmian pomidorów. Po które owoce i warzywa warto sięgnąć?

Każdy ma swoje ulubione owoce i warzywa, jednak zdaniem ekspertów nie wszystkie są sobie równe.

Zamiast sięgać po lśniące czerwone czeresnie czy syjące plastry bakłażana, dietetyczka z Cleveland Clinic, Julia Zumpano, przyznaje, że postawiłaby raczej na owoce jagodowe i szpinak.

„Najlepiej byłoby zdecydowanie postawić na owoce jagodowe, ponieważ mają one najwyższą zawartość przeciwutleniaczy” - wyjaśnia.

Przeciwutleniacze pomagają zwalczając szkodliwe stany zapalne w organizmie, które mogą zwiększać ryzyko nowotworów i innych chorób. Można jeść maliny, truskawki, jeżyny czy borówki. To naprawdę bezzłoty.

Kolejną dużą zaletą owoców jagodowych jest ich niższa zawartość cukru i wysoka zawartość błonnika. Fili-



PHOT: GETTY IMAGES

Najlepsze owoce i warzywa to te, które lubisz i które będziesz jeść regularnie. Najgorsze to te, których nie lubisz i lądują z tyłu lodówki

żanka malin zawiera około 5,4 grama cukru i osiem gramów błonnika.

Tymczasem taka sama ilość melona miódowego ma 13,8 grama cukru i 1,36 grama błonnika. Winogrona mają także wyższy stosunek cukru do błonnika.

W filiżance czerwonych lub zielonych winogron jest 24,7 grama cukru i tylko 1,44 grama błonnika.

„Do owoców o wyższej zawartości cukru należą zazwyczaj te z rodziny melonów, jak kantalupa, melon miódowy czy papaja. Mają one zazwyczaj więcej kalorii, cukru i węglowodanów. I nie zawierają tyłu przeciwutleniaczy” - zauważyła Zumpano.

Nadmiar cukru w diecie może powodować gwałtowne skoki poziomu cukru we krwi, zwiększając ryzyko chorób serca.

W przeciwieństwie do owoców, warzywa rzadko stwarzają problem z nadmiarem cukru - wręcz przeciwnie, mogą pomagać w ograniczaniu jego gwałtownych skoków. Badania pokazują na przykład, że warzywa liściaste wspierają kontrolę poziomu glukozy we krwi i zmniejszają ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2. Są one także doskonałym źródłem potasu - kluczowego minerału, który pomaga przeciwdziałać nadmiarowi soli w organizmie. Już filiżanka jarmużu dostarcza

niemal 300 miligramów tego pierwiastka, zarówno w wersji surowej, jak i po ugotowaniu.

„Moim numerem jeden byłoby warzywa liściaste i wynika to z faktu, że są one bardzo gęste pod względem składników odżywczych, mają mnóstwo witamin i minerałów, są bardzo, bardzo niskokaloryczne, a jednocześnie bardzo bogate w błonnik” - powiedziała Zumpano.

Kiedy więc warzywa mogą być niekorzystne? Wiele problemów z warzywami wynika ze sposobu ich przygotowania. Najgorszym warzywnym wyborem, zdaniem Zumpano, jest skrobiowy biały ziemniak, który najczęściej używany jest do przygotowania frytek.

Skrobia, czyli węglowodan złożony z cząsteczek cukru, może podnosić poziom cukru we krwi. Obieranie ziemniaków przed podaniem też ogranicza ilość składników odżywczych, jakie z nich czerpiemy.

Większość osób obiera ziemniaki ze skórki, przez co traci część cennych składników odżywczych. Traci się część błonnika.

Smażenie ziemniaków powoduje powstawanie toksyny zwanej akrylamidem, którą uważa się za substancję

rakotwórczą. Nie oznacza to jednak, że ludzie muszą całkowicie zrezygnować z ziemniaków. Amerykanie je uwielbiają i jedzą je częściej niż jakiegokolwiek inne warzywo.

Bulwy są świetnym źródłem potasu, żelaza, witaminy C i beta karotenu - przeciwutleniacza, który w organizmie przekształcany jest w witaminę A. Witaminy A i C są kluczowe dla ochrony układu odpornościowego.

Jagody są również doskonałym źródłem tych witamin i minerałów. Zawierają związki roślinne, które chronią zdrowie naszych komórek. W ich przypadku sposób przygotowania nie ma aż tak dużego znaczenia jak przy warzywach. Można je kupować świeże lub mrożone.

Mrożone jagody sprawdzają się świetnie. Często mają nawet wyższą zawartość niektórych składników odżywczych.

Przesłanie Julii Zumpano dotyczy jednak mniej konkretnych owoców i warzyw, a bardziej znaczenia zbilansowanej diety, która może przynieść liczne korzyści zdrowotne.

Z danych wynika, że około 10 procent dorosłych nie spożywa wystarczającej ilości owoców i warzyw.

©

MATERIAŁ INFORMACYJNY ZAKOPIAŃSKIE CENTRUM KULTURY

0011550849

REKLAMA

0011550781

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 przestrzenie - 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.

Przyjdź. 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 „Perel Muzyki Rozrywkowej”, gdzie znane melodie zabrzmią na nowo w świeżych aranżacjach w wykonaniu orkiestry kameralnej Macieja Niecia.

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.



KAPRAL-CAR

AUTOKASACJA ▪ SKUP AUT ▪ SPRZEDAŻ CZĘŚCI

✓ MINIMUM FORMALNOŚCI

✓ GOTÓWKA OD RĘKI

✓ ODBIÓR GRATIS!

515 111 111

ZEZŁOMUJEMY NAWET UFO

Mamlich 145, 88-190 Barcin

www.kapral-car.pl

PLEBISCYT

Smaki słodkości potrafimy pamiętać przez całe życie

(ka)

Czas mija, zmieniają się miejsca, odchodzą ludzie, ale niektóre zapachy i smaki potrafią w jednej chwili przetrwać nas do najpiękniejszych wspomnień.

Słodkości nigdy nie są tylko słodkościami. Towarzyszą nam, gdy świętujemy najważniejsze momenty życia - urodziny, wesela, chrzciny, rocznice, rodzinne spotkania. A i zwykle popołudnie potrafi odmienić kawa i kawałek ciasta.

To właśnie dlatego pracujących, którzy wycarowują dla nas te torty, torciki i ciasteczka, ma w sobie coś wyjątkowego. Ich zadaniem nie jest wyłącznie zrobienie czegoś dobrego czy efektownego. Oni własnymi rękoma tworzą coś, co staje się częścią naszej historii. Częścią chwil, podczas których najważniejsze są rozmowy, bliskość i obecność drugiego człowieka.

Każde ciasto na zamówienie powstaje z myślą o konkretnej osobie i okazji. Za każdą dekoracją kryje się

czyjeś marzenie, pomysł, emocje. A ci, którzy je wycarowują, zamieniają te marzenia w smak i formę. Mistrzowie słodkości muszą więc być nie tylko świetnymi rzemieślnikami, ale też umieć słuchać, rozumieć emocje swoich klientów, by zamieniać je w smak, kolor oraz formę.

W plebiscycie Mistrzowie Smaku 2026, który trwa już ponad tydzień, chcemy uhonorować także te osoby, które od lat osładzają nasze życie - dosłownie i w przenośni. Ludzi, dzięki którym rodzinne uroczystości mają wyjątkowy

smak, a zwykłe spotkania przy stole stają się pięknymi wspomnieniami. I to właśnie dlatego dziś możecie przeczytać o nich w gazecie. Jak mówi Katarzyna Adamczyk, która opiekuje się akcją od strony redakcyjnej: - Dziś prezentujemy uczestników Mistrzów Smaku nominowanych w kategorii Mistrz Słodkości. To oni każdego dnia udowadniają, że pasja, talent i serce potrafią zamienić zwykły deser w coś znacznie większego - we wspomnienie, które przetrwa lata.

KATEGORIA: MISTRZ SŁODKOŚCI ROKU

Daria Buczyńska (Słodko & Stylowo, Dobre) wspomina, że Jej pasja do tworzenia słodkości narodziła się w domu rodzinnym. Od zawsze lubiła piec i eksperymentować z nowymi smakami oraz dekoracjami. Z czasem zaczęła przygotowywać torty i ciasta dla rodziny oraz znajomych, a ich pozytywne opinie utwierdziły ją w przekonaniu, że chce rozwijać się w tym kierunku. Każdy kolejny wypiek motywował ją do nauki i doskonalenia swoich umiejętności.

Największą radość daje naszej nominowanej uśmiech klientów i świadomość, że te wypieki są częścią ich najważniejszych

chwil: urodzin, ślubów czy rodzinnych uroczystości. Lubi również możliwość tworzenia czegoś wyjątkowego i niepowtarzalnego, dopasowanego do oczekiwań każdej osoby.

Każdy wypiek, tort jest dla Niej wyjątkowy w każdym stopniu. - Moją wizytówką są torty przygotowywane na indywidualne zamówienie. Stawiam na wysokiej jakości składniki, estetyczne wykonanie i połączenie klasycznych smaków z nowoczesnymi rozwiązaniami, dzięki czemu każdy wypiek jest nie tylko smaczny, ale również pięknie się prezentuje - podkreśla pani Daria.



KATEGORIA: MISTRZ SŁODKOŚCI ROKU

Zaczął się od pieczenia dla najbliższych, z ciekawości i chęci nauczenia się czegoś nowego. - Z czasem odkryłam, że tworzenie tortów to coś więcej niż wypieki. To możliwość uczestniczenia w najpiękniejszych momentach życia moich klientów. Każdy kolejny tort utwierdzał mnie w przekonaniu, że właśnie tym chcę się zajmować - mówi Dominika Klonowska (CakeLove by D., Półwiesk Mały). Największą radość daje Jej świadomość, że torty i desery są częścią ważnych chwil klientów. Uwielbia moment, kiedy pomysł klienta zamienia się w gotowy tort, a później widzi jego uśmiech i słyszy, że sma-

kował równie dobrze, jak wyglądał. To właśnie te emocje są dla Niej największą motywacją.

Zapytana o to, czy ma jakąś wyjątkową historię związaną z tortami, przekazuje, że trudno wybrać tylko jedną chwilę, bo za wieloma wypiekami kryją się piękne historie. Jej specjalnością są zdecydowanie torty: - To właśnie w nich mogę połączyć kreatywność z dbałością o każdy detal. Największą satysfakcją daje mi tworzenie tortów, które są wyjątkowe dla konkretnej osoby i konkretnej okazji. Chcę, aby moi klienci pamiętali je nie tylko ze względu na wygląd, ale i smak.



**MISTRZOWIE
SMAKU
2026**

LIDERZY POSZCZEGÓLNYCH KATEGORII PLEBISCYTU

Więcej na: pomorska.pl/mistrzowie-smaku

BAR/BISTRO/JADŁODAJNIA ROKU

1. **Bistro Rumszytk**, Toruń, Szosa Lubicka 166B
2. **Papudajnia**, Tuchola, pl. Wolności 10
3. **Bar Smakołyk**, Rybin, ks. Lissowskiego 2B

KAWIARNIA/CUKIERNIA ROKU

1. **Domowe słodkości**, Unisław
2. **Lody tradycyjne u Przybysza**, Lubraniec, pl. 3-go Maja 12
3. **Pracownia Cukiernicza - Piekarnicza Monika Igras**, Lniano, Wyzwolenia 34

KELNER ROKU

1. **Małgorzata Sawuła**, Hotel Filmar, Toruń
2. **Dorian Gołębiewski**, Sphinx, Grudziądz
3. **Rafał Florjańczyk**, Zimmer Caffè, Bydgoszcz

KUCHARZ ROKU

1. **Anna Idzikowska**, Gminne Przedszkole nr 1 Krajenka, Sępólno Krajeńskie
2. **Arkadiusz Szczepański**, Przysań, Włocławek
3. **Denys Onyshchenko**, Sushi Garden, Bydgoszcz

LODY ROKU

1. **Lodziarnia Kawiarnia I. J. Grzelak**, Włocławek, Kaliska 87A
2. **Guccio Świecie**, Świecie, Duży Rynek 7

PIZZA ROKU

1. **Pizzeria Soprano**, Sępólno Krajeńskie, Młyńska 11
2. **PiBistro**, Papowo Biskupie, Papowo Biskupie 11
3. **Pizzeria Duo Saporì**, Toruń, Mickiewicza 128

RESTAURACJA ROKU

1. **Przystań na Łyska**, Grudziądz, Łyskowskiego 37
2. **Restauracja na Zamkowej**, Brodnica, Zamkowa 19
3. **Świecki Papiernik**, Świecie, Wyszyrńskiego 15

BARMAN/BARISTA ROKU

1. **Natalia Poniewska**, AVA 3.0, Bydgoszcz
2. **Oliwia Szkopańska**, Coba, Brodnica
3. **Sandra Żołnierowicz**, Hotel Mercure Bydgoszcz Sepia, Bydgoszcz

BURGER ROKU

1. **Słodka Chwila u Anny**, Kijewo Królewskie, Chetmińska 5
2. **Chaps**, Włocławek, Chopina 10/12
3. **NieNaZarty**, Grudziądz, Grudziądz

KEBAB ROKU

1. **Bella Kebab**, Inowrocław, Plater 10
2. **Flow Kebab**, Inowrocław, Kusocińskiego 7
3. **Kebab-Bistro**, Kowalewo Pomorskie, pl. 700-lecia 8

MENEDŻER GASTRONOMII ROKU

1. **Maria Hempel**, Restauracja Wajcha, Brześć Kujawski
2. **Katarzyna Dominowska**, Hotel City, Bydgoszcz
3. **Karolina Kowalska**, Restauracja Dziedzicznec, Włocławek

MISTRZ SŁODKOŚCI ROKU

1. **Daria Buczyńska**, Słodko&Stylowo, Dobre
2. **Klaudia Mocna**, Torcikowe Wariacje Mocnej, Dobre
3. **Dorota Kochanowska**, Słodkie Inspiracje, Bądkowo

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 dotknął 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 przeciw, 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.

KONTROWERSJE

Burmistrz Radzyna Chełmińskiego wybrał szefową ośrodka zdrowia mimo negatywnej opinii komisji

Aleksandra Pasis

Kontrowersje wokół konkursu na szefa ośrodka zdrowia w Radzynie Chełmińskim. Na ostatniej prostej decyzją samego burmistrza na to stanowisko powołana została Elżbieta Bukowska. Mimo że komisja konkursowa zaopiniowała tę kandydatkę negatywnie.

Mimo negatywnej opinii większości członków komisji konkursowej, burmistrz Maciej Góral - wobec niewyłonienia w dwóch konkursach kandydata na kierownika Samodzielnego Publicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej - na sześcioletnią kadencję powierzył to stanowisko Elżbiecie Bukowskiej z powiatu świeckiego.

Włodarz Radzyna Chełmińskiego miał do tego narzędzia prawne i z nich skorzystał.

Nie udzielono głosu szefowej komisji konkursowej

Z redakcją „Gazety Pomorskiej” spotkali się przedstawiciele komisji konkursowej, którzy - jak zapewniają - dołożyli wszelkich starań, aby w transparentny sposób przeprowadzić procedurę konkursową na szefa ośrodka zdrowia. Niestety, ich działania - jak oceniają - były utrudniane przez służby burmistrza.

O okolicznościach ostatniego etapu konkursu, podczas sesji radzyńskiego samorządu opowiedziała przewodnicząca komisji Grażyna Zielińska, gdyby tylko dopuszczono ją do głosu, ale tego nie zrobiono.

Przewodnicząca Rady Gminy Radzyna Chełmiński Sylwia Sałatowska nie dopuściła Zielińskiej do wypowiedzi, argumentując, że jest to sesja nadzwyczajna i radni mogą zadawać pytania tylko burmistrzowi.

A Maciej Góral jedynie poinformował, a w zasadzie odczytał treść zarządzenia o powołaniu Elżbiety Bukowskiej na stanowisko szefowej ośrodka zdrowia. Tyle. Ani słowa o tym kim ona jest.

Dlaczego komisja wystawiła negatywną opinię?

Dlaczego komisja konkursowa - a dokładnie jej większość - czworo członków - negatywnie zaopiniowała kandydaturę Elżbiety Bukowskiej?

„Choć kandydatka posiada kompetencje na kierownika SPZOZ, specyfikacja bieżących potrzeb naszego ośrodka wymaga od kierownika innych kwalifikacji” - czytamy w piśmie komisji, które trafiło do burmistrza Macieja Górala. I dalej: „Aktualnym priorytetem placówki jest walka z bra-



FOT. ALEKSANDRA PASIS

Jeszcze w kwietniu w przychodni leczyło się ok. 3,5 tys. osób

kami kadrowymi oraz natychmiastowe pozyskanie lekarzy specjalistów. W opinii większości komisji, osoba nie będąca lekarzem i nieposiadająca ugruntowanej pozycji oraz bezpośrednich kontaktów w środowisku lekarskim, nie będzie w stanie skutecznie przeprowadzić rekrutacji wyspecjalizowanej kadry medycznej.”

Członkowie komisji wydanie opinii negatywnej argumentowali także brakiem możliwości przeprowadzenia rozmowy z kandydatką. A taka rozmowa mogłaby wiele wyjaśnić, np. fakt rozwiązania umowy z kandydatką w poprzednim miejscu jej pracy. Jeden przedstawiciel komisji wyraził pozytywną opinię. W jego ocenie Elżbieta Bukowska jest doświadczona, posiada odpowiednie kwalifikacje oraz wiedzę merytoryczną dającą gwarancję prawidłowego i efektywnego rozwoju SPZOZ.

Konkurs przerwano, bo... radca prawny zmienił zdanie

Dlaczego komisja nie dopuściła kandydatów do konkursu, w efekcie czego jednoosobowo decyzję podjął burmistrz? Poszło o interpretację zapisów regulaminu konkursu.

Po kolei: do konkursu stanęły trzy osoby. Jedna odpadła ponieważ nie spełniła warunków formalnych. Dwie pozostałe osoby nie przedstawiły oryginałów potwierdzających niekaralność z Krajowego Rejestru Karnego. Jedna z osób złożyła kopię dokumentu, która nie miała poświadczenia za zgodność z oryginałem. Druga osoba złożyła prawidłowo, ale także kopię, a nie oryginał dokumentu.

-W rozmowie telefonicznej z radcą prawnym urzędu dowiedzieliśmy się, że kandydat, który nie miał poświadczenia zgodności z oryginałem może uzupełnić to w ciągu dwóch dni, co dopuszczał regulamin konkursu. Także zgodziliśmy się z taką interpretacją. Potraktowaliśmy to jako omyłkę techniczną, a następnego dnia rano

kandydat uzupełnił braki, co zostało potwierdzone notatką - wyjaśnia Grażyna Zielińska, przewodnicząca komisji konkursowej. I dodaje: - Chcę jasno podkreślić, że komisja wymagała od kandydatów informacji z KRK. Wynikało to z ogłoszenia o konkursie. Nie było określone czy ma być to kopia czy oryginał. Nas interesowała informacja z KRK z ważną datą. I taką interpretację zastosowaliśmy w stosunku do obu kandydatów, w związku z czym dopuściliśmy ich do dalszego etapu - rozmów.

Jednak tego samego dnia, gdy jeden z kandydatów już uzupełnił braki komisja dostała pismo od radcy prawnego urzędu, że „doszedł do odmiennych wniosków niż przedstawione w trakcie rozmowy telefonicznej poprzedniego dnia”.

Prawnik napisał: „Po przeprowadzeniu szczegółowej analizy przedstawiam stanowisko, zgodnie z którym brak poświadczenia kopii za zgodność z oryginałem należy kwalifikować jako brak wymaganego dokumentu, a nie jak omyłkę techniczną podlegającą sprostowaniu”.

Mimo takiej opinii radcy prawnego urzędu, komisja uważała że należy dopuścić obu kandydatów do etapu rozmów i wyznaczyła ich datę, ale burmistrz Góral pismem zwrócił się do Grażyny Zielińskiej, aby komisja ponownie przeanalizowała dokumenty kandydatów. Podnosił argument, że jednym z wymagań jest złożenie „informacji” - oryginału dokumentu - z KRK z ważną datą. W odpowiedzi, komisja podtrzymała swoje stanowisko.

Zaopiniowaliśmy kandydatkę negatywnie gdyż wolelibyśmy spotkać się z taką osobą, poznać jej wizje, plany na rozwój ośrodka. Tego zabrakło

TOMASZ NADWORNÝ
członek komisji konkursowej

Szefowa komisji: - Zrobiliśmy wszystko zgodnie z prawem

- Stwierdziliśmy jednak, że skoro burmistrz twardo stoi na stanowisku, że wymagany jest dokument w formie oryginału, odsunęliśmy dwóch kandydatów od konkursu. Gdybyśmy procedowali dalej burmistrz i tak by unieważnił konkurs powołując się na interpretację mecenasa, a co więcej wyszłoby, że komisja jest nieudolna - wyjaśnia Grażyna Zielińska. I zaznacza: - Zrobiliśmy wszystko zgodnie z literą prawa. O dokument z KRK pytaliśmy innych radców prawnych. Jeden wypowiedział się, że ma być to oryginał dokumentu z pieczęcią i podpisem, a dwóch po zapoznaniu się z naszymi dokumentami stwierdziło, że może być to informacja. Uważaliśmy, że dokument z KRK w oryginale można było wymagać od wybranej osoby później, już podpisując umowę o pracę.

- Pozostaje pewien niedosyt. Nasze poświęcenie, starania i chęci próby znalezienia odpowiedniego kandydata na kierownika przychodni zdrowia zostały po części storpedowane - podsumowuje prace w komisji jej członek, Tomasz Nadworný. - Dostaliśmy na samym końcu prośbę o opinię tylko jednej kandydaty... Czemu nie pozostałych? Zaopiniowaliśmy (kandydatkę - dop. red.) negatywnie gdyż wolelibyśmy spotkać się z taką osobą, poznać jej wizje, plany na rozwój ośrodka, współpracę z innymi jednostkami, organizacjami. Tego nam zabrakło. Burmistrz zdecydował jednoosobowo. Po co ta komisja, skoro na samym końcu decyzja należy do władzy? Nie powinno tak być. Chcielibyśmy mieć zaufanie do osoby, która podpisuje kontrakt na sześć lat.

Magdalena Dulcka, członkini komisji: - Szkoda, że nie odbyło się to w taki sposób jak powinno. Komisja włożyła dużo pracy, aby dokonać najlepszego wyboru i powierzyć to stanowisko osobie, na której będzie spoczywała ogromna odpowiedzialność za życie i zdrowie naszych mieszkańców. Traktowaliśmy wszystkich kandydatów jednakowo. Niestety... okazuje się, że stanowisko zostało powierzone osobie, której w ogóle nie mieliśmy możliwości poznać.

Co przekonało burmistrza?

Maciej Góral podkreśla, że komisja potwierdziła kompetencje kandydatki, a powodem negatywnej opinii był brak możliwości przeprowadzenia rozmowy z nią, a to cyt. „nie stanowiło wymogu formalnego niezbędnego do powołania kierownika w zaistniałej sytuacji”.

Jak podaje burmistrz, Elżbieta Bukowska jest magistrem pielęgniarstwa ze specjalizacją w zakresie pielęgniarstwa rodzinnego, ukończyła studia podyplomowe z zakresu zarządzania w podmiotach leczniczych i posiada bogate doświadczenie w kierowaniu placówką medyczną - w latach 2017-2025 pełniła funkcję dyrektora SP ZOZ. - Pani Bukowska spełnia wszystkie wymagania formalne niezbędne do objęcia stanowiska kierownika SP ZOZ. Jej doświadczenie zawodowe, przygotowanie merytoryczne oraz otwartość na wyzwania organizacyjne dają podstawy do przekonania, że będzie skutecznie wspierać dalsze usprawnianie pracy ośrodka, poprawę dostępności świadczeń oraz podnoszenie jakości i komfortu obsługi pacjentów - przekonany jest Maciej Góral. I dodaje, że nowa pani kierownik będzie łączyła obowiązki kierownika ZOZ z wykonywaniem zawodu pielęgniarki.

Z kolei odpowiadając, na wątpliwości komisji dotyczące rekrutacji wyspecjalizowanej kadry medycznej, burmistrz przypomina, że kluczowym zadaniem SP ZOZ jest zapewnienie dostępu do kompleksowej opieki w zakresie medycyny rodzinnej. - Mieszkańcy mają zaapewnić pełen dostęp do świadczeń zdrowotnych odpowiadających zakresowi działalności placówki - uważa burmistrz. I dodaje: - Jestem przekonany, że nowe kierownictwo SP ZOZ będzie konsekwentnie pracować na rzecz sprawnej organizacji placówki, dobrej współpracy z personelem oraz rozwiązań, które przełożą się na jeszcze lepszą dostępność i jakość świadczeń zdrowotnych dla mieszkańców Radzyna Chełmińskiego.

Kadencja Elżbiety Bukowskiej na stanowisku kierownika ośrodka zdrowia w Radzynie Chełmińskim rozpocznie się 13 lipca br. i potrwa do 12 lipca 2032 roku. Wysokość jej wynagrodzenia ma zostać „określona odrębnie”.

W konkursie kontrkandydatem Elżbiety Bukowskiej, był ostatni wieloletni szef ośrodka zdrowia w Radzynie Chełmińskim, Jacek Gbiorczyk. To był drugi konkurs. Pierwszy na początku br. został unieważniony przez burmistrza z przyczyn formalnych.

Kadencja wieloletniego dyrektora ośrodka zdrowia dra Gbiorczyka wygasła z końcem kwietnia br. Wskutek nieporozumień z burmistrzem, ów dyrektor wraz z dzieśmioma lekarzami odeszli. Od maja p.o. szefa przychodni jest Piotr Jerzewski. ©©

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 Sie 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 wiedzącemu 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 własnie 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 oparte 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.), wywoływania 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 natok 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 mózgowych 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 chłonisz zręcznie napisaną w Moskwie ściemę. To właśnie ta agencja rozkręciła historię, jakoby ukraińscy uchodźcy przywieźli plagę pluskiew do Paryża. W efekcie tyśiące 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 codzienne 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 źle rzeczy, a rosyjski rząd jest tchórzliwy. Jestem rozczarowany z powodu inwazji na Ukrainę. Dzieją się tam straszne rzeczy. Mam nadzieję, że można wykorzystać 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 światu, a zwłaszcza Europie, 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 krajowe

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 psychiatrzy. 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. Tutaj też poznał 41-letniego 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 bezwzględnej 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, do słownie, 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 wydanym 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 psychiatrzy 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 utrwalały już wzorzec 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 chaszczce. 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, natrafiłszy 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 wypro-

dziono 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 należy zmartym.

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 bezbronych 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 niegdyś. 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 kilkudziesiąt. ©

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”

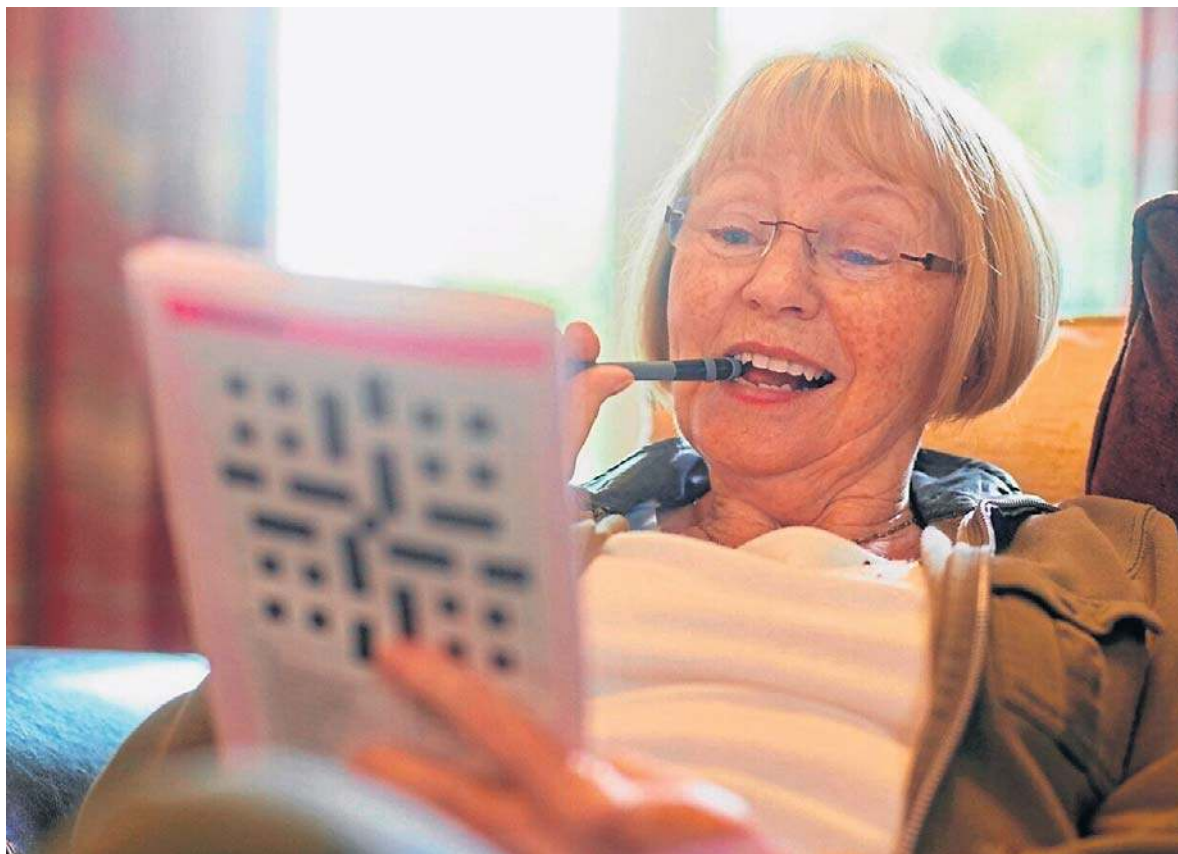
W badaniu przeprowadzonym w 2022 r. przez naukowców z prestiżowych amerykańskich uczelni Columbia i Duke wzięło udział 107 osób z łagodnymi zaburzeniami pamięci. Właśnie ten stan zwiększa ryzyko demencji. Przez 78 tygodni jedni uczestnicy rozwiązywali zwyczajne internetowe krzyżówki, a drudzy grali w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

Wyniki były zaskakujące: starsza krzyżówka wypadła 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 wytrwale 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 łamigłówkami 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 dziewięćdziesiąt 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 nastąpił 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 wpadać 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 półko-



Obowiązkowym punktem kolonii były piesze wycieczki

lonie. 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 najmłodszy 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 wycieczki 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 pracowni-

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 podwieczorek 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 „podkrecałiśmy”. 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 rosłeś 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 hymn 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. Zaniepokoiłiśmy 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 „przytulank”, 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 dziewczynki zawsze otaczały i sobie wybierały...

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

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 cięższej 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 znosimy stres.

Ciało każdego człowieka reaguje na stres inaczej?

Tak, dużo zależy od indywidualnej odporności na stres, od genów, a nawet wychowania. Na przykład znam osoby, 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 zjadanie 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 biegali 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 drogim ubraniu. Jeśli coś bę-

dzie nieidealnie, pocujemy się z tym bardzo źle, bo nie sprostamy własnym wymaganiom i wymaganiom otoczenia. A otoczenie prędko się przyzwyczajają, 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. Wysiłek 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: zieleń, 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 pozwoli 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 słyhać nowego. To prosta droga do nieszczęścia.

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

Najważniejsza jest granica. Granica między pracą a życiem prywatnym. Wiem, że to trudne. Patrzę 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 odpoczynku, 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, żeby odpocząć. Trzeba tę granicę wykształcić. Trzeba mieć hobby, rzeczy, które zajmą 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 byłibyśmy finansowo bezpieczni) mogliśmy sobie bez wahania odpowiedzieć na pytanie: kim teraz jesteśmy? Kiedy nie jestem dyrektorem, kucharzem, prezesem, taksówkarzem, 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 zjedzie 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, zajądanie stresu, zakupy, unikanie problemów, rozładowanie emocji. Która z tych strategii najczęściej udaje odpoczynek?

U niektórych takim udawaniem paradoksalnie bywa aktywność fizyczna. Myślę, że jeżeli pójda 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 biegają półmaratonu albo maratony, bo lubią biegać, trenować, kochają być w ruchu i w pewnym momen-

cie 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? Ze to nie był tylko odpoczynek w relacji na Instagramie, ale że czujemy go fizycznie w ciele?

Po luźniejszych mięśniach, poczuciu spokoju, 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 pokonać 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 niedzielnej wieczoru: człowiek już czuje, że będzie źle, że już go napełnia lękiem nadchodzący poniedziałek. Więc jeśli wracając do pracy czuję, że jest dobrze, że mam naładowaną baterię, że jestem spokojna, silna, że nie mam biegających 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.



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 pomysł dojrzał 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 mówi 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.

Grudziądz

• **Dyżur reportera**
tel. 697 772 052 (w g. 10-14)

KULTURA

Odebrali miejskie stypendia artystyczne

Daniel Dreyer

Na warsztaty wokalne i skrzypcowe, na katalog prac i tomik poezji wsparcie otrzymali utalentowani grudziądzanie.

Wczoraj Maciej Glamowski, prezydent Grudziądza wręczył akty przyznania stypendiów na drugą połowę 2026 roku. Uroczystość odbyła się w refektarzu Urzędu Miejskiego.

Wyśpiewuje nagrody

Wiktoria Wyrostkiewicz, 13-letnia uczennica Szkoły Podstawowej nr 20 i Szkoły Muzycznej Yamaha. Ma zaledwie 13 lat, a stypendium artystyczne otrzymała już trzeci raz. Czy poprzednie się przydały? - Oczywiście, że tak! - odpowiada Wiktoria. Pomogły sfinansować warsztaty i kursy. A efekt jest taki, że także dzięki nim z konkursów wokalnych rangi wojewódzkiej i ogólnopolskiej Wiktoria przywozi pierwsze nagrody. Teraz otrzyma 4450 zł na udział w obozie artystycznym i warsztatach wokально-aktorskich. - W przyszłości bardzo bym chciała pójść na wydział aktorski i musicalowy - o planach mówi Wiktoria. Na razie, we wrześniu rozpocznie naukę w ósmej klasie podstawówki.

Zagrała licencjat

Małgorzata Grzanka w gronie stypendystów artystycznych znajduje się drugi raz. To absolwentka Państwowej Szkoły Muzycznej w Grudziądzu, studentka Akademii Muzycznej w Bydgoszczy. - Zagrałam licencjat, trzy tygodnie temu się obroniłam i teraz idę na studia magisterskie - mówi Małgorzata Grzanka, studentka Akademii Muzycznej w Bydgoszczy. W najbliższym czasie liczy na wyjazdowe koncerty z orkiestrą uczelni. Chce też rozwijać się jako solistka a nawet aplikować do zagranicznych orkiestr.

Stypendium - 3 tys. zł - przeznaczony na udział w V Międzynarodowych Warsztatach Mu-



Stypendia na drugą połowę 2026 roku odebrali (od lewej) Wiktoria Wyrostkiewicz (na zdjęciu z mamą Natalią), Małgorzata Grzanka oraz Piotr Kamiński

zycznych im. Jana Staniendy w Kołobrzegu. - To kurs bardzo znany na arenie międzynarodowej i mam w planach wzięcie udziału w pięciu lekcjach mistrzowskich z Jarosławem Nadrzyckim, to bardzo ceniony profesor w Polsce - mówi Małgorzata.

Przygotuje katalog swoich prac

- Twórczością artystyczną zajmuję się od 15 lat. Zaczynałam od tworzenia obrazów olejnych, później obrazów akrylowych, następnie były murale, ale tylko ściennie, we własnym mieszkaniu - murali na budynkach nie wykonywałam, ale też mnie to fascynowało - o sobie opowiada Piotr Kamiński, kolejny stypendysta. Od kilku lat uczestniczy w zajęciach sekcji plastycznej w Centrum Rehabilitacji im. ks. Biskupa Jana Chrapka. Zdobywał nagrody m.in. na przeglądzie OPTAN.

Dzięki stypendium w wysokości 6100 zł wyda katalog prezentujący jego dorobek artystyczny. Liczy, że będzie on zawierał około 50 prac.

Wyciągnie wiersze z szuflady

Na uroczystość nie dotarł czwarty stypendysta - Dariusz Kędziorski - który otrzyma 2973 zł na wydanie debiutanckiego tomiku poezji „Źródło inspiracji”. Z zawodu jest ogrodnikiem. Pisze

od dawna, ale przez lata swoje wiersze chował do szuflady. W październiku ubiegłego roku swoją poezję zaprezentował podczas wieczoru autorskiego w bibliotece.

Oni są ambasadorami Grudziądza

- Bardzo się cieszę, że w Grudziądzu mamy tak dużo „perełek”, które chcemy i warto wspierać. Chcielibyśmy, abyście docierali do jeszcze większej liczby odbiorców. Jesteście też ambasadorami Grudziądza, promujecie nasze miasto na zewnątrz, nie tylko w regionie, Polsce ale również w Europie - do stypendystów mówił Maciej Glamowski, prezydent Grudziądza. To druga „pula” stypendiów przyznanych w tym roku. W pierwszej, na początku stycznia, przyznano wsparcie ośmiu osobom, z których cztery reprezentowały zespoły muzyczne.

Stypendia w liczbach:

- 16 523 zł - to łączna wartość przyznanych teraz stypendiów.
- 60 000 zł - to łączna kwota stypendiów przyznanych w tym roku.
- 2012 - od tego roku przyznawane są w Grudziądzu stypendia artystyczne.
- 113 - stypendiów przyznano dotąd od 2012 roku.

©©

KRÓTKO

Weekend

Tutaj warto się wybrać

- Plenerowe kino w parku miejskim, przy ul. Hallera już dziś. O g. 21.30 rozpocznie się seans hiszpańskiego komediodramatu „Sześć Roku”. Wstęp wolny.
- W każdą sobotę można wejść na wieżę bazyliki. Chętni zbierają się o g. 12. Wstęp bezpłatny, ale liczba miejsc jest ograniczona.
- Macie ochotę potańczyć? Jeśli tak, to plenerowa potańcówka odbędzie się w marini, w sobotę od g. 17. Parkietem będzie parking, a muzykę dla każdego serwować będzie DJ The PN z Poznania. Wstęp wolny.
- „Spacerek z przewodnikiem PTTK” zaplanowano na niedzielę. Po zakamarkach ulicy Kościuszki oprowadzać będzie Andrzej Cegliński. Chętni zbierają się o g. 10 u zbiegu ul. Kościuszki i Solnej. Udział jest

bezpłatny, bez zapisów, wystarczy przyjść.

- W niedzielę gratka dla miłośników motoryzacji: zlot Summer Moto Meeting. Będzie to piąty już wakacyjny piknik organizowany przez Automobilklub Grudziądzki. Przyjadą samochody klasyczne, zabytkowe, tuningowane, ciekawe. Każdy kto ma takie auto może dołączyć! Mile widziana publiczność. Organizatorzy zapowiadają konkursy i atrakcje motoryzacyjne. A wszystko od g. 11 na Błoniach Nadwiślańskich.
- Motoryzacyjny zlot „Future Festival” odbędzie się w sobotę przy zamku w Radzynie Chełmińskim. Każdy może przyjechać swoim ciekawym autem (wjazd 20 zł). Organizatorzy zapowiadają konkursy i zabawy. Impreza rozpocznie się o g. 14.
- Kochacie konie? Jeśli tak, to koniecznie wybierzcie się na „Dzień konia” w Płużnicy. Organizatorzy obiecują, że

będzie to wielkie święto jeździectwa z emocjonującymi zawodami, widowiskowymi pokazami konnymi, wyborami championa elegancji, atrakcjami dla dzieci, dorosłych i seniorów. Impreza odbędzie się na placu za kościołem (wjazd od strony „Groszka”). Będzie trwała od g. 14 do 22.

(DD)

Spotkanie

To historia, która budzi wielkie emocje

W piątek, o g. 17 w grudziądzkiej marini wykład z prezentacją „Ludobójstwo wołyńsko-galicyskie 1943-1945. Geneza - przebieg - pamięć” wygłosi dr Przemysław Wójtowicz z Referatu Badań Historycznych Delegatury IPN w Bydgoszczy. Zapraszają Stowarzyszenie Grudziądz Semper Fidelis, IPN i Towarzystwo Miłośników Kresów Wschodnich w Grudziądzu. (ŁS)

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

POWIAT TORUŃSKI

Trwa pogoń za zbiegłymi bykami z Morczyn. Jeden z nich stratował podwórko w Turznie

Marek Nienartowicz

Z gospodarstwa w Morczynach w gminie Chełmża uciekły byki. Od wtorku, 7 lipca trwa akcja ich odławiania. Powołano sztab kryzysowy.

Byki rasy Limousine uciekły z gospodarstwa w Morczynach we wtorek 7 lipca. To wieś na północ od Torunia, na granicy gmin Chełmża i Łysomice. Jak ustaliliśmy, byki zostały niedawno kupione na Litwie i trafiły do gospodarstwa w Morczynach. Gdy były przeganiane z boks do boks, jedno ze zwierząt przeskoczyło przez zaporę, którą były baloty słomy. Pozostałe poszły za jego przykładem.

- Te zwierzęta wcześniej były hodowane na wolnym wybiegu. Chodziły luzem i w nowym miejscu też chciały spróbować takiego życia. To młode byki, takie wyrosnięte cielaki. W takim wieku są bardzo skoczne, chociaż każdy waży po około 300 kilogramów. Pokonanie przeszkody nie okazało się dla nich problemem



FOT. FACEBOOK/PROFIL HANNY MAĆKOWSKIEJ

Jeden ze zbiegłych z Morczyn byków wbiegł na posesję w Turznie. Został odłowiony

- opowiada Piotr Kowal, wójt gminy Łysomice.

Z gospodarstwa w Morczynach uciekło 30 byków. Część od razu udało się z powrotem do niego zagonić. Pozostałe, przepłoszone, uciekły dalej, na teren gminy Łysomice.

Szybko rozpoczęła się akcja poszukiwawcza zbiegłych byków. W Starostwie Powiatowym w Toruniu został powołany sztab kryzysowy. Przepłoszone byki stanowią niebezpieczeństwo dla ludzi i mienia. - Nie są groźne, nie zaatakują, gdy człowiek spokojnie się przy nich

zachowuje. Łatwo je przepłoszyć, bo znajdują się na nowym dla siebie terenie. Gdy ktoś trafi na zbiegłego byka, powinien od razu zawiadomić odpowiednie służby - podkreśla wójt Kowal.

Akcja poszukiwawcza nie jest łatwa. - O obecnej porze roku na polach mamy wysoko wyrosniętą kukurydzę czy słoneczniki. Przez to trudno namierzyć byki. Najedzą się, położą za ziemi w uprawie i weź znajdz takiego. Z tego powodu do akcji poszukiwawczej trzeba użyć dronów - mówi wójt gminy Łysomice.

Podstawą grupy poszukiwawczej są strażacy. To druhowie z jednostek Ochotniczej Straży Pożarnej, między innymi z Toporzyska, Żelgna i Kuczwał. W poszukiwaniach uczestniczą też oczywiście właściciele gospodarstwa w Morczynach.

We wtorek po godzinie 20 jeden ze zbiegłych byków znalazł się na posesji w Turznie. Przepłoszone zwierzę spowodowało szkody. - Dzisiaj w godzinach wieczornych do nas na podwórko wbiegł byk, jeden

z 30 byków, które uciekły. Stratował nam podwórko. Proszę uważajcie na siebie i dzieci, bo może ich być u nas w Turznie więcej - poinformowała we wtorek wieczorem na Facebooku Hanna Maćkowska.

W gospodarstwie w Turznie pojawili się też policjanci. - Byk uszkodził jeden z pojazdów i zniszczył część upraw roślinnych - potwierdza mł.asp. Sebastian Dobrzeński z KMP w Toruniu.

Na miejscu pojawił się też właściciel byka. Zwierzę zostało odłowione i przewiezione do gospodarstwa w Morczynach. Akcja poszukiwawcza została wznowiona w środę 8 lipca. - Do odłowienia jest jeszcze 12 byków. Nie jest łatwo je złapać, bo to młodzież i nie mają założonych kantarów dla bydła, czyli upręży. Część udało się ująć przy zastosowaniu specjalnej linki. Najskuteczniejszym rozwiązaniem jest podanie bykom środka nasennego. Dzięki temu można jest bezpiecznie i spokojnie przetransportować do gospodarstwa - mówił nam w środę wójt Piotr Kowal. ©

REKLAMA
INFORMATOR

HOTELE

Bydgoszcz

Tanie noclegi dla firm, 601-919-805 00532

LEKARSKIE

Włocławek

BADANIA okresowe pracowników, kierowców, posiadających broń - lek. Wojciech Cader, Plac Wolności 17, pn. 10.15-13.00, wt. 8.00-11.00, śr. 14.00-19.00, czw. 8.00-11.00, pt.14.00-19.00, tel. 603-767-838, 54/231-43-54. Współpraca z LUXMED i MEDICOVER. 000074

Radziejów

Internista Mieczysław Wolański, przyjmuje codzienne od 9.00, Radziejów, ul. Łokietka 3, ekg, holter usg, laboratorium. Tel. 607 402 122, 54/285 22 40 0701187897A

USŁUGI

Bydgoszcz

Śmieci - wywóz, kontenery, gruz „Corimp” 52/320-81-85. 000288

Grudziądz

STACJA demontażu pojazdów przyjmuje samochody do złomowania, Grudziądz, tel. 56/465-48-88. 282814801

USŁUGI POGRZEBOWE

Bydgoszcz

Dylewscy Zakład Usług Pogrzebowych, Plac Piastowski 9, Bydgoszcz. Tel. Całodobowe 52/322-29-16, 602-26-34-72, www.dylewscy.pl Biuro Fordon ul. Piwnika Ponurego 1D, 52/342-95-16. Obsługujemy cmentarze w Bydgoszczy i okolicy, kompleksowe usługi krajowe i zagraniczne, usługi kremacyjne w Bydgoszczy - duży wybór trumien i urn. Kredytowanie pogrzebów ZUS, KRUS, wojsko, policja 420114801/A

Chojnice

Zakład Pogrzebowy Tadeusz Porożyński, Gdańska 3. Przechowywanie, przewóz zwłok Chojnice bezpłatnie całodobowo. 52/397-20-47, 604-755-900.

Toruń

Sotor Usługi Pogrzebowe i Cmentarne, Toruń, tel. 56/655 33 50 całą dobę. Centrum Kamieniarskie tel. 512 601 120 www.sotor.pl 000028

Inowrocław

Credo - Najtańszy całodobowy Zakład Pogrzebowy - św. Ducha 33, 88-100 Inowrocław. 52/357-74-16, 509-946-759, trumny już od 349 zł, do każdej usługi baldachim i winda nagrobna gratis, dostosowujemy się do możliwości finansowych każdego Klienta, wypłacamy zasiłki z ZUS i KRUS przed pogrzebem http://www.pogrzeb.net 282814801

Najtańszy Całodobowy Zakład Pogrzebowy „IN LUCTU” Małgorzata Matuszak.

Zarządca Domu Przedpogrzebowego w Kruszwicy, najtańsza chłodnia (własna), producent trumien (również z wityną) - trumny już od 300 zł, winda i baldachim gratis. Kruszwica, ul. Kolegiacka 12F, Inowrocław, ul. Św. Ducha 53, tel. 52/357-16-04, 357-53-41, e-mail: inluctu@interia.pl

Załatwiamy wszelkie formalności. www.inluctu.pl 139014805

Waldemar Wójcik Zakład Pogrzebowy

MEMORIA, ul. Marulewska 40, Inowrocław. Dyżur całodobowy - tel. 602-189-676, 52/355-66-77. Załatwiamy wszystkie formalności w imieniu rodziny. Wypłacamy zasiłek pogrzebowy przed pogrzebem. Posiadamy profesjonalny baldachim pogrzebowy oraz windę nagrobną. Świadczymy usługi na najwyższym poziomie. www.memoria.net.pl 408914801

Barcin

Całodobowy Zakład Pogrzebowy Sławomir Makowski, Barcin, ul. Żnińska 25 (naprzeciwko cmentarza) Tel. 52/383-64-09, 601-681-917. 000528

Pakość

„Konkordia” kompleksowe usługi pogrzebowe, Pakość, Inowrocławska 10, 52/35-18-766, 500-697-316, całą dobę. Wypłacamy zasiłki pogrzebowe KRUS i ZUS. 8210983

Gniewkowo

Sotor - Usługi Pogrzebowe i Cmentarne Gniewkowo 52/351 02 36 całą dobę Centrum Kamieniarskie tel. 56/655 33 50 www.sotor.pl 000045

Janikowo

Najtańszy CAŁODOBOWY ZAKŁAD POGRZEBOWY ROBERT KURCZEWSKI JANIKOWO, ul. Główna 18G TEL. 507 364 717 000502

Najtańszy całodobowy Zakład Pogrzebowy

„In Luctu” Małgorzata Matuszak, zarządca Domu Przedpogrzebowego w Kruszwicy, najtańsza chłodnia (własna), producent trumien (również z wityną) - trumny już od 300 zł, winda i baldachim gratis. Kruszwica, ul. Kolegiacka 12f, Inowrocław, ul. Św. Ducha 53, tel. 52/357-16-04, 357-53-41, www.inluctu.pl e-mail: inluctu1@interia.pl. Załatwiamy wszelkie formalności. 000345

Całodobowy Zakład Pogrzebowy Żurawski

ul. Kolegiacka 12E Kruszwica, tel. 666-999-917 8686162

Złotniki Kujawskie

Zakład Pogrzebowy - całodobowy Andrzej Pabjańczyk, Złotniki Kujawskie ul. Podgórna 13, tel. 52/351-71-03, 504-270-409, 604-542-322 000281

Żnin

Całodobowe, kompleksowe usługi pogrzebowe „Chmielewscy”, ul. Górská 10, 52/302-14-67, 502-314-898. Wypłacamy zasiłki ZUS i KRUS przed pogrzebem. 000417

Całodobowo-Usługi Pogrzebowe Firma

Pietras, Żnin, Pl. Wolności 15/4. Wypłacamy zasiłki ZUS i KRUS przed pogrzebem. 52/30-22-031, 509-917-648 000416

Włocławek

TARTAR spopieliarnia i dom pogrzebowy, Włocławek ul. Bojańczyka 3/5, ul. Cmentarna 12, 54/231-44-55, 54/413-15-93. 000074

Kowal 0111543167

Całodobowa obsługa pogrzebów, Producent trumien. Lewandowski, 87-820 Kowal ul. Kościuszkowski 56. Tel. 603-998-321 000289

WETERYNARYJNE

Toruń

„Salus” Przychodnia Weterynaryjna, Lelewela 33 /teren Arpolu/8-22, 56/652-81-67. Interna, chirurgia, profilaktyka. RTG,USG. Całodobowy dyżur 504-052-789. 000045

ZDROWIE I URODA

Toruń

Optyk Trejnowscy. Bezpłatne badanie wzroku. Okulary progresywne. Zniżki: na NFZ. Karta dużej rodziny, karta seniora i osoby niepełnosprawne. ul. Kościuszkowski 41/47 pawilon Herbowa (obok Biedronki) tel. 56/623-23 26 www.optyk-trejnowski.pl

412314801/A

GOSPODARKA

GUS policzył Polaków nową metodą. Wynik zaskakuje

Maciej Badowski

Według danych na koniec roku 2025 w Polsce przebywa 38,8 milionów osób.

- Możemy porównać te dane z rokiem wcześniejszym, czyli 2024 i okazuje się, że liczba ludności przebywającej w Polsce według śladów życia rok do roku wzrosła o około 40 tys. - mówi Joanna Hausman-Czerwińska, dyrektor Departamentu Integracji i Zarządzania Danymi GUS.

GUS policzył mieszkańców według „śladów życia”

Główny Urząd Statystyczny przedstawił wyniki eksperymentalnego badania liczby osób przebywających w Polsce. Opracowanie opiera się na analizie danych administracyjnych i tzw. śladów życia, czyli aktywności potwierdzających obecność danej osoby na terenie kraju.

W zaproponowanym podejściu liczba osób przebywających w Polsce oznacza osoby posiadające numer PESEL, zarówno obywateli polskich, jak i cudzoziemców, dla których odnotowano aktywność przynajmniej jeszcze w jednym rejestrze administracyjnym i które przebywały na te-



FOT. 123RF

rytorium kraju według stanu na 31 grudnia 2025 r.

- Ślady życia to potwierdzenie obecności danej osoby na określonym terenie. Jeśli osoba przebywa na danym terenie, pracuje, płaci podatki i my te fakty jej obecności wyłapujemy ze źródeł administracyjnych. Jeśli przebywa w tym swoim centrum życia, tak my na to mówimy, i jeśli dwa razy w rejestrach odnotujemy, że dana osoba ma numer PESEL i na przykład chodzi do szkoły, zaliczamy ją do wykazu i ona wchodzi do populacji określonej według śladów życia - wyjaśnia Joanna Hausman-Czerwińska.

Jak podkreśla GUS, ze względu na eksperymentalny charakter badania wyniki nie stanowią oficjalnych statystyk dotyczących liczby ludności Polski i nie powinny być porównywane z oficjalnymi danymi publikowanymi

przez urząd. W zastosowanej metodologii nie uwzględniono bowiem okresu przebywania oraz nieobecności w kraju.

Według wyników przeprowadzonych analiz na koniec 2025 r. w Polsce przebywało około 38,8 mln osób. To o blisko 40 tys. więcej niż rok wcześniej.

Warszawa liderem, ale to Wrocław ma największy udział cudzoziemców

Z danych wynika, że w miastach wojewódzkich przebywało łącznie ponad 8 mln osób, czyli ponad 20 proc. całej populacji objętej badaniem. W tych miastach mieszkało również ponad 970 tys. cudzoziemców. Najwięcej osób przebywało w Warszawie - ponad 2 mln. Drugie miejsce zajmował Kraków z liczbą mieszkańców sięgającą niemal 900 tys. Najmniejszą populację spośród miast wojewódzkich odnotowano w Gorzowie Wlkp., gdzie przebywało ponad 130 tys. osób. Nasze miasta: Bydgoszcz 348 tys., Toruń 199 tys., Włocławek 110 tys., Grudziądz 90 tys., Inowrocław 80 tys.

Badanie pokazuje też znaczną koncentrację cudzoziemców w największych ośrodkach miejskich. W Warszawie ich udział wyniósł 14,5

proc., w Krakowie 11,3 proc., a w Poznaniu 12,5 proc. Najwyższy odsetek odnotowano jednak we Wrocławiu - 19,5 proc. mieszkańców.

- Jeśli chodzi o miasta z największą liczbą cudzoziemców, to oczywiście prowadzi Warszawa, ale jeśli popatrzymy na udziały cudzoziemców w ogólnej liczbie mieszkańców miasta, to dominuje Wrocław - podkreśla Hausman-Czerwińska.

Wyraźne skupiska cudzoziemców zaobserwowano również w gminach o rozwiniętych funkcjach przemysłowych i logistycznych na Dolnym Śląsku oraz w zachodniej części kraju, gdzie ich udział przekraczał 10 proc. Najwyższe wartości odnotowano m.in. w gminach Ustronie Morskie, Mikstat, Głowno, Raszyn, Mława i Jelcz-Laskowice. Najniższe udziały występowały natomiast w gminach położonych we wschodniej i północno-wschodniej Polsce.

W Polsce przebywa 2,3 mln cudzoziemców

Według eksperymentalnych szacunków na koniec 2025 r. w Polsce przebywało około 2,3 mln osób posiadających obce obywatelstwo. Stanowili oni blisko 6 proc. całej populacji objętej badaniem. W porównaniu z ro-

kiem wcześniejszym liczba cudzoziemców wzrosła o ok. 215 tys. osób.

- Według stanu w końcu 2025 r. w Polsce przebywa 2,3 miliona cudzoziemców i rok do roku odnotowaliśmy wzrost tej populacji o około 215 tys. cudzoziemców w stosunku do roku wcześniejszego - wyjaśnia Hausman-Czerwińska i zaznacza, że najliczniejszą grupę stanowili obywatele Ukrainy. Według danych GUS odpowiadali oni za 73 proc. wszystkich cudzoziemców przebywających w Polsce.

- Ich liczbę szacujemy na 1 675 000 osób. W dalszej kolejności, w pierwszej dziesiątce znajdują się między innymi obywatele Białorusi czy Gruzji - mówi przedstawicielka GUS.

Największą liczbę obywateli Ukrainy odnotowano w woj. mazowieckim - 346,1 tys. osób. Drugie miejsce zajęło dolnośląskie z liczbą 237,3 tys.

Pod względem udziału cudzoziemców w populacji liderami były województwa dolnośląskie i mazowieckie, gdzie wskaźniki wyniosły odpowiednio 9,8 proc. i 9,3 proc. Najniższe wartości odnotowano w województwach podkarpackim i świętokrzyskim - po 2 proc. Wyjątkiem pozostało podlaskie, gdzie liczba cudzoziemców z innych państw była wyższa niż liczba obywateli Ukrainy.

DROBNE

Handlowe

INNE

KIOSK 14 m² na punkt gastronomiczny, sklep, cemping, altana tanio sprzedam tel. 504535251

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

SKUP aut do 10 000 + hol. 692840378

Praca

ZATRUDNIĘ

PRACA z zamieszkaniem na cały rok. Drobnie prace gospodarskie, grabienie liści i opieka nad psami - Tel 609615433

Usługi

INNE

ZŁOM, Żeliwo i Akumulatory, złomowanie piecy. Skupujemy w dobrej cenie, odbieramy własnym transportem. 602-726-894

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

Różne

STARE książki skup, 881-934-948

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

KUPIĘ Ursusy, Zetory, Fergusony, MTZ, Pronary, Belarusy i inne ciągniki, ładowarki, przyczepy, bizona i traktorki ogrodowe tel. 601 729 483

ZETOR 7211, 1988 r., 661-665-989.

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KACZKI, Siniarzewo, 603754830.

KUCYKA młodego i króliki sprzedam, tel. 503 168 515.

KURKI Rosa odchowane, 669-395-474.

KURKI, kury, nioski odchowane, Zieleń, 509746597, 506405692.

Usługi pogrzebowe

"KONKORDIA", kompleksowe usługi pogrzebowe Pakość ul. Inowrocławska 10, 52/ 35-18-766, 500-697-316, całą dobę Wypłacamy zasiłki ZUS i KRUS przed pogrzebem.

CREDO - Najtańszy Całodobowy Zakład Pogrzebowy Inowrocław, św. Ducha 33. 52/357-74-16, 509-946-759. Baldachim, winda nagrobna gratis. Wypłacamy zasiłki z ZUS i KRUS przed pogrzebem, www.pogrzeb.net

NAJTAŃSZY całodobowy Zakład Pogrzebowy M. Matuszak, Zarządca Domu Przedpogrzebowego w Kruszwicy, własna chłodnia, producent trumien - już od 300 zł, winda i baldachim gratis. Inowrocław Św. Ducha 53, Kruszwica Kolegiacka 12F, tel. 511 405 902, 52/357 16 04.

WALDEMAR Wójcik Zakład Pogrzebowy MEMORIA ul. Marulewska 40, Inowrocław. Dyżur całodobowy 602-189-676, 52/3556677 Załatwiamy wszystkie formalności w imieniu rodziny. Wypłacamy zasiłek pogrzebowy przed pogrzebem.

ZAKŁ. Usług Pog. "Dylewscy" Plac Piastowski 9 tel.24h 52/ 322- 29-16, biuro Fordon ul. Piwnika Ponurego 1 D tel. 52/ 342- 95-16 ZUS KRUS, wojsko, policja. Usługi krajowe i zagraniczne; www.dylewscy.pl

KRAMIK

GORCZYCĘ antymatwikową sprzedam Topółka cena 6 zł tel. 600665136 powiat Radziejów

KOSIARKĘ do trawy w dobrym stanie sprzedam cena 120 zł. Bydgoszcz telefon 604359947

KURCZAKI zielononóżki tygodniowo 11 zł /szt. pow. Radziejów, tel. 796145351

KURKI 7 Kurki 8 tygodniowe rosa cena 26 zł za sztukę Sciborze / Inowrocław tel. 723469386

NOWE żaluzje na okna typu dzień, noc 100 cm×150 cm i 70 cm×150 cm 100 zł. Bydgoszcz tel. 604359947

SŁOMĘ w kostkach sprzedam pszenna i pszenżyta Topółka cena 10 zł tel. 600665136 powiat Radziejów

SPRZEDAM kanapę dwuosobową stan bardzo dobry cena 300 zł. tel. 532834892 Golub Dobrzyn.

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

ibo.polskapress.pl

001155131

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że dnia 9.07.2026 r. zmarł mój kochany Mąż i nasz najdroższy Tata, Teść i Brat

Zdzisław Grzeszak

lat 82

Msza św. żałobna odprawiona zostanie dnia 11.07.2026 r. o godz. 10:00 w kościele parafii pw. św. Józefa Oblubieńca w Inowrocławiu. Ceremonia pogrzebowa odbędzie się tego samego dnia o godz. 11:00 w kaplicy na cmentarzu parafii św. Józefa przy ulicy Libelta w Inowrocławiu.

Pogrążona w smutku
Rodzina

0011551756

Nie umiera ten, kto żyje w pamięci.

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że dnia 04 lipca 2026 r. odeszła od nas w wieku 105 lat

Ś T P

Urszula Tauer

Pogrzeb wraz z mszą świętą żałobną odbędzie się dnia 15 lipca 2026 r. o godz. 12:00 na cmentarzu Nowofarnym przy ul. Artyleryjskiej w Bydgoszczy.

Pogrążeni w smutku
Córka i Synowie z Rodzinami

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 przyszyły 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 niemiłosiernie 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. Gołym 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

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.

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

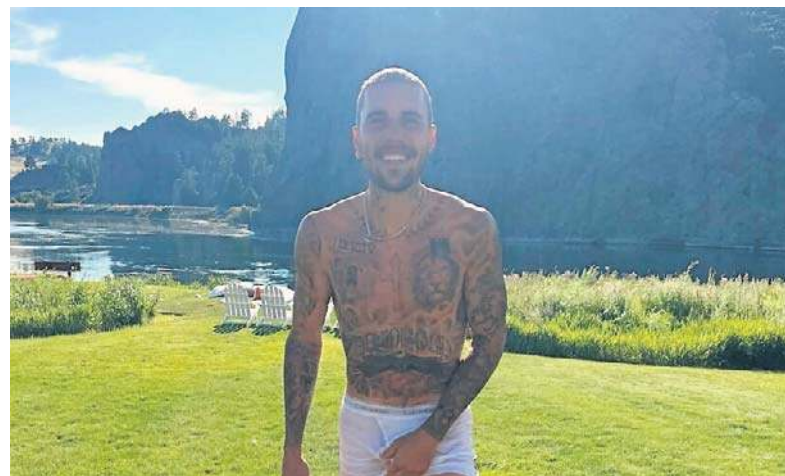
Najwięcej punktów dla Polski zdobyły w czwartek Stysiak (34) i Piasicka (25); dla USA - Simone Lee Wank (16).

- 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 fazy 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.



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 zniwa 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.

Szóste 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 „znawczykami”, 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 Anwila 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 włocławianin 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 Dzikie 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.



GAZETA pomorska

Relaks

Duża krzyżówka
panoramyczna
do kawy. Warto
połamać trochę głowę



Inowrocław

Coraz więcej
pustych witryn

Kolejne punkty handlowo-usługowe znikają z centrum miasta. Tym razem interes zwinęła pączkarnia, lodziarnia i salon barberski.

Str. 12

Proces

„Nie wyobrażam
sobie cierpienia,
jakie musiał
przeżywać syn”

To były emocjonujące i bolesne zeznania jakie składała mama Olka, 19-latkę, który zmarł w szpitalu po pościgu policyjnym. Oskarżeni w tej sprawie są trzej lekarze

Str. 3

Ośrodki rehabilitacyjne

Dzikie zwierzęta
niepotrzebnie
są „porywane
z natury”

W ośrodkach rehabilitacji dzikich zwierząt trwa szczyt sezonu. Trafiają do nich setki zwierząt. Niestety, w wielu wypadkach niesłusznie

Str. 8



FOT. RDLP TORUŃ

Dieta

Zdrowie na talerzu, czyli warzywa
i owoce, które powinniśmy jeść latem



FOT. 123RF

Lato jest najlepszą porą roku na świeże produkty. Każdy ma swoje ulubione owoce i warzywa, jednak zdaniem ekspertów nie wszystkie są sobie równe. Co wybrać? Lśniące czerwone czereśnie, bakłażana, czy raczej postawić na owoce jagodowe i szpinak? Okazuje się też, że 10 procent dorosłych nie spożywa wystarczającej ilości owoców i warzyw **Str. 9**

Zarobki medyków

Lekarze-milionerzy pracują w Centrum Pulmonologii



FOT. 123RF/ZDJĘCIE ILUSTRACYJNE

Na jaw wychodzą kolejne wysokie pensje medyków

Maciej Czerniak

Najwyższe roczne wynagrodzenie, jakie otrzymał lekarz w bydgoskim szpitalu pulmonologicznym przy Seminarnej, wyniosło 1 073 703 zł.

Ile lekarz może zarobić w godzinę? W Kujawsko-Pomorskim Centrum Pulmonologii w Bydgoszczy to 520 zł. To płaça na podstawie kontraktu cywilnoprawnego na oddziałach szpitalnych.

Zaznaczyć trzeba - w kontekście głośnej ostatnio dyskusji wokół m.in. zarobków w warszawskim Szpitalu Południowym - że KPCP nie świadczy usług w ramach Szpitalnego Oddziału Ratunkowego, nie ma tam też świątecznej opieki zdrowotnej.

Zarobkom w tej jednostce przyjrzeni się właśnie działacze partii Nowa Fala Profesor Senyszyn. W oficjalnej odpowiedzi ze szpitala,

na pytania dotyczące płac, znalazły się również informacje o najwyższych wynagrodzeniach, jakie otrzymują zatrudnieni tam lekarze.

Na pytanie o to, ilu medyków pracujących w KPCP w Bydgoszczy zarabia rocznie ponad 500 tys. zł, szpital podaje liczbę 19. Z kolei przychody lub wynagrodzenia przekraczające 1 mln zł wpłynęły na konta trzech lekarzy. Rekordzistą jest specjalista, który tylko w minionym roku zarobił 1 073 703 zł.

Jak czytamy w odpowiedzi udzielonej Nowej Fali, a zamieszczonej na FB tej organizacji politycznej: „Wszyscy lekarze zatrudnieni w KPCP, którzy pełnią funkcje kierownicze, posiadają ukończone specjalizacje odpowiadające profilowi oddziału lub jednostki”. Z kolei „funkcję kierowniczą łączy z wykonywaniem świadczeń medycznych na podstawie odrębnego kontraktu 2 lekarzy”. ©

Str. 3

ZDROWIE

Energetyki ciągle na topie wśród młodzieży

Agnieszka Romanowicz

Nieznacznie zmniejszył się odsetek uczniów pijących napoje energetyczne, odkąd wprowadzono zakaz ich sprzedaży nieletnim. Młodzież nieustannie eksperymentuje z używkami, zwłaszcza w wakacje.

Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy przeprowadził badania na grupie prawie 1700 uczniów w wieku 12-17 lat. Pytał o spożywanie napojów energetycznych. Badacze chcieli sprawdzić, jak wpłynął na nie zakaz sprzedaży napojów energetycznych osobom nie mającym 18 lat, który wszedł w życie 1 stycznia 2024 r.

Smak ważniejszy niż zdrowie

Badanie, zrealizowane między lutym a czerwcem 2025 r. wykazało, że odsetek uczniów pijących napoje energetyczne zmniejszył się nieznacznie. - W ostatnim miesiącu przed badaniem spożywanie napojów zadeklarowało ponad 41 proc. uczniów, przy czym w szkołach



Głównym powodem sięgania po „energetyki” jest ich dobry smak. Zakaz sprzedaży nie przekonał młodzieży o ich szkodliwości

średnich odsetek ten był zdecydowanie wyższy (47 proc.), w porównaniu do szkół podstawowych (22 proc.) - informuje Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej. - Nie stwierdzono istotnej statystycznie różnicy w spożywaniu napojów przez chłopców i dziewczęta.

Przed wprowadzeniem w Polsce zakazu sprzedaży, spożywanie napojów energetycznych deklarowało 46-66 procent młodzieży w wieku 11-19 lat.

Badania wykazały, że głównym powodem sięgania po „energetyki” był ich dobry smak. Zakaz sprzedaży nie przekonał młodzieży o ich szkodliwości.

Tymczasem eksperci nie mają wątpliwości, że wiąże się ono z ryzykiem utraty zdrowia.

- Wynika to przede wszystkim z działania substancji psychoaktywnych na organizm pozostający w fazie rozwoju, w tym zwłaszcza na centralny układ nerwowy, a co

za tym idzie ze zwiększonej wrażliwości na stymulanty - wyjaśnia prof. Regina Wierzejska z Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej. - U osób regularnie pijących napoje energetyczne, w porównaniu do niepijących lub pijących je sporadycznie, częściej stwierdza się bóle głowy, problemy żołądkowo-jelitowe, nadpobudliwość, wahania nastroju, poczucie lęku, a nawet epizody sercowo-naczyniowe.

- Obecnie niepodważalnym czynnikiem zwiększającym popularność tych produktów wśród osób młodych jest ich intensywny marketing w mediach społecznościowych - ocenia NCEŻ.

Piwo, wódka, wino, leki

Wakacje to statystycznie okres, w którym nastolatki po raz pierwszy sięgają po używki.

Najbardziej rozpowszechnioną substancją psychoaktywną wśród młodzieży jest alkohol. Z badania przeprowadzonego w województwie kujawsko-pomorskim w 2024 r. wynika, że próby picia ma za sobą 68,9 proc. 15 i 16-latków i 87,6 proc. 17 i 18-latków. Porównując picie alkoholu wśród chłopców i dziewcząt,

zarówno w młodszej, jak i starszej grupie dane są wyższe dla dziewcząt.

Młodzi najczęściej piją piwo, potem wódkę, a następnie wino. Stanu silnego upicia (rozumianego jako wypicie tyle, żeby np. zataczać się, bełkotać, nie pamiętać tego, co się działo) kiedykolwiek w życiu doświadczyło prawie 30 proc. młodszych uczniów z Kujaw i Pomorza i ok. 53 proc. starszych.

Wraz z wiekiem rośnie odsetek młodzieży deklarującej kontakt z substancjami psychoaktywnymi. W przypadku marihuany i haszyszu w młodszej grupie wiekowej używa ich 16,5 proc. badanych, a w starszej już 34 proc.

Drugie miejsce pod względem popularności zajmują leki uspokajające i nasenne bez recepty: 16,2 proc. w grupie 15-16 lat i 18,8 proc. w grupie 17-18 lat. Częściej sięgają po nie dziewczęta.

Niepokojącym zjawiskiem jest kontakt z silnymi używkami wśród młodszych nastolatków. Już w wieku 15-16 lat odnotowano m.in. użycie heroiny (2,4 proc.), LSD (3,1 proc.) czy narkotyków dożylnych (2,8 proc.). ©

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, mieszczący 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.

WYROK

Napadł z bejsbolem na lombard w Chełmży! Sąd w Toruniu okazał się surowy dla recydywisty

Małgorzata Oberlan

Fizycznie żaden człowiek nie ucierpiał, a straty w lombardzie wyniosły tylko 4,3 tys. zł - mimo wszystko jednak wyrok dla Radosława P. jest surowy. Sąd Okręgowy w Toruniu skazał go za rozbój na pięć i pół roku bezwzględniego więzienia.

Karę rozbójnikowi zastrzył fakt, że napadu na lombard w Chełmży dopuścił się w recydywie. Sędzia Izabela Skórzyńska żadnego pobłażania wobec Radosława P. zatem nie miała. W poprzedni piątek, 3 lipca, ogłosiła wyrok.

Za rozbój z użyciem niebezpiecznego narzędzia mężczyzna skazany został na 5,5 roku bezwzględniego więzienia. Karę odbyć ma w systemie terapeutycznym. Właścicielowi lombardu natomiast zapłacić ma 4 tys. 353 zł odszkodowania - za uszkodzone szyby i wagę. - Wyrok jest nieprawomocny - zaznacza Jaro-

śław Szymczak, asystent rzecznika Sądu Okręgowego w Toruniu.

Radosław P. to wielokrotnie karany recydywista, policjantom w Chełmży znany doskonale.

W Dzień Nauczyciela, czyli 14 października 2025 roku, ten mężczyzna postanowił napisać na lombard w Chełmży. Pojawił się w lokalu krótko po godzinie 10.00, uzbrojony w kij bejsbolowy...

Radosław P. wparował do chełmińskiego lombardu i zaczął walić bejsbolem w szyby stanowiska. Od pracownika zażądał wydania kosztowności i groził mu śmiercią. Uszkodził szyby, a także wagę jubilerską.

Rozbójnik okraść lombardu jednak nie zdołał, bo mimo walenia kijem, witryn skutecznie nie rozbił, tylko je uszkodził. Straty oszacowano na około 5 tysięcy zł. Oczywiście, osobną kwestią pozostaje strach, w jaki wprawił pracownika - ten miał pełne prawo bać się o swoje życie i zdrowie w takiej sytuacji. Gdy napastnikowi napad się nie udał, rato-



Do napadci w Chełmży doszło w październiku 2025 roku

FOT. POLICJA

wał się ucieczką. Ale jego tożsamość szybko ustalono. Już po kilku minutach od napadci dyżurny w miejscowym komisariacie policji miał zgłoszeniu o tym, co się stało.

- Dyżurny natychmiast skierował do lombardu funkcjonariuszy. Mundurowi na miejscu m.in. obejrzeni nagranie z monitoringu i rozpoznali znanego im z wielu wcześniejszych

interwencji 30-letniego mieszkańca Chełmży. W ciągu zaledwie kilkunastu minut policjanci namierzili i zatrzymali tego mężczyznę - przekazała asp. Dominika Bocian, rzeczniczka toruńskiej policji.

Po napadci Radosław P. szybko też usłyszał zarzuty rozbój i został przez policjantów doprowadzony do prokuratury z wnioskiem o zasto-

sowanie wobec niego tymczasowego aresztu. I tu nikt nie miał wątpliwości: areszt jest konieczny. Mężczyzna trafił za kraty zakładu karnego i przebywa tam do dziś.

Radosław P. ma gimnazjalne wykształcenie, jest bezdzietnym kawalerem i formalnie człowiekiem bez żadnego majątku i dochodów, bo bezrobotnym (przed aresztowaniem).

Przyznano mu obrońcę z urzędu, którym jest adwokat Małgorzata Piotraszewska. Broniła mężczyzny przed sądem; ma też prawo w jego imieniu teraz wnieść apelację od wyroku.

Na razie jednak, po ogłoszonym 3 lipca orzeczeniu, żadna ze stron procesowych takiego zamiaru nie zasygnalizowała. Wnioski o wydanie uzasadnienia wyroku na piśmie do sądu nie wpłynęły - ale jest jeszcze na to formalnie czas.

Dodajmy, że za rozbój z użyciem niebezpiecznego narzędzia (art. 280 par. 2 Kodeksu karnego) grozi kara od 3 do nawet 20 lat więzienia. ©©

PRÓBA ZABÓJSTWA

Dwa ciosy nożem pod lokalem przy ulicy Tujakowskiego. Poszło o kobietę

Małgorzata Oberlan

6 lat bezwzględniego więzienia - taki wyrok ogłosił Sąd Okręgowy w Toruniu dla Cezarego S. za usiłowania zabójstwa nożem. Do dramatycznych wydarzeń doszło przy ul. Tujakowskiego. Sprawca i ofiara dobrze się znali - w tle była zazdrość o kobietę.

Zadając dwa ciosy nożem Cezary S. działał z bezpośrednim zamiarem pozbawienia życia Patryka S. - uznał Sąd Okręgowy w Toruniu. Po trwającym rok procesie ogłosił wyrok. 27-letni oskarżony uznany został za winnego usiłowania zabójstwa i zadania ciosów nożem w klatkę piersiową ofiary. Zaatako-



Ulica Tujakowskiego. Tu rozegrał się dramat z nożem

FOT. GRZEGORZ OLKOWSKI

wany przeżył, bo się bronił, a potem udzielono mu skutecznie pomocy w szpitalu.

Cezary S. skazany został na 6 lat bezwzględniego więzienia. Dostał też zakaz zbliżania się i kontakto-

wania z pokrzywdzonym na okres czterech lat. Za krzywdę zapłacić ma mu 15 tys. zł nawiazki, a także pokryć koszty pracy reprezentującego go adwokata (5,8 tys. zł). - Ogłoszony wyrok na razie jest nie-

prawomocny. Wnioski o wydanie jego uzasadnienia na piśmie wnieśli obrońcy Cezarego S. - adwokaci Mariusz Lewandowski i Włodzisław Marczuk - przekazuje nam Jarosław Szymczak, asystent rzecznika prasowego sądu.

Cezary S. to mieszkaniec podtoruńskiej gminy Lubicz. Obecnie ma 27 lat. Od momentu zatrzymania po dramatycznych wydarzeniach przy ul. Tujakowskiego przebywa za kratami.

Dramat rozegrał się między ludźmi, którzy znali się od dość dawna. Cezary i Patryk związani są ze środowiskiem kibicowskim w mieście. Poza tym obaj zasiadali na ławie całej grupy oskarżonej o handel narkotykami w Toruniu - wyroki skazujące ich na bezwzględne więzienie usłyszeli w Sądzie Okręgowym w Toruniu 6 maja ubiegłego roku. A wreszcie - połączyła ich też postać ukochanej kobiety. Najpierw związana ona była z Patrykiem S. Ponieważ jednak

w związku przestało się układać, odeszła. Związała się z Cezarym. Między całą trójką były silne emocje. 14 października 2024 roku mężczyźni nieplanowanie spotkali się przy wspomnianej ul. Tujakowskiego. Do dramatu doszło w pobliżu lokalu gastronomicznego. Cezary S. zadał ofierze dwa ciosy nożem. - Usiłował zadać tym narzędziem kolejne uderzenie. Zamierzonego celu nie osiągnął z uwagi na postawę obronną pokrzywdzonego, polegającą na użyciu gazu w kierunku jego twarzy oraz pomoc medyczną udzieloną mu w szpitalu - przekazywała prokuratura.

Działanie z zamiarem zabójstwa potwierdził też proces sądowy. Podkreślił to sędzia Bartosz Sitkiewicz, ogłaszając wyrok. Szczęśliwie dla pokrzywdzonego, ciosy, które przyjął w klatkę piersiową nie okazały się bardzo poważne. Spowodowały co prawda m.in. odmę płuc, ale leczenie obrażeń nie trwało dłużej niż 7 dni - ustalono w procesie. ©©

AKCJA CHARYTATYWNA

0111544798



Inowrocław

• Biuro Ogłoszeń
tel. 52 357 76 14

ROZRYWKA

„Retro Party” w Górze, czyli potańcówka w strojach sprzed lat

(FI)

Jutro o godz. 18 na placu przy świetlicy wiejskiej w Górze (gm. Inowrocław) rozpocznie się Międzypokoleniowa Potańcówka „Retro Party”.

Jak informuje Urząd Gminy Inowrocław, zapowiada się wieczór pełen tanecznych rytmów, dobrej atmosfery i atrakcji dla uczestników w każdym

wieku. Dodatkowo na miejscu czynna będzie fotobudka i bufet słono-słodki.

A ponieważ organizatorzy zachęcają do ubrania się w stylu lat 70., 80. i 90., bo taka też będzie serwowana muzyka, przeprowadzony zostanie konkurs na stylizację retro.

Potańcówka będzie doskonałą okazją, aby spotkać się z rodziną, sąsiadami i znajomymi oraz wspólnie spędzić letni wieczór. ©©



Plakat reklamujący sobotnie Retro Party w Górze

SPORT

Na kortach w Solankach zmierzą się tenisowe pary

(AG)

22 i 23 sierpnia rozegrane zostaną w Inowrocławiu turnieje tenisowe w ramach cyklu Ino-Cup.

Na kortach w Solankach panowie zmierzą się podczas Turnieju Debla Męskiego. Rozegrany zostanie też Turniej Miksta, który zainaugurowano podczas ubiegłorocznego turnieju. W ciągu ostatnich miesięcy ta odmiana gry dynamicznie się rozwinięła i na stałe wpisała się w kalendarz turniejów organizowanych przez Ino-Cup. Organizatorzy posta-

nowili pójść krok dalej i dołączyć do tegorocznej imprezy także Turniej Debla Kobiecego.

Już po pierwszym dniu zapisów zajęta została ponad połowa miejsc: debel męski - 16 par, debel kobiecy - 6-8 par oraz mikst - 16 par.

Tegoroczna edycja będzie miała także wymiar symboliczny.

- Przy okazji 105. rocznicy Goplanii Inowrocław chcemy przypomnieć Wojtkę Kowalskiego. Jest on najwybitniejszą postacią inowrocławskiego tenisa. To wielokrotny mistrz Polski i pierwszy polski olimpijczyk w tej dyscyplinie sportu. To ważne nawiązanie do historii, ale także do sportowych aspiracji i tradycji, które są częścią tożsamości Inowrocławia - informuje Bartosz Ogórkowski, organizator. ©©

BIZNES

Coraz więcej pustych witryn w centrum Inowrocławia

Anna Grochowina

W ostatnich tygodniach swoją działalność zakończyły trzy popularne punkty gastronomiczno-usługowe w samym centrum Inowrocławia.

Każdy z nich ma swoją historię, ale łączy ich jeden, niepokojący wspólny mianownik: lokalna konkurencja, zmieniające się nawyki klientów i rosnące koszty prowadzenia działalności.

Pączkarnia Ino-Hej przez wiele lat przyciągała miłośników klasycznych i bardziej odważnych smaków - od różnych konfitur, przez krem pistacjowy, aż po nadzienie z białą czekoladą i malinami. Niestety, pomimo uznania wśród stałych bywalców, lokal nie wytrzymał konkurencyjnego natarcia. W promieniu kilkuset metrów działają bowiem inne cukiernie.

- Szkoda tego punktu, bo robili naprawdę dobre pączki. Ale



Kolejne punkty handlowo-usługowe znikły z centrum miasta. Działalność zakończyła m. in. Pączkarnia Ino-Hej

konkurencja wokół jest tak duża, że pączkarnia po prostu nie przetrwała kolejnych miesięcy - mówi w rozmowie z nami Katarzyna, mieszkanka Inowrocławia.

Lokal przy „Królówce” został już zamknięty, a w oknie pojawiła się informacja o wynajmie. Ktoś inny może więc spróbować swoich sił w tym miejscu - ale czy przy tak nasyconym

rynku nowy najemca poradzi sobie lepiej? Czas pokaże.

Nie lepiej sytuacja wygląda przy ulicy Paderewskiego. Tam swoje podwoje zamknęła lodziarnia Lodowy Przesmyk, która działała jeszcze w ubiegłym sezonie, oferując orzeźwiający deser w upalne dni.

Lokal jest w pełni przygotowany do ponownego uruchomienia. Miejsce to - jak zapew-

niają właściciele - może sprawdzić się nie tylko jako lodziarnia, ale również pod inną małą gastronomią.

- Rynek gastronomiczny w Inowrocławiu jest wymagający. Dobrej lokal to podstawa, ale dziś to już za mało. Trzeba mieć coś, co wyróżni ofertę na tle innych - komentują obserwatorzy lokalnego rynku.

Zamknięty został także salon fryzjerski Bald Barber, który również znajdował się przy ulicy Paderewskiego. Nowoczesny, męski barbershop zyskujący popularność wśród młodszych klientów, po kilku miesiącach działalności wywiesił kartkę z napisem „lokal do wynajęcia”.

Branża barberska w Inowrocławiu przeżywa ostatnio prawdziwy boom. Nowe salony otwierają się jeden po drugim, co prowadzi do nadpodaży usług. Nie każdy jednak potrafi utrzymać się na rynku przy rosnących kosztach wynajmu i coraz wyższych wymaganiach klientów. ©©

HISTORIA

Pomnik przypominać będzie nam o bratobójczej Bitwie pod Mątwanami

(FI)

Bratobójcza Bitwa pod Mątwanami upamiętniona zostanie pomnikiem, którego odsłonięcie zaplanowano w najbliższą niedzielę na skwerze w Mątwach.

- Niech pomnik stanie się zachętą do refleksji nad ceną wewnętrznych podziałów, miejscem edukacji historycznej oraz świadectwem budowania wspólnoty opartej na pamięci i odpowiedzialności za dziełactwo przeszłości - podkreśla starosta inowrocławski Wiesława Pawłowska.

Niedzielną uroczystość rozpocznie o godz. 11.00 mszą



Makieta pomnika, który zostanie odsłonięty w Mątwach

świętą w kościele pw. Opatrzności Bożej, a w południe na Skwerze Pamięci Bitwy pod Mątwanami w 1666 r. odbędzie się rekonstrukcja historyczna organizowana przez miasto Inowrocław i odsłonięcie pomnika. Ponadto powiat ino-

wrocławski zaplanował na ten dzień premierę okolicznościowej książki, w której opisane zostaną wydarzenia sprzed 360 lat oraz przedstawiona będzie historia powstawania pomnika. Organizatorami niedzielnej uroczystości są powiat inowro-

clawski, Muzeum im. Jana Kasprówicza oraz inowrocławski ratusz.

Warto przypomnieć, że od kilku dni w mątewskim Starostwie Powiatowym można oglądać wystawę „Dzieje Marsa krwawego. Wojskowość pierwszej Rzeczypospolitej”. Zaprezentowano na niej sylwetki dawnych staropolskich żołnierzy (1569-1696) wraz z planszami opisującymi wojskowość dawnej Rzeczypospolitej oraz poszczególne postacie. Są to hajduk gwardii królewskiej Stefana Batoryego z lat 80. XVI wieku, postać lisowczyka, przedstawiciela jazdy lekkiej, z początku XVII wieku, postać pancernego, przedstawiciela jazdy z połowy XVII wieku oraz postacie husarzy z XVI i XVII wieku, w tym jeden z rządem husarskim i chorągwią. Wystawa będzie czynna do 12 lipca w godzinach otwarcia urzędu. ©©

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.



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

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)

SENIORZY

Emeryci ze Żnina na letnim pikniku integracyjnym 2026

Blisko 90 osób bawiło się w środę, 8 lipca, na pikniku integracyjnym w gospodarstwie agroturystycznym w Skarbenicach. Imprezę

zorganizował Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów, Oddział Rejonowy w Żninie. Uczestnikom spotkania nie przeszkadzał wiatr

i niższa, jak na lipiec, temperatura. Humory mieli wszyscy doskonale. Podczas spotkania serwowano przesmaczoną zupę gulaszo-

wą, kiełbaski z grilla i placki drożdżowe. Były też tańce w parach i w kręgu, przy popularnych przebojach. (iwo)



ÓSWIATA

Podstawówka w Murzynie ma nową dyrektorkę

(FI)

Patrycja Żbikowska została dyrektorem Szkoły Podstawowej im. Księstwa Gniewowskiego w Murzynie (gm. Gniewkowo).

Powierzenie dyrektorskich obowiązków Patrycji Żbikowskiej przez burmistrza Ilonę Wodniak miało miejsce 6 lipca w Urzędzie Miejskim w Gniewkowie.

Nowa dyrektorka otrzymała „kontrakt” do sierpnia 2030 roku.

„Życzymy wielu sukcesów, satysfakcji z realizowanych wyzwań, inspirujących pomysłów oraz niegasnącej energii do działania. Niech każdy dzień przynosi Pani Patrycji powody do dumy, a szkoła będzie miejscem pełnym życzliwości, rozwoju i wspólnych osiągnięć” - czytamy na facebookowym profilu UM w Gniewkowie.

AUTOPROMOCJA

GAZETA pomorska

Nie przegap piątku

Kup dziennik z dodatkiem TeleMagazyn pomorska.pl

REKLAMA

0011552268

Wójt Gminy Złotniki Kujawskie

informuje, że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy w Złotnikach Kujawskich wywieszono wykaz nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy położonych w miejscowości: Palczyn, Dąbrówka Kujawska, Złotniki Kujawskie, Broniewo, Tuczo, Gniewkowiec i Dźwierzchno. Z wykazem można się również zapoznać na stronie Biuletynu Informacji Publicznej

REKLAMA

0011505536



FONO MEDICA APARATY SŁUCHOWE IWONA KRÓL

CENTRUM NOWOCZESNEJ DIAGNOSTYKI SŁUCHU

ŻNIN ul. Szpitalna 30

(Poradnie Specjalistyczne Szpital)

MOGILNO ul. Kościuszki 10 (SP ZOZ)

STRZELNO ul. Michelsona 2 (NZOZ MEDICA)

JANOWIEC WLKP. ul. Gnieźnieńska 4

☎ 605 217 271

www.fono-medica.gniezno.pl

REKLAMA

0011546920

Inowrocław, ul. Św. Ducha 53 Kruszwica, ul. Kolegiacka 12F
tel. 52/357-16-04, 52/357-53-41
e-mail: inluctu1@interia.pl www.inluctu.pl

NAJTAŃSZY CAŁODOBOWY ZAKŁAD POGRZEBOWY

Małgorzata Matuszak



- * Załatwiamy wszelkie formalności związane z pogrzebem
- * Zapewniamy pełen zakres usług
- * Oferujemy bezgotówkowy system rozliczania kosztów (ZUS, KRUS, policja, wojsko, więziennictwo)
- * Dysponujemy własną chłodnią w Kruszwicy
- * Jesteśmy producentem trumien - trumny już od 300 zł
- * Baldachim i winda nagrobna GRATIS
- * Dom Pogrzebowy w Kruszwicy



Miło nam poinformować, że otrzymaliśmy z Centrum Badania Opinii Klientów certyfikat FIRMA GODNA ZAUFANIA za nieposzlakowaną opinię, etykę w prowadzeniu działalności biznesowej oraz rzetelne podejście do zobowiązań wobec Klientów i Kontrahentów

AKCJA CHARYTATYWNA

W pełnym strażackim rynsztunku wspinali się na szczyt Śnieżnika. Promowali ideę dawstwa szpiku



Iwona Góralczyk

4 lipca blisko dwa tysiące strażaków i ratowników z całej Polski, w tym druhowie OSP Żnin oraz OSP Jadowniki Rycerskie, zdobyło szczyt Śnieżnika (1425 m n.p.m.).

Maszerując w pełnym, ciężkim umundurowaniu bojowym, reprezentanci Gminy Żnin wzięli udział w wyjątkowej, 6. edycji ogólnopól-

skiej akcji „Strażak na szlaku”, promującej szlachetną ideę dawstwa szpiku kostnego we współpracy z Fundacją DKMS.

W tegorocznej edycji wydarzenia wzięło udział 1998 strażaków i ratowników reprezentujących 310 jednostek z całej Polski. Ostatnią formacją, która oficjalnie dopełniła tę imponującą listę uczestników, była Ochotnicza Straż Pożarna w Żninie. Wyjaśnijmy jednak, że nie dlatego, że nasi druzhowie zgłosili się

na ostatni moment. Zainteresowanie było tak duże, że najpierw znaleźli się na liście rezerwowej, a gdy zwolniło się miejsce, od razu podjęli decyzję, że jadą.

Wielogodzinny marsz pod górę w pełnym rynsztunku, w ciężkich ubraniach specjalnych, butach bojowych i hełmach wymagał dużego wysiłku.

Dla uczestników każdy krok miał jednak głęboki wymiar symboliczny. Przewyższenia, zmęczenie i li-

try wylanego potu odzwierciedlały trudną walkę, jaką każdego dnia na oddziałach hematologicznych toczą pacjenci zmagający się z nowotworami krwi.

- Emocje niesamowite, ramię w ramię z tyłoma strażakami, to jest właśnie ta jedność w słusznej sprawie. My tylko na chwilę się zmęczyliśmy, a te wszystkie dzieci i ci dorośli w chorobie cierpią i walczą cały czas - relacjonuje druha Kinga Wiewióra z OSP Żnin.

Gdy wycieńczona, ale niezwykle szczęśliwa załoga z gminy Żnin dotarła w końcu na sam szczyt, pod charakterystyczną wieżą widokową druzhowie dumnie rozwinęli flagę z herbem Żnina.

Gminę Żnin na szczycie Śnieżnika reprezentowali: OSP Żnin - Marek Zdzierak, Łukasz Musiał, Paweł Mantyk, Robert Krzysztof Wiewióra, Kinga Wiewióra, OSP Jadowniki Rycerskie - Gracjana Niewińska. ©©

REKLAMA

INFORMATOR

HOTELE

Bydgoszcz

Tanie noclegi dla firm, 601-919-805 00532

LEKARSKIE

Włocławek

BADANIA okresowe pracowników, kierowców, posiadających broń - lek. Wojciech Cader, Plac Wolności 17, pn. 10.15-13.00, wt. 8.00-11.00, śr. 14.00-19.00, czw. 8.00-11.00, pt. 14.00-19.00, tel. 603-767-838, 54/231-43-54. Współpraca z LUXMED i MEDICOVER. 000074

Radziejów

Internista Mieczysław Wolański, przyjmuje codzienne od 9.00, Radziejów, ul. Łokietka 3, ekg, holter usg, laboratorium. Tel. 607 402 122, 54/285 22 40 0701187897A

USŁUGI

Bydgoszcz

Śmieci - wywóz, kontenery, gruz „Corimp” 52/320-81-85. 000288

Grudziądz

STACJA demontażu pojazdów przyjmuje samochody do złomowania, Grudziądz, tel. 56/465-48-88. 282814801

USŁUGI POGRZEBOWE

Bydgoszcz

Dylewscy Zakład Usług Pogrzebowych, Plac Piastowski 9, Bydgoszcz. Tel. Całodobowe 52/322-29-16, 602-26-34-72, www.dylewscy.pl Biuro Fordon ul. Piwnika Ponurego 1D, 52/342-95-16. Obsługujemy cmentarze w Bydgoszczy i okolicy, kompleksowe usługi krajowe i zagraniczne, usługi kremacyjne w Bydgoszczy - duży wybór trumien i urn. Kredytowanie pogrzebów ZUS, KRUS, wojsko, policja 420114801/A

Chojnice

Zakład Pogrzebowy Tadeusz Porożyński, Gdańska 3. Przechowywanie, przewóz zwłok Chojnice bezpłatnie całodobowo. 52/397-20-47, 604-755-900.

Toruń

Sotor Usługi Pogrzebowe i Cmentarne, Toruń, tel. 56/655 33 50 całą dobę. Centrum Kamieniarskie tel. 512 601 120 www.sotor.pl 000028

Inowrocław

Credo - Najtańszy całodobowy Zakład Pogrzebowy - św. Ducha 33, 88-100 Inowrocław. 52/357-74-16, 509-946-759, trumny już od 349 zł, do każdej usługi baldachim i winda nagrobna gratis, dostosowujemy się do możliwości finansowych każdego Klienta, wypłacamy zasiłki z ZUS i KRUS przed pogrzebem http://www.pogrzeb.net 282814801

Najtańszy Całodobowy Zakład Pogrzebowy „IN LUCTU” Małgorzata Matuszak.

Zarządca Domu Przedpogrzebowego w Kruszwicy, najtańsza chłodnia (własna), producent trumien (również z wityną) - trumny już od 300 zł, winda i baldachim gratis. Kruszwica, ul. Kolegiacka 12F, Inowrocław, ul. Św. Ducha 53, tel. 52/357-16-04, 357-53-41, e-mail: inluctu1@interia.pl Załatwiamy wszelkie formalności.

www.inluctu.pl 139014805

Waldemar Wójcik Zakład Pogrzebowy

MEMORIA, ul. Marulewska 40, Inowrocław. Dyżur całodobowy - tel. 602-189-676, 52/355-66-77. Załatwiamy wszystkie formalności w imieniu rodziny. Wypłacamy zasiłek pogrzebowy przed pogrzebem. Posiadamy profesjonalny baldachim pogrzebowy oraz windę nagrobną. Świadczymy usługi na najwyższym poziomie. www.memoria.net.pl 408914801

Barcin

Całodobowy Zakład Pogrzebowy Sławomir Makowski, Barcin, ul. Żnińska 25 (naprzeciwko cmentarza) Tel. 52/383-64-09, 601-681-917. 000528

Pakość

„Konkordia” kompleksowe usługi pogrzebowe, Pakość, Inowrocławska 10, 52/35-18-766, 500-697-316, całą dobę. Wypłacamy zasiłki pogrzebowe KRUS i ZUS. 8210983

Gniewkowo

Sotor - Usługi Pogrzebowe i Cmentarne Gniewkowo 52/351 02 36 całą dobę Centrum Kamieniarskie tel. 56/655 33 50 www.sotor.pl 000045

Janikowo

Najtańszy CAŁODOBOWY ZAKŁAD POGRZEBOWY ROBERT KURCZEWSKI JANIKOWO, ul. Główna 18G TEL. 507 364 717 000502

Najtańszy całodobowy Zakład Pogrzebowy

„In Luctu” Małgorzata Matuszak, zarządca Domu Przedpogrzebowego w Kruszwicy, najtańsza chłodnia (własna), producent trumien (również z wityną) - trumny już od 300 zł, winda i baldachim gratis. Kruszwica, ul. Kolegiacka 12f, Inowrocław, ul. Św. Ducha 53, tel. 52/357-16-04, 357-53-41, www.inluctu.pl e-mail: inluctu1@interia.pl. Załatwiamy wszelkie formalności. 000345

Całodobowy Zakład Pogrzebowy Żurawski

ul. Kolegiacka 12E Kruszwica, tel. 666-999-917 8686162

Złotniki Kujawskie

Zakład Pogrzebowy - całodobowy Andrzej Pabjańczyk, Złotniki Kujawskie ul. Podgórna 13, tel. 52/351-71-03, 504-270-409, 604-542-322 000281

Żnin

Całodobowe, kompleksowe usługi pogrzebowe „Chmielewscy”, ul. Górská 10, 52/302-14-67, 502-314-898. Wypłacamy zasiłki ZUS i KRUS przed pogrzebem. 000417

Całodobowo-Usługi Pogrzebowe Firma

Pietras, Żnin, Pl. Wolności 15/4. Wypłacamy zasiłki ZUS i KRUS przed pogrzebem. 52/30-22-031, 509-917-648 000416

Włocławek

TARTAR spopieliarnia i dom pogrzebowy, Włocławek ul. Bojańczyka 3/5, ul. Cmentarna 12, 54/231-44-55, 54/413-15-93. 000074

Kowal

Całodobowa obsługa pogrzebów, Producent trumien. Lewandowski, 87-820 Kowal ul. Kościuski 56. Tel. 603-998-321 000289

WETERYNARYJNE

Toruń

„Salus” Przychodnia Weterynaryjna, Lelewela 33 /teren Arpolu/8-22, 56/652-81-67. Interna, chirurgia, profilaktyka. RTG,USG. Całodobowy dyżur 504-052-789. 000045

ZDROWIE I URODA

Toruń

Optyk Trejnowscy. Bezpłatne badanie wzroku. Okulary progresywne. Zniżki: na NFZ. Karta dużej rodziny, karta seniora i osoby niepełnosprawne. ul. Kościuski 41/47 pawilon Herbowa (obok Biedronki) tel. 56/623-23 26 www.optyk-trejnowski.pl 412314801/A

Sport

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

LEKKA ATLETYKA

Medalowe zniwa 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.

Szóste 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 pojedą 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 Barto-sza Łazarskiego. Nowy dyrektor sportowy Leo De Rycke chce pieniądze przeznaczyć przede wszystkim na mocny zagraniczny za-ciąg, a kilka rozmów z polskimi graczami spaliło na pa-nonce. 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.

- Wszeczhronny obwo-dowy, 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 Dzikie 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.



GAZETA pomorska

K U J A W S K A

Relaks

Duża krzyżówka
panoramiczna
do kawy. Warto
połamać trochę głowę



Włocławek

Nieprawidłowości
w szpitalu?

Poseł Joanna Borowiak zapowiedziała poselską kontrolę we włocławskiej lecznicy, by wyjaśnić niepokojące sygnały.

Str. 12

Proces

„Nie wyobrażam
sobie cierpienia,
jakie musiał
przeżywać syn”

To były emocjonujące i bolesne zeznania jakie składała mama Olka. 19-latka, który zmarł w szpitalu po pościgu policyjnym. Oskarżeni w tej sprawie są trzej lekarze

Str. 3

Ośrodki rehabilitacyjne

Dzikie zwierzęta
niepotrzebnie
są „porywane
z natury”

W ośrodkach rehabilitacji dzikich zwierząt trwa szczyt sezonu. Trafiają do nich setki zwierząt. Niestety, w wielu wypadkach niesłusznie

Str. 8



FOT. RDLP TORUŃ

Dieta

Zdrowie na talerzu, czyli warzywa
i owoce, które powinniśmy jeść latem



FOT. 123RF

Lato jest najlepszą porą roku na świeże produkty. Każdy ma swoje ulubione owoce i warzywa, jednak zdaniem ekspertów nie wszystkie są sobie równe. Co wybrać? Lśniące czerwone czereśnie, bakłażana, czy raczej postawić na owoce jagodowe i szpinak? Okazuje się też, że 10 procent dorosłych nie spożywa wystarczającej ilości owoców i warzyw **Str. 9**

Zarobki medyków

Lekarze-milionerzy pracują w Centrum Pulmonologii



FOT. 123RF/ZDJĘCIE ILUSTRACYJNE

Na jaw wychodzą kolejne wysokie pensje medyków

Maciej Czerniak

Najwyższe roczne wynagrodzenie, jakie otrzymał lekarz w bydgoskim szpitalu pulmonologicznym przy Seminarnej, wyniosło 1 073 703 zł.

Ile lekarz może zarobić w godzinę? W Kujawsko-Pomorskim Centrum Pulmonologii w Bydgoszczy to 520 zł. To płaça na podstawie kontraktu cywilnoprawnego na oddziałach szpitalnych.

Zaznaczyć trzeba - w kontekście głośnej ostatnio dyskusji wokół m.in. zarobków w warszawskim Szpitalu Południowym - że KPCP nie świadczy usług w ramach Szpitalnego Oddziału Ratunkowego, nie ma tam też świątecznej opieki zdrowotnej.

Zarobkom w tej jednostce przyjrzeni się właśnie działacze partii Nowa Fala Profesor Senyszyn. W oficjalnej odpowiedzi ze szpitala,

na pytania dotyczące płac, znalazły się również informacje o najwyższych wynagrodzeniach, jakie otrzymują zatrudnieni tam lekarze.

Na pytanie o to, ilu medyków pracujących w KPCP w Bydgoszczy zarabia rocznie ponad 500 tys. zł, szpital podaje liczbę 19. Z kolei przychody lub wynagrodzenia przekraczające 1 mln zł wpłynęły na konta trzech lekarzy. Rekordzistą jest specjalista, który tylko w minionym roku zarobił 1 073 703 zł.

Jak czytamy w odpowiedzi udzielonej Nowej Fali, a zamieszczonej na FB tej organizacji politycznej: „Wszyscy lekarze zatrudnieni w KPCP, którzy pełnią funkcje kierownicze, posiadają ukończone specjalizacje odpowiadające profilowi oddziału lub jednostki”. Z kolei „funkcję kierowniczą łączy z wykonywaniem świadczeń medycznych na podstawie odrębnego kontraktu 2 lekarzy”. ©

Str. 3

ZDROWIE

Energetyki ciągle na topie wśród młodzieży

Agnieszka Romanowicz

Nieznacznie zmniejszył się odsetek uczniów pijących napoje energetyczne, odkąd wprowadzono zakaz ich sprzedaży nieletnim. Młodzież nieustannie eksperymentuje z używkami, zwłaszcza w wakacje.

Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy przeprowadził badania na grupie prawie 1700 uczniów w wieku 12-17 lat. Pytał o spożywanie napojów energetycznych. Badacze chcieli sprawdzić, jak wpłynął na nie zakaz sprzedaży napojów energetycznych osobom nie mającym 18 lat, który wszedł w życie 1 stycznia 2024 r.

Smak ważniejszy niż zdrowie
Badanie, zrealizowane między lutym a czerwcem 2025 r. wykazało, że odsetek uczniów pijących napoje energetyczne zmniejszył się nieznacznie. - W ostatnim miesiącu przed badaniem spożywanie napojów zadeklarowało ponad 41 proc. uczniów, przy czym w szkołach



Głównym powodem sięgania po „energetyki” jest ich dobry smak. Zakaz sprzedaży nie przekonał młodzieży o ich szkodliwości

średnich odsetek ten był zdecydowanie wyższy (47 proc.), w porównaniu do szkół podstawowych (22 proc.) - informuje Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej. - Nie stwierdzono istotnej statystycznie różnicy w spożywaniu napojów przez chłopców i dziewczęta.

Przed wprowadzeniem w Polsce zakazu sprzedaży, spożywanie napojów energetycznych deklarowało 46-66 procent młodzieży w wieku 11-19 lat.

Badania wykazały, że głównym powodem sięgania po „energetyki” był ich dobry smak. Zakaz sprzedaży nie przekonał młodzieży o ich szkodliwości.

Tymczasem eksperci nie mają wątpliwości, że wiąże się ono z ryzykiem utraty zdrowia.

- Wynika to przede wszystkim z działania substancji psychoaktywnych na organizm pozostający w fazie rozwoju, w tym zwłaszcza na centralny układ nerwowy, a co

za tym idzie ze zwiększonej wrażliwości na stymulanty - wyjaśnia prof. Regina Wierzejska z Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej. - U osób regularnie pijących napoje energetyczne, w porównaniu do niepijących lub pijących je sporadycznie, częściej stwierdza się bóle głowy, problemy żołądkowo-jelitowe, nadpobudliwość, wahania nastroju, poczucie lęku, a nawet epizody sercowo-naczyniowe.

- Obecnie niepodważalnym czynnikiem zwiększającym popularność tych produktów wśród osób młodych jest ich intensywny marketing w mediach społecznościowych - ocenia NCEŻ.

Piwo, wódka, wino, leki

Wakacje to statystycznie okres, w którym nastolatki po raz pierwszy sięgają po używki.

Najbardziej rozpowszechnioną substancją psychoaktywną wśród młodzieży jest alkohol. Z badania przeprowadzonego w województwie kujawsko-pomorskim w 2024 r. wynika, że próby picia ma za sobą 68,9 proc. 15 i 16-latków i 87,6 proc. 17 i 18-latków. Porównując picie alkoholu wśród chłopców i dziewcząt,

zarówno w młodszej, jak i starszej grupie dane są wyższe dla dziewcząt.

Młodzi najczęściej piją piwo, potem wódkę, a następnie wino. Stanu silnego upicia (rozumianego jako wypicie tyle, żeby np. zataczać się, bełkotać, nie pamiętać tego, co się działo) kiedykolwiek w życiu doświadczyło prawie 30 proc. młodszych uczniów z Kujaw i Pomorza i ok. 53 proc. starszych.

Wraz z wiekiem rośnie odsetek młodzieży deklarującej kontakt z substancjami psychoaktywnymi. W przypadku marihuany i haszyszu w młodszej grupie wiekowej używa ich 16,5 proc. badanych, a w starszej już 34 proc.

Drugie miejsce pod względem popularności zajmują leki uspokajające i nasenne bez recepty: 16,2 proc. w grupie 15-16 lat i 18,8 proc. w grupie 17-18 lat. Częściej sięgają po nie dziewczęta.

Niepokojącym zjawiskiem jest kontakt z silnymi używkami wśród młodszych nastolatków. Już w wieku 15-16 lat odnotowano m.in. użycie heroiny (2,4 proc.), LSD (3,1 proc.) czy narkotyków dożylnych (2,8 proc.). ©

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 Ratuszowej we Wrocławiu, lokal w historycznym centrum Zamościa czy przy ul. Radzymińskiej w Warszawie, mieszczący 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.

WYROK

Napadł z bejsbolem na lombard w Chełmży! Sąd w Toruniu okazał się surowy dla recydywisty

Małgorzata Oberlan

Fizycznie żaden człowiek nie ucierpiał, a straty w lombardzie wyniosły tylko 4,3 tys. zł - mimo wszystko jednak wyrok dla Radosława P. jest surowy. Sąd Okręgowy w Toruniu skazał go za rozbój na pięć i pół roku bezwzględ- nego więzienia.

Karę rozbójnikowi zastrzył fakt, że napadu na lombard w Chełmży dopuścił się w recydywie. Sędzia Izabela Skórzyńska żadnego pobłażania wobec Radosława P. zatem nie miała. W poprzedni piątek, 3 lipca, ogłosiła wyrok.

Za rozbój z użyciem niebezpiecznego narzędzia mężczyzna skazany został na 5,5 roku bezwzględnego więzienia. Karę odbyć ma w systemie terapeutycznym. Właścicielowi lombardu natomiast zapłacić ma 4 tys. 353 zł odszkodowania - za uszkodzone szyby i wagę. - Wyrok jest nieprawomocny - zaznacza Jaro-

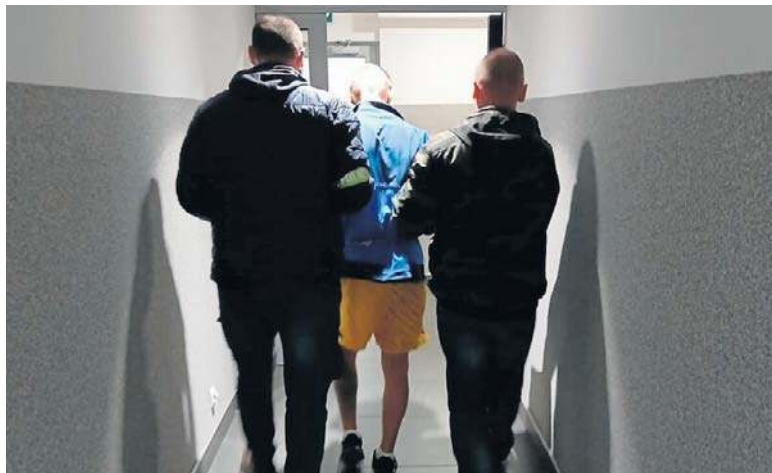
śław Szymczak, asystent rzecznika Sądu Okręgowego w Toruniu.

Radosław P. to wielokrotnie karany recydywista, policjantom w Chełmży znany doskonale.

W Dzień Nauczyciela, czyli 14 października 2025 roku, ten mężczyzna postanowił napadnąć na lombard w Chełmży. Pojawił się w lokalu krótko po godzinie 10.00, uzbrojony w kij bejsbolowy...

Radosław P. wparował do chełmińskiego lombardu i zaczął walić bejsbolem w szyby stanowiska. Od pracownika zażądał wydania kosztowności i groził mu śmiercią. Uszkodził szyby, a także wagę jubilerską.

Rozbójnik okraść lombardu jednak nie zdołał, bo mimo walenia kijem, witryn skutecznie nie rozbił, tylko je uszkodził. Straty oszacowano na około 5 tysięcy zł. Oczywiście, osobną kwestią pozostaje strach, w jaki wprawił pracownika - ten miał pełne prawo bać się o swoje życie i zdrowie w takiej sytuacji. Gdy napastnikowi napad się nie udał, rato-



FOT. POLICJA

Do napadci w Chełmży doszło w październiku 2025 roku

wał się ucieczką. Ale jego tożsamość szybko ustalono. Już po kilku minutach od napadci dyżurny w miejscowym komisariacie policji miał zgłoszeniu o tym, co się stało.

- Dyżurny natychmiast skierował do lombardu funkcjonariuszy. Mundurowi na miejscu m.in. obejrzeni nagranie z monitoringu i rozpoznali znanego im z wielu wcześniejszych

interwencji 30-letniego mieszkańca Chełmży. W ciągu zaledwie kilkunastu minut policjanci namierzili i zatrzymali tego mężczyznę - przekazała asp. Dominika Bocian, rzeczniczka toruńskiej policji.

Po napadci Radosław P. szybko też usłyszał zarzuty rozbój i został przez policjantów doprowadzony do prokuratury z wnioskiem o zasto-

rowanie wobec niego tymczasowego aresztu. I tu nikt nie miał wątpliwości: areszt jest konieczny. Mężczyzna trafił za kraty zakładu karnego i przebywa tam do dziś.

Radosław P. ma gimnazjalne wykształcenie, jest bezdzietnym kawalerem i formalnie człowiekiem bez żadnego majątku i dochodów, bo bezrobotnym (przed aresztowaniem).

Przyznano mu obrońcę z urzędu, którym jest adwokat Małgorzata Piotraszewska. Broniła mężczyzny przed sądem; ma też prawo w jego imieniu teraz wnieść apelację od wyroku.

Na razie jednak, po ogłoszonym 3 lipca orzeczeniu, żadna ze stron procesowych takiego zamiaru nie zasygnalizowała. Wnioski o wydanie uzasadnienia wyroku na piśmie do sądu nie wpłynęły - ale jest jeszcze na to formalnie czas.

Dodajmy, że za rozbój z użyciem niebezpiecznego narzędzia (art. 280 par. 2 Kodeksu karnego) grozi kara od 3 do nawet 20 lat więzienia. ©©

PRÓBA ZABÓJSTWA

Dwa ciosy nożem pod lokalem przy ulicy Tujakowskiego. Poszło o kobietę

Małgorzata Oberlan

6 lat bezwzględnego więzienia - taki wyrok ogłosił Sąd Okręgowy w Toruniu dla Cezarego S. za usiłowania zabójstwa nożem. Do dramatycznych wydarzeń doszło przy ul. Tujakowskiego. Sprawca i ofiara dobrze się znali - w tle była zazdrość o kobietę.

Zadając dwa ciosy nożem Cezary S. działał z bezpośrednim zamiarem pozbawienia życia Patryka S. - uznał Sąd Okręgowy w Toruniu. Po trwającym rok procesie ogłosił wyrok. 27-letni oskarżony uznany został za winnego usiłowania zabójstwa i zadania ciosów nożem w klatkę piersiową ofiary. Zaatako-



FOT. GRZEGORZ OLKOWSKI

Ulica Tujakowskiego. Tu rozegrał się dramat z nożem

wany przeżył, bo się bronił, a potem udzielono mu skutecznie pomocy w szpitalu.

Cezary S. skazany został na 6 lat bezwzględnego więzienia. Dostał też zakaz zbliżania się i kontakto-

wania z pokrzywdzonym na okres czterech lat. Za krzywdę zapłacić ma mu 15 tys. zł nawiazki, a także pokryć koszty pracy reprezentującego go adwokata (5,8 tys. zł). - Ogłoszony wyrok na razie jest nie-

prawomocny. Wnioski o wydanie jego uzasadnienia na piśmie wnieśli obrońcy Cezarego S. - adwokaci Mariusz Lewandowski i Włodzisław Marczuk - przekazuje nam Jarosław Szymczak, asystent rzecznika prasowego sądu.

Cezary S. to mieszkaniec podtoruńskiej gminy Lubicz. Obecnie ma 27 lat. Od momentu zatrzymania po dramatycznych wydarzeniach przy ul. Tujakowskiego przebywa za kratami.

Dramat rozegrał się między ludźmi, którzy znali się od dość dawna. Cezary i Patryk związani są ze środowiskiem kibicowskim w mieście. Poza tym obaj zasiadali na ławie całej grupy oskarżonej o handel narkotykami w Toruniu - wyroki skazujące ich na bezwzględne więzienie usłyszeli w Sądzie Okręgowym w Toruniu 6 maja ubiegłego roku. A wreszcie - połączyła ich też postać ukochanej kobiety. Najpierw związana ona była z Patrykiem S. Ponieważ jednak

w związku przestało się układać, odeszła. Związała się z Cezarym. Między całą trójką były silne emocje. 14 października 2024 roku mężczyźni nieplanowanie spotkali się przy wspomnianej ul. Tujakowskiego. Do dramatu doszło w pobliżu lokalu gastronomicznego. Cezary S. zadał ofierze dwa ciosy nożem. - Usiłował zadać tym narzędziem kolejne uderzenie. Zamierzonego celu nie osiągnął z uwagi na postawę obronną pokrzywdzonego, polegającą na użyciu gazu w kierunku jego twarzy oraz pomoc medyczną udzieloną mu w szpitalu - przekazywała prokuratura.

Działanie z zamiarem zabójstwa potwierdził też proces sądowy. Podkreślił to sędzia Bartosz Sitkiewicz, ogłaszając wyrok. Szczęśliwie dla pokrzywdzonego, ciosy, które przyjął w klatkę piersiową nie okazały się bardzo poważne. Spowodowały co prawda m.in. odmę płuc, ale leczenie obrażeń nie trwało dłużej niż 7 dni - ustalono w procesie. ©©

AKCJA CHARYTATYWNA

0111544798



Włocławek

• Adres e-mail:

redakcja.wloclawek@polskapress.pl

KOMUNIKACJA

Ruch wahadłowy, nocne zamknięcia mostu we Włocławku i blokada tamy!



Na moście stalowym obowiązuje wahadło, a nocą jest zamykany

opr. GM

Duże utrudnienia dla kierowców we Włocławku. Od wczoraj most stalowy jest całkowicie zamykany na noc. W ciągu dnia ruch wahadłowy obowiązuje na całej przeprawie. Z kolei w sobotę drogowcy całkowicie odetną przejazd przez zaporę.

Kierowcy we Włocławku muszą przygotować się na spore utrudnienia. Miejski Zarząd Dróg i Zieleni poinformował o nocnym zamykaniu mostu stalowego im. Marszałka Rydza-Śmigłego oraz czasowym wstrzymaniu ruchu na Zaporze.

Nocne zamknięcia mostu stalowego obowiązuje od 9 lipca. Most stalowy im. Marszałka Rydza-Śmigłego będzie zamykany każdej nocy w godzinach od 22 do 6. Powodem jest naprawa nawierzchni na remontowanej przeprawie przez Wisłę. Jak informuje Miejski Zarząd Dróg i Zieleni we Włocławku, utrudnienia będą obowiązywać również w kolejnych dniach, w tych samych godzinach, aż do odwołania. Termin zakończenia robót uzależniony jest od postępu robót drogowych. Kierowcy proszeni są o korzystanie z alternatywnych tras oraz zachowanie ostrożności.

To jednak nie koniec zmian w organizacji ruchu we Włocławku. W sobotę, 11 lipca 2026 roku, na zaporze we Włocławku przeprowadzone zostaną kwartalne pomiary przemieszczeń elementów konstrukcji obiektów mostowych. W związku z tym ruch

kołowy zostanie na tamie całkowicie wstrzymany w godzinach od 7 do 11.

Jak to widzą kierowcy? - Chyba się nas robi „w balona”. Przed remontem była mowa, że ruch wahadłowy będzie obejmował odcinek o maksymalnej długości 450 metrów, teraz obejmuje całą długość mostu. Zostaliśmy oszukani - mówi pan Piotr z Lipna.

- W jakim celu droga zamykana jest na noc? Czy trwają w tym czasie jakieś prace? Podobno zamknięcie ma związek z montażem iluminacji. Ale jaki jest sens zakładać iluminację przed piaskowaniem, przed zakończeniem robót? - dodaje pan Tomasz z Zawisła. - Z tego co słyszałem od innych kierowców, wszyscy klną na czym świat stoi. Korki są jeszcze większe - od placu Wolności i na Wyszyńskiego. Stowarzyszenie Nasze Zawisłe proponowało kilka lat temu most tymczasowy, nie pontonowy, ale tymczasowy na palach. Minister Gembicka nawet to zatwierdziła, wszystko było przygotowane, ale miasto nie chciało stworzyć przyczółków od Zawisła i od bulwarów. A tak byśmy mieli most tymczasowy i szybszą naprawę mostu stalowego.

MZDiZ we Włocławku apeluje do mieszkańców i kierowców o cierpliwość oraz wyrozumiałość. Ze względu na zaplanowane roboty i pomiary warto wcześniej zaplanować podróż oraz uwzględnić możliwe opóźnienia. O ewentualnych zmianach i kolejnych komunikatach drogowcy będą informować na bieżąco.

Współpraca: WA

SŁUŻBA ZDROWIA

Nieprawidłowości w szpitalu? Poseł podjęła się interwencji

Joanna Maciejewska

Joanna Borowiak zapowiedziała poselską kontrolę w szpitalu we Włocławku. Zaznacza, że dotarły do niej niepokojące informacje o nieprawidłowościach w lecznicy

Poseł PiS Joanna Borowiak zamierza interweniować w sprawie szpitala. W konferencji uczestniczyli też radni: Irena Vuković-Kwiatkowska i Janusz Dębczyński oraz członek rady społecznej szpitala Wojciech Retecki.

Poseł Joanna Borowiak zaznaczyła, że afera w Warszawskim Szpitalu Południowym wstrząsnęła całą Polską. Podkreśliła też, że dobrze, iż są medycy którzy nie boją się i ujawniają nieprawidłowości. Przypomniała też, że niedawno usłyszeliśmy o nieprawidłowościach, do jakich miało dochodzić w toruńskim szpitalu. Jak zaznacza, otrzymała też wnioski o wszczęcie pilnej kontroli poselskiej w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym we Włocławku.

- Treść informacji o nieprawidłowościach jest zatrważająca. Nam zależy na dobru, zdrowiu i życiu pacjentów i na tym, by personel miał właściwe warunki do pracy, bo to przekłada się na zaopiekowanie pacjentów - przekazała Borowiak dodając, że informacje należy zweryfikować.

Wśród informacji, które napłynęły, znalazły się m.in.: ograniczanie liczby łóżek na oddziałach (także na pediatrycznym); prowadzenie polityki kadrowej skutkującej ogranicza-



Poseł Joanna Borowiak chce wyjaśnień w sprawie szpitala

niem zatrudniania lekarzy i pielęgniarek pomimo dużej liczby osób odchodzących ze szpitala; sposób organizacji pracy SOR, wielomiesięczny brak kierownika oddziału neurologii; nakładanie na pielęgniarki konieczności przejścia na kontrakty.

- W miejsce tych, którzy odchodzą, dyrekcja nie zatrudnia nowych pracowników. Mamy informacje, że blokowane są etaty, co przekłada się na nadmierne obciążenie personelu (...). Mamy informacje, że na SOR-ze w dużej mierze przyjmują pacjentów lekarze rezydenci, czyli niezgodnie z przepisami - lekarze, którzy dopiero są w trakcie specjalizacji. Luki w grafikach uzupełniane są w łasnie poprzez przydzielanie dyżurów rezydentom - mówiła poseł Joanna Borowiak.

- Mam wrażenie, że dyrektor szpitala nie traktuje poważnie rady społecznej. 29 stycznia mieliśmy pierw-

sze posiedzenie rady w tym roku, następnie było 10 czerwca - dodał Wojciech Retecki, członek rady społecznej szpitala - Jeśli chodzi o plan finansowy, nie wygląda on korzystnie, szpital będzie systematycznie się zadłużał. Nie widać intencji dyrektora, żeby wprowadzić jakiś plan naprawczy

Poseł zostawiła pismo dyrektorowi szpitala Dariuszowi Szczepańskiemu. Zaznacza też, że będzie pytać marszałka Piotra Całbeckiego, czy również otrzymał informacje o nieprawidłowościach; czy wie, na co skarży się personel i pracownicy; czy były kontrole? Będzie też chciała się spotkać, żeby - albo rozwiązać wątpliwości, albo by zarząd województwa podjął konkretne pilne działania.

Do sprawy odniósł się Jakub Wojtaczka, zastępca dyrektora ds. leczenia w WSS. Do tematu wrócimy, więc też na naszej stronie www.

TURNIEJ



Kręgle

Zjechali z całej Polski na kręgielnię na Słodowie

Od wczoraj na kręgielni „Piwnica” przy basenie na Słodowie odbywa się dziewiąty Ogólnopolski Turniej Osób Niewidomych i Słabowidzących w Bowlingu pod hasłem „Włocławskie Anioły”. W zawodach bierze udział prawie sto osób z całej Polski. Wśród startujących gościmi we Włocławku członków Kadry Narodowej oraz Mistrzów Polski, Europy i Świata. Zakończenie zawodów i wręczenie pucharów zaplanowano na niedzielę o godzinie 17:30.

WA

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 zgdzdam 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 wpadać 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)

ALEKSANDRÓW KUJAWSKI

Koncertowo zbierali na leczenie pani Agnieszki

W MCK odbył się koncert charytatywny, podczas którego zbierano środki na dalsze leczenie Agnieszki Szwajkowskiej-Ludwig – społeczniczki

od lat pomagającej dzieciom i osobom z niepełnosprawnościami. Pani Agnieszka od wielu lat stoi na czele Stowarzyszenia na rzecz Dzieci

i Osób Niepełnosprawnych „Bądźmy Razem”. Na scenie wystąpili lokalni artyści i zespoły, nie zabrakło licytacji. Organizacja koncertu i zbiórki

była możliwa dzięki zaangażowaniu wielu osób. Szczegółowe podziękowania należą się Edycie Hermanowskiej i Anecie Hołtyn. (EF)



WSPOMNIENIA

Spotkali się po 50 latach od matury. Wzruszający jubileusz rocznika 1976

Ewelina Fuminkowska

Po pół wieku od zdania matury ponownie zasiadli w szkolnej ławie – tym razem symbolicznie. Absolwenci klasy IV A dawnego LO im. Piotrowicza Imajczewa w Aleksandrowie Kujawskim spotkali się na zjeździe z okazji 50-lecia matury.



Absolwenci klasy IV A spotkali się 50 lat po maturze

Minęło dokładnie 50 lat od egzaminu dojrzałości, który absolwenci klasy IV A dawnego Liceum Ogólnokształcącego im. podpułkownika Iwana Pietrowicza Imajczewa w Aleksandrowie Kujawskim zdawali w 1976 roku. Jubileusz stał się okazją do kolejnego spotkania koleżanek i kolegów z klasy matematyczno-fizycznej.

Do klasy uczęszczało 37 uczniów. Niestety, sześciu absolwentów nie doczekało jubileuszu. Wychowawczynią klasy była Maria Wojtaszewska. W czasach, gdy dzisiejsze wspomnienia dopiero się

tworzyły, dyrektorem liceum był Celestyn Bereza. Szkoła nosiła wówczas imię podpułkownika Iwana Pietrowicza Imajczewa – radzieckiego dowódcy, który zmarł 8 lutego 1945 roku w wyniku odniesionych ran podczas działań wojennych i został pochowany w Aleksandrowie Kujawskim. Placówka mieściła się w budynku, w którym obecnie funkcjonuje Kolegium Kujawskie.

W tegorocznym zjeździe uczestniczyło 21 absolwentów, którzy przyjechali z różnych stron Polski.

– 50 lat temu zdawaliśmy maturę i muszę powiedzieć, że zdaliśmy ją wszyscy – z uśmiechem wspomina Krystyna Pieniążek-Bołotowicz z domu Bereza.

Równie ciepło szkolne lata wspomina Ewa Chojnacka z domu Chodzińska. – Najważniejsze, że wszyscy się dziś poznaliśmy. To znaczy, że przez te lata nie zmieniliśmy się aż tak bardzo. Do klasy matematyczno-fizycznej poszłam dlatego, że bałam się śpiewu i muzyki. Po maturze dostałam się na studia prawnicze – mówi.

Przywitaniem i rozmowom nie było końca. Zanim wszyscy zasiedli do wspólnego stołu, każdy chciał zamienić choć kilka słów z dawnymi koleżankami i kolegami.

– To były zupełnie inne czasy. Wydaje mi się, że byliśmy mniej śmiali niż dzisiejsza młodzież. Maturę pamiętam doskonale, bardzo się stresowałem, zresztą jak przed każdym egzaminem – mówi Krzysztof Cieślakiewicz. – Później studiowałem mechanikę na Politechnice Szczecińskiej. Zostałem w Szczecinie, lubiłem zmiany, dlatego wyjechałem z Aleksandrowa Kujawskiego.

Było to trzecie spotkanie absolwentów tego rocznika. Pierwszy zjazd odbył się 10 lat po maturze, a drugi po 21 latach. Jubileusz rozpoczął się w wyjątkowy sposób. Odczytanolistę obecności, dokładnie tak jak przed laty podczas szkolnych lekcji. W rolę przewodniczącej klasy ponownie wcieliła się Krystyna Pieniążek-Bołotowicz. Nie zabrakło też chwili zadumy – uczestnicy zapalili symboliczną świecę pamięci dla nieżyjących koleżanek, kolegów oraz swoich nauczycieli. ©©

KRÓTKO

Turystyka
Z przewodnikiem PTTK na spacer

W sobotę 11 lipca we Włocławku zaplanowano kolejny spacer z Przewodnikiem PTTK, Krzysztofem Ciecckiewiczem. Tematem zwiedzania będą tereny nad Zgłowiączką: Park miejski im. Henryka Sienkiewicza, Ogród na Pompce oraz Park Słodowo. Start spaceru o godz. 10 sprzed siedziby Informacji Turystycznej przy ul. Okrzei. (JM)

Na sygnale
Czuwali, by piesi byli bezpieczni

W tym tygodniu na drogach Włocławka i powiatu włocławskiego zorganizowano kolejną odsłonę wojewódzkich działań „NURD”. Ich celem była poprawa bezpieczeństwa tych użytkowników dróg, którzy podczas zdarzeń drogowych narażeni są na najpoważniejsze obrażenia. Mundurowi skupili się głównie na miejscach, w których najczęściej dochodzi do zdarzeń z udziałem niechronionych uczestników ruchu drogowego tj. okolice

skrzyżowań, przejść dla pieszych i przejazdów dla rowerów. - W wyniku przeprowadzonych działań funkcjonariusze ujawnili 84 wykroczenia popełnione przez kierujących pojazdami wobec niechronionych uczestników ruchu drogowego. Najczęstszym przewinieniem było przekroczenie prędkości w rejonie przejścia dla pieszych - informuje KMP we Włocławku, zaznaczając że nie są to ostatnie tego typu działania.

- Apelujemy o przestrzeganie przepisów drogowych i ostrożność, zwłaszcza w miejscach, gdzie występuje duże natężenie ruchu pieszych i pojazdów. Pieszym dodatkowo przypominamy o używaniu elementów odblaskowych, a rowerzystom o dbaniu o to, by oświetlenie jednoślada było sprawne - dodają mundurowi. (JM)

warsztaty
Projektowanie 3D

Dziś od 10:30 do 11:30 w kawiarni obywatelskiej „Śródmięście Cafe” będą warsztaty projektowania 3D dla dzieci. Zapisy pod numerem tel. 515 397 280. (JM)

EDUKACJA



FOT. EWELENA FUMINOWSKA

Aleksandrów Kujawski
Zakończenie roku w przedszkolu

Uśmiechy, wzruszenie i symboliczne pożegnanie z przedszkolem. W środę w Przedszkolu Bim Bam Bino odbyło się uroczyste zakończenie roku szkolnego. Z płacówką pożegnało się 18 sześciolatków, którzy od września rozpoczną nowy etap edukacji w szkołach podstawowych.

Uroczystość rozpoczęła się od występu artystycznego przygotowanego przez dzieci z grup „Pszczółki” i „Motylki”. Choć deszcz pokrzyżował plany organizatorów i część programu trzeba było przenieść do sali, mali artyści nie dali się zniechęcić. Z ogromnym zaangażowaniem zaprezentowali piosenki, tańce oraz wzruszające wiersze, za co zostali nagrodzeni gromkimi brawami.
EF

IMPREZA

Święto Powiatu Włocławskiego - Skolim, Cleo i Cugowski na scenie

opr. Marcin Gołembiewski

Lotnisko w Kruszynie ponownie stanie się muzycznym sercem regionu. Nadchodzi Święto Powiatu Włocławskiego. Już 10 i 11 lipca czeka nas dwudniowa, bezpłatna impreza pełna gwiazd.

To jedno z największych wydarzeń plenerowych tego lata w regionie. Święto Powiatu Włocławskiego już 10 i 11 lipca. Lotnisko Kruszyn zamieni się w tętniące muzyką i rodzinnymi atrakcjami centrum rozrywki. Po ubiegłorocznym sukcesie imprezy (bawiono się m.in. ze Smolastym, Malikiem Montaną i grupą Ich Troje), organizatorzy podnoszą poprzeczkę jeszcze wyżej. Przed nami dwa dni wypełnione koncertami topowych polskich gwiazd, strefami dla dzieci, wesołym miasteczkiem, pokazami lotniczymi



FOT. OLIVIA NOWAK

W ubiegłym roku impreza zgromadziła tłumy

oraz prawdziwą ucztą dla podniebienia.

Pierwszy dzień świętowania upłynie pod znakiem nowoczesnych brzmień, hip-hopu i najgorętszych hitów parkietowych. Na scenie pojawi się m.in. niekwestionowany Król Latino - Skolim, autor hitu „Wyglądasz idealnie”, będzie też Ronnie Ferrari, pocho-

dzący z Włocławka oraz jedna z najjaśniejszych gwiazd polskiej sceny rapowej: Blacha 2115.

Harmonogram na piątek (10 lipca): 16:30 - Lokalni Artyści rap, hip hop; 17 - Skolim; 18 - Chucho; 19 - Ronnie Ferrari; 20:30 - Bajorson & Nino; 21:30 - Blacha 2115; 22:20 - Dyskoteka z DJ-em.

W sobotę od wczesnego popołudnia królować będą tradycyjne smaki, a wieczór uświetnią koncerty Cleo oraz ikony polskiego rocka, Krzysztofa Cugowskiego z Zespołem Mistrzów. Jubileusz 20-lecia działalności na scenie świętować będzie również grupa Selfie.

Wielką atrakcją dla smakoszy będzie Festiwal Smaku z pysznościami od KGW, konkurs kulinarny na najlepszą potrawę z gęsiny i wielkie, wspólne gotowanie gulaszu dla wszystkich uczestników.

Harmonogram na sobotę (11 lipca): 14:30 - Festiwal Smaku; 15 - Energy Dance Studio; 15:45 - Julia Kordylewska i Alan Lubiński (artyści powiatu włocławskiego); 16:30 - wręczenie dofinansowań dla KGW; 17 - ogłoszenie wyników Festiwalu Smaku; 18 - Cleo; 19:30 - Selfie (20-lecie zespołu); 21 - Krzysztof Cugowski z Zespołem Mistrzów; 22:30 - DJ Deleś.

REKLAMA

INFORMATOR

HOTELE

Bydgoszcz

Tanie noclegi dla firm, 601-919-805 00532

LEKARSKIE

Włocławek

BADANIA okresowe pracowników, kierowców, posiadających broń - lek. Wojciech Cader, Plac Wolności 17, pn. 10.15-13.00, wt. 8.00-11.00, śr. 14.00-19.00, czw. 8.00-11.00, pt. 14.00-19.00, tel. 603-767-838, 54/231-43-54. Współpraca z LUXMED i MEDICOVER. 000074

Radziejów

Internista Mieczysław Wolański, przyjmuje codzienne od 9.00, Radziejów, ul. Łokietka 3, ekg, holter usg, laboratorium. Tel. 607 402 122, 54/285 22 40 0701187897A

USŁUGI

Bydgoszcz

Śmieci - wywóz, kontenery, gruz „Corimp” 52/320-81-85. 000288

Grudziądz

STACJA demontażu pojazdów przyjmuje samochody do złomowania, Grudziądz, tel. 56/465-48-88. 282814801

USŁUGI POGRZEBOWE

Bydgoszcz

Dylewscy Zakład Usług Pogrzebowych, Plac Piastowski 9, Bydgoszcz. Tel. Całodobowe 52/322-29-16, 602-26-34-72, www.dylewscy.pl Biuro Fordon ul. Piwnika Ponurego 1D, 52/342-95-16. Obsługujemy cmentarze w Bydgoszczy i okolicy, kompleksowe usługi krajowe i zagraniczne, usługi kremacyjne w Bydgoszczy - duży wybór trumien i urn. Kredytowanie pogrzebów ZUS, KRUS, wojsko, policja 420114801/A

Chojnice

Zakład Pogrzebowy Tadeusz Porożyński, Gdańska 3. Przechowywanie, przewóz zwłok Chojnice bezpłatnie całodobowo. 52/397-20-47, 604-755-900.

Toruń

Sotor Usługi Pogrzebowe i Cmentarne, Toruń, tel. 56/655 33 50 całą dobę. Centrum Kamieniarskie tel. 512 601 120 www.sotor.pl 000028

Inowrocław

Credo - Najtańszy całodobowy Zakład Pogrzebowy - św. Ducha 33, 88-100 Inowrocław. 52/357-74-16, 509-946-759, trumny już od 349 zł, do każdej usługi baldachim i winda nagrobna gratis, dostosowujemy się do możliwości finansowych każdego Klienta, wypłacamy zasiłki z ZUS i KRUS przed pogrzebem http://www.pogrzeb.net 282814801

Najtańszy Całodobowy Zakład Pogrzebowy „IN LUCTU” Małgorzata Matuszak.

Zarządca Domu Przedpogrzebowego w Kruszycy, najtańsza chłodnia (własna), producent trumien (również z witrą) - trumny już od 300 zł, winda i baldachim gratis. Kruszewica, ul. Kolegiacka 12F, Inowrocław, ul. Św. Ducha 53, tel. 52/357-16-04, 357-53-41, e-mail: inluctu1@interia.pl **Załatwiamy wszelkie formalności.** www.inluctu.pl 139014805

Waldemar Wójcik Zakład Pogrzebowy

MEMORIA, ul. Marulewska 40, Inowrocław. Dyżur całodobowy - tel. 602-189-676, 52/355-66-77. Załatwiamy wszystkie formalności w imieniu rodziny. Wypłacamy zasiłek pogrzebowy przed pogrzebem. Posiadamy profesjonalny baldachim pogrzebowy oraz windę nagrobną. Świadczymy usługi na najwyższym poziomie. www.memoria.net.pl 408914801

Barcin

Całodobowy Zakład Pogrzebowy Sławomir Makowski, Barcin, ul. Żnińska 25 (naprzeciwko cmentarza) Tel. 52/383-64-09, 601-681-917. 000528

Pakość

„Konkordia” kompleksowe usługi pogrzebowe, Pakość, Inowrocławska 10, 52/35-18-766, 500-697-316, całą dobę. Wypłacamy zasiłki pogrzebowe KRUS i ZUS. 8210983

Gniewkowo

Sotor - Usługi Pogrzebowe i Cmentarne Gniewkowo 52/351 02 36 całą dobę Centrum Kamieniarskie tel. 56/655 33 50 www.sotor.pl 000045

Janikowo

Najtańszy CAŁODOBOWY ZAKŁAD POGRZEBOWY ROBERT KURCZEWSKI JANIKOWO, ul. Główna 18G TEL. 507 364 717 000502

Najtańszy całodobowy Zakład Pogrzebowy

„In Luctu” Małgorzata Matuszak, zarządca Domu Przedpogrzebowego w Kruszycy, najtańsza chłodnia (własna), producent trumien (również z witrą) - trumny już od 300 zł, winda i baldachim gratis. Kruszewica, ul. Kolegiacka 12f, Inowrocław, ul. Św. Ducha 53, tel. 52/357-16-04, 357-53-41, www.inluctu.pl e-mail: inluctu1@interia.pl **Załatwiamy wszelkie formalności.** 000345

Całodobowy Zakład Pogrzebowy Żurawski

ul. Kolegiacka 12E Kruszewica, tel. 666-999-917 8686162

Złotniki Kujawskie

Zakład Pogrzebowy - całodobowy Andrzej Pabjańczyk, Złotniki Kujawskie ul. Podgórna 13, tel. 52/351-71-03, 504-270-409, 604-542-322 000281

Żnin

Całodobowe, kompleksowe usługi pogrzebowe „Chmielewscy”, ul. Górská 10, 52/302-14-67, 502-314-898. Wypłacamy zasiłki ZUS i KRUS przed pogrzebem. 000417

Całodobowo-Usługi Pogrzebowe Firma

Pietras, Żnin, Pl. Wolności 15/4. Wypłacamy zasiłki ZUS i KRUS przed pogrzebem. 52/30-22-031, 509-917-648 000416

Włocławek

TARTAR spopieliarnia i dom pogrzebowy, Włocławek ul. Bojańczyka 3/5, ul. Cmentarna 12, 54/231-44-55, 54/413-15-93. 000074

0111543167

Kowal

Całodobowa obsługa pogrzebów, Producent trumien. Lewandowski, 87-820 Kowal ul. Kościuski 56. Tel. 603-998-321 000289

WETERYNARYJNE

Toruń

„Salus” Przychodnia Weterynaryjna, Lelewela 33 /teren Arpolu/8-22, 56/652-81-67. Interna, chirurgia, profilaktyka. RTG,USG. Całodobowy dyżur 504-052-789. 000045

ZDROWIE I URODA

Toruń

Optyk Trejnowscy. Bezpłatne badanie wzroku. Okulary progresywne. Zniżki: na NFZ. Karta dużej rodziny, karta seniora i osoby niepełnosprawne. ul. Kościuski 41/47 pawilon Herbowa (obok Biedronki) tel. 56/623-23 26 www.optyk-trejnowski.pl

412314801/A

Sport

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

LEKKA ATLETYKA

Medalowe zniwa 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.

Szóste 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 pojedą 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.

- Wszeczhronny 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 włocławianin 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.



GAZETA pomorska

Relaks

Duża krzyżówka
panoramiczna
do kawy. Warto
połamać trochę głowę



Bydgoszcz

Koniec pomnika
na placu Wolności

Na Placu Wolności ruszyła rozbiórka Pomnika Wolności. To ostatni element trwającej tam rewitalizacji, która przeciągnie się do 1 września.
Str. 12

Proces

„Nie wyobrażam
sobie cierpienia,
jakie musiał
przeżywać syn”

To były emocjonujące i bolesne zeznania jakie składała mama Olka, 19-latkę, który zmarł w szpitalu po pościgu policyjnym. Oskarżeni w tej sprawie są trzej lekarze
Str. 3

Ośrodki rehabilitacyjne

Dzikie zwierzęta
niepotrzebnie
są „porywane
z natury”

W ośrodkach rehabilitacji dzikich zwierząt trwa szczyt sezonu. Trafiają do nich setki zwierząt. Niestety, w wielu wypadkach niesłusznie
Str. 8



FOT. RDLP TORUŃ

Dieta

Zdrowie na talerzu, czyli warzywa
i owoce, które powinniśmy jeść latem



FOT. 123RF

Lato jest najlepszą porą roku na świeże produkty. Każdy ma swoje ulubione owoce i warzywa, jednak zdaniem ekspertów nie wszystkie są sobie równe. Co wybrać? Lśniące czerwone czereśnie, bakłażana, czy raczej postawić na owoce jagodowe i szpinak? Okazuje się też, że 10 procent dorosłych nie spożywa wystarczającej ilości owoców i warzyw
Str. 9

Zarobki medyków

Lekarze-milionerzy pracują w Centrum Pulmonologii



FOT. 123RF/ZDJEŃ ILLUSTRACYJNE

Na jaw wychodzą kolejne wysokie pensje medyków

Maciej Czerniak

Najwyższe roczne wynagrodzenie, jakie otrzymał lekarz w bydgoskim szpitalu pulmonologicznym przy Seminarnej, wyniosło 1 073 703 zł.

Ile lekarz może zarobić w godzinę? W Kujawsko-Pomorskim Centrum Pulmonologii w Bydgoszczy to 520 zł. To płać na podstawie kontraktu cywilnoprawnego na oddziałach szpitalnych.

Zaznaczyć trzeba - w kontekście głośnej ostatnio dyskusji wokół m.in. zarobków w warszawskim Szpitalu Południowym - że KPCP nie świadczy usług w ramach Szpitalnego Oddziału Ratunkowego, nie ma tam też świątecznej opieki zdrowotnej.

Zarobkom w tej jednostce przyjrzeni się właśnie działacze partii Nowa Fala Profesor Senyszyn. W oficjalnej odpowiedzi ze szpitala,

na pytania dotyczące płac, znalazły się również informacje o najwyższych wynagrodzeniach, jakie otrzymują zatrudnieni tam lekarze.

Na pytanie o to, ilu medyków pracujących w KPCP w Bydgoszczy zarabia rocznie ponad 500 tys. zł, szpital podaje liczbę 19. Z kolei przychody lub wynagrodzenia przekraczające 1 mln zł wpłynęły na konta trzech lekarzy. Rekordzistą jest specjalista, który tylko w minionym roku zarobił 1 073 703 zł.

Jak czytamy w odpowiedzi udzielonej Nowej Fali, a zamieszczonej na FB tej organizacji politycznej: „Wszyscy lekarze zatrudnieni w KPCP, którzy pełnią funkcje kierownicze, posiadają ukończone specjalizacje odpowiadające profilowi oddziału lub jednostki”. Z kolei „funkcję kierowniczą łączy z wykonywaniem świadczeń medycznych na podstawie odrębnego kontraktu 2 lekarzy”. ©

Str. 3

ZDROWIE

Energetyki ciągle na topie wśród młodzieży

Agnieszka Romanowicz

Nieznacznie zmniejszył się odsetek uczniów pijących napoje energetyczne, odkąd wprowadzono zakaz ich sprzedaży nieletnim. Młodzież nieustannie eksperymentuje z używkami, zwłaszcza w wakacje.

Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy przeprowadził badania na grupie prawie 1700 uczniów w wieku 12-17 lat. Pytał o spożywanie napojów energetycznych. Badacze chcieli sprawdzić, jak wpłynął na nie zakaz sprzedaży napojów energetycznych osobom nie mającym 18 lat, który wszedł w życie 1 stycznia 2024 r.

Smak ważniejszy niż zdrowie
Badanie, zrealizowane między lutym a czerwcem 2025 r. wykazało, że odsetek uczniów pijących napoje energetyczne zmniejszył się nieznacznie. - W ostatnim miesiącu przed badaniem spożywanie napojów zadeklarowało ponad 41 proc. uczniów, przy czym w szkołach



Głównym powodem sięgania po „energetyki” jest ich dobry smak. Zakaz sprzedaży nie przekonał młodzieży o ich szkodliwości

średnich odsetek ten był zdecydowanie wyższy (47 proc.), w porównaniu do szkół podstawowych (22 proc.) - informuje Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej. - Nie stwierdzono istotnej statystycznie różnicy w spożywaniu napojów przez chłopców i dziewczęta.

Przed wprowadzeniem w Polsce zakazu sprzedaży, spożywanie napojów energetycznych deklarowało 46-66 procent młodzieży w wieku 11-19 lat.

Badania wykazały, że głównym powodem sięgania po „energetyki” był ich dobry smak. Zakaz sprzedaży nie przekonał młodzieży o ich szkodliwości.

Tymczasem eksperci nie mają wątpliwości, że wiąże się ono z ryzykiem utraty zdrowia.

- Wynika to przede wszystkim z działania substancji psychoaktywnych na organizm pozostający w fazie rozwoju, w tym zwłaszcza na centralny układ nerwowy, a co

za tym idzie ze zwiększonej wrażliwości na stymulanty - wyjaśnia prof. Regina Wierzejska z Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej. - U osób regularnie pijących napoje energetyczne, w porównaniu do niepijących lub pijących je sporadycznie, częściej stwierdza się bóle głowy, problemy żołądkowo-jelitowe, nadpobudliwość, wahania nastroju, poczucie lęku, a nawet epizody sercowo-naczyniowe.

- Obecnie niepodważalnym czynnikiem zwiększającym popularność tych produktów wśród osób młodych jest ich intensywny marketing w mediach społecznościowych - ocenia NCEŻ.

Piwo, wódka, wino, leki

Wakacje to statystycznie okres, w którym nastolatki po raz pierwszy sięgają po używki.

Najbardziej rozpowszechnioną substancją psychoaktywną wśród młodzieży jest alkohol. Z badania przeprowadzonego w województwie kujawsko-pomorskim w 2024 r. wynika, że próby picia ma za sobą 68,9 proc. 15 i 16-latków i 87,6 proc. 17 i 18-latków. Porównując picie alkoholu wśród chłopców i dziewcząt,

zarówno w młodszej, jak i starszej grupie dane są wyższe dla dziewcząt.

Młodzi najczęściej piją piwo, potem wódkę, a następnie wino. Stanu silnego upicia (rozumianego jako wypicie tyle, żeby np. zataczać się, bełkotać, nie pamiętać tego, co się działo) kiedykolwiek w życiu doświadczyło prawie 30 proc. młodszych uczniów z Kujaw i Pomorza i ok. 53 proc. starszych.

Wraz z wiekiem rośnie odsetek młodzieży deklarującej kontakt z substancjami psychoaktywnymi. W przypadku marihuany i haszyszu w młodszej grupie wiekowej używa ich 16,5 proc. badanych, a w starszej już 34 proc.

Drugie miejsce pod względem popularności zajmują leki uspokajające i nasenne bez recepty: 16,2 proc. w grupie 15-16 lat i 18,8 proc. w grupie 17-18 lat. Częściej sięgają po nie dziewczęta.

Niepokojącym zjawiskiem jest kontakt z silnymi używkami wśród młodszych nastolatków. Już w wieku 15-16 lat odnotowano m.in. użycie heroiny (2,4 proc.), LSD (3,1 proc.) czy narkotyków dożylnych (2,8 proc.). ©

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 Ratuszowej we Wrocławiu, lokal w historycznym centrum Zamościa czy przy ul. Radzymińskiej w Warszawie, mieszczący 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.

WYROK

Napadł z bejsbolem na lombard w Chełmży! Sąd w Toruniu okazał się surowy dla recydywisty

Małgorzata Oberlan

Fizycznie żaden człowiek nie ucierpiał, a straty w lombardzie wyniosły tylko 4,3 tys. zł - mimo wszystko jednak wyrok dla Radosława P. jest surowy. Sąd Okręgowy w Toruniu skazał go za rozbój na pięć i pół roku bezwzględ- nego więzienia.

Karę rozbójnikowi zastrzył fakt, że napadu na lombard w Chełmży dopuścił się w recydywie. Sędzia Izabela Skórzyńska żadnego pobłażania wobec Radosława P. zatem nie miała. W poprzedni piątek, 3 lipca, ogłosiła wyrok.

Za rozbój z użyciem niebezpiecznego narzędzia mężczyzna skazany został na 5,5 roku bezwzględnego więzienia. Karę odbyć ma w systemie terapeutycznym. Właścicielowi lombardu natomiast zapłacić ma 4 tys. 353 zł odszkodowania - za uszkodzone szyby i wagę. - Wyrok jest nieprawomocny - zaznacza Jaro-

śław Szymczak, asystent rzecznika Sądu Okręgowego w Toruniu.

Radosław P. to wielokrotnie karany recydywista, policjantom w Chełmży znany doskonale.

W Dzień Nauczyciela, czyli 14 października 2025 roku, ten mężczyzna postanowił napisać na lombard w Chełmży. Pojawił się w lokalu krótko po godzinie 10.00, uzbrojony w kij bejsbolowy...

Radosław P. wparował do chełmińskiego lombardu i zaczął walić bejsbolem w szyby stanowiska. Od pracownika zażądał wydania kosztowności i groził mu śmiercią. Uszkodził szyby, a także wagę jubilerską.

Rozbójnik okraść lombardu jednak nie zdołał, bo mimo walenia kijem, witryn skutecznie nie rozbił, tylko je uszkodził. Straty oszacowano na około 5 tysięcy zł. Oczywiście, osobną kwestią pozostaje strach, w jaki wprawił pracownika - ten miał pełne prawo bać się o swoje życie i zdrowie w takiej sytuacji. Gdy napastnikowi napad się nie udał, rato-



Do napadci w Chełmży doszło w październiku 2025 roku

FOT. POLICJA

wał się ucieczką. Ale jego tożsamość szybko ustalono. Już po kilku minutach od napadci dyżurny w miejscowym komisariacie policji miał zgłoszeniu o tym, co się stało.

- Dyżurny natychmiast skierował do lombardu funkcjonariuszy. Mundurowi na miejscu m.in. obejrzeni nagranie z monitoringu i rozpoznali znanego im z wielu wcześniejszych

interwencji 30-letniego mieszkańca Chełmży. W ciągu zaledwie kilkunastu minut policjanci namierzyli i zatrzymali tego mężczyznę - przekazała asp. Dominika Bocian, rzeczniczka toruńskiej policji.

Po napadci Radosław P. szybko też usłyszał zarzuty rozbój i został przez policjantów doprowadzony do prokuratury z wnioskiem o zasto-

rowanie wobec niego tymczasowego aresztu. I tu nikt nie miał wątpliwości: areszt jest konieczny. Mężczyzna trafił za kraty zakładu karnego i przebywa tam do dziś.

Radosław P. ma gimnazjalne wykształcenie, jest bezdzietnym kawalerem i formalnie człowiekiem bez żadnego majątku i dochodów, bo bezrobotnym (przed aresztowaniem).

Przyznano mu obrońcę z urzędu, którym jest adwokat Małgorzata Piotraszewska. Broniła mężczyzny przed sądem; ma też prawo w jego imieniu teraz wnieść apelację od wyroku.

Na razie jednak, po ogłoszonym 3 lipca orzeczeniu, żadna ze stron procesowych takiego zamiaru nie zasygnalizowała. Wnioski o wydanie uzasadnienia wyroku na piśmie do sądu nie wpłynęły - ale jest jeszcze na to formalnie czas.

Dodajmy, że za rozbój z użyciem niebezpiecznego narzędzia (art. 280 par. 2 Kodeksu karnego) grozi kara od 3 do nawet 20 lat więzienia. ©©

PRÓBA ZABÓJSTWA

Dwa ciosy nożem pod lokalem przy ulicy Tujakowskiego. Poszło o kobietę

Małgorzata Oberlan

6 lat bezwzględnego więzienia - taki wyrok ogłosił Sąd Okręgowy w Toruniu dla Cezarego S. za usiłowania zabójstwa nożem. Do dramatycznych wydarzeń doszło przy ul. Tujakowskiego. Sprawca i ofiara dobrze się znali - w tle była zazdrość o kobietę.

Zadając dwa ciosy nożem Cezary S. działał z bezpośrednim zamiarem pozbawienia życia Patryka S. - uznał Sąd Okręgowy w Toruniu. Po trwającym rok procesie ogłosił wyrok. 27-letni oskarżony uznany został za winnego usiłowania zabójstwa i zadania ciosów nożem w klatkę piersiową ofiary. Zaatako-



Ulica Tujakowskiego. Tu rozegrał się dramat z nożem

FOT. GRZEGORZ OLKOWSKI

wany przeżył, bo się bronił, a potem udzielono mu skutecznie pomocy w szpitalu.

Cezary S. skazany został na 6 lat bezwzględnego więzienia. Dostał też zakaz zbliżania się i kontakto-

wania z pokrzywdzonym na okres czterech lat. Za krzywdę zapłacić ma mu 15 tys. zł nawiazki, a także pokryć koszty pracy reprezentującego go adwokata (5,8 tys. zł). - Ogłoszony wyrok na razie jest nie-

prawomocny. Wnioski o wydanie jego uzasadnienia na piśmie wnieśli obrońcy Cezarego S. - adwokaci Mariusz Lewandowski i Włodzisław Marczuk - przekazuje nam Jarosław Szymczak, asystent rzecznika prasowego sądu.

Cezary S. to mieszkaniec podtoruńskiej gminy Lubicz. Obecnie ma 27 lat. Od momentu zatrzymania po dramatycznych wydarzeniach przy ul. Tujakowskiego przebywa za kratami.

Dramat rozegrał się między ludźmi, którzy znali się od dość dawna. Cezary i Patryk związani są ze środowiskiem kibicowskim w mieście. Poza tym obaj zasiadali na ławie całej grupy oskarżonej o handel narkotykami w Toruniu - wyroki skazujące ich na bezwzględne więzienie usłyszeli w Sądzie Okręgowym w Toruniu 6 maja ubiegłego roku. A wreszcie - połączyła ich też postać ukochanej kobiety. Najpierw związana ona była z Patrykiem S. Ponieważ jednak

w związku przestało się układać, odeszła. Związała się z Cezarym. Między całą trójką były silne emocje. 14 października 2024 roku mężczyźni nieplanowanie spotkali się przy wspomnianej ul. Tujakowskiego. Do dramatu doszło w pobliżu lokalu gastronomicznego. Cezary S. zadał ofierze dwa ciosy nożem. - Usiłował zadać tym narzędziem kolejne uderzenie. Zamierzonego celu nie osiągnął z uwagi na postawę obronną pokrzywdzonego, polegającą na użyciu gazu w kierunku jego twarzy oraz pomoc medyczną udzieloną mu w szpitalu - przekazywała prokuratura.

Działanie z zamiarem zabójstwa potwierdził też proces sądowy. Podkreślił to sędzia Bartosz Sitkiewicz, ogłaszając wyrok. Szczęśliwie dla pokrzywdzonego, ciosy, które przyjął w klatkę piersiową nie okazały się bardzo poważne. Spowodowały co prawda m.in. odmę płuc, ale leczenie obrażeń nie trwało dłużej niż 7 dni - ustalono w procesie. ©©

AKCJA CHARYTATYWNA

0111544798



KOLEJ

INWESTYCJE

„Bydgoszcz-Fordon” już niebawem będzie znowu stacją

Jarosław Więclawski

Do końca zbliżają się prace przy modernizacji linii kolejowej nr 209. Elementami inwestycji są zmiany na przystanku Bydgoszcz Fordon (który po latach znów będzie stacją) oraz budowa nowego przystanku - Bydgoszcz Stary Fordon.

Koszt zadania „Budowa mijanki Bydgoszcz Fordon na linii kolejowej nr 209 Kowalewo Pomorskie - Bydgoszcz Wschód” to ok. 40 mln zł. Wykonawcą jest firma Gór-Tor. Umowę na realizację inwestycji podpisano w styczniu 2024 r. Finał prac przewidywano w II kwartale 2026 r. Zgodnie z założeniami inwestycja zmierza ku końcowi. Wkrótce powinny zakończyć się odbiory, a mieszkańcy będą mogli korzystać z nowej stacji.

Jak przypominał zespół prasowy PKP Polskie Linie Kolejowe, od października 2025 r. podróżni korzystają z nowego peronu nr 2 na przystanku Bydgoszcz Fordon. Wymieniono tam trzy tory. Zakończono prace przy modernizacji dwóch przejazdów kolejowo-drogowych: na drodze wojewódzkiej

551 w miejscowości Dąbrowa Chełmińska oraz na drodze krajowej nr 80 w miejscowości Strzyżawa, gdzie zabudowano nowe roгатki i sygnalizatory świetlne.

W ostatnich tygodniach skupiano się na zabudowie kolejnych pięciu torów oraz przebudowie peronu nr 1 na przyszłej stacji Bydgoszcz Fordon. Intensywne roboty trwały również przy nowym przystanku Bydgoszcz Stary Fordon. Realizowano również prace przy modernizacji przejścia w poziomie szyn w ciągu ul. Wardyńskiego, gdzie przewidziano roгатki i sygnalizację świetlną.

Bydgoszcz Fordon po zakończeniu wszystkich robót po blisko 30 latach ponownie stanie się stacją kolejową. Przebudowa układu torowego oraz modernizacja sieci trakcyjnej pozwoli na mijanie się na stacji pociągów prowadzonych trakcją spalinową i elektryczną. Tak jak przed 1997 rokiem, możliwa będzie również obsługa składów towarowych.

W sąsiedztwie wiaduktu przy ul. Fordońskiej, niedaleko mostu Fordońskiego, powstaje nowy przystanek z dwoma peronami - Bydgoszcz Stary Fordon. ©

Jarosław Więclawski

Na Placu Wolności w Bydgoszczy ruszyła rozbiórka Pomnika Wolności. To ostatni element trwającej tam rewitalizacji, która przeciągnie się do 1 września.

Jeszcze w styczniu zakładano finisz do 31 marca, potem do 22 maja, a pod koniec kwietnia na sesji Rady Miasta Bydgoszczy Sebastian Fifielski, zastępca dyrektora Wydziału Inwestycji Miasta, mówił o 12 lipca. W tym czasie przewidywano wykonanie czynności odbiorowych oraz uzyskanie pozwolenia na budowę.

- Przewidywany termin zakończenia wszystkich robót to 1 września 2026 r. Opóźnienie wynika z konieczności uprzedniej rozbiórki istniejącego pomnika, aby móc wykonać nawierzchnię na terenie po nim. Do wykonania na miejscu pozostały obecnie następujące prace: spoinowanie kostki na jezdni, wykonanie opasek bazaltowych na chodniku wzdłuż pierzei kamienicy przy ul. Plac Wolności, wykonanie nawierzchni na terenie po pomniku

starych osi widokowych i wymiana nawierzchni.



FOT. TOMASZ CZACHOROWSKI

Obelisk rozebrano, a konkurs - planowany na jesień 2025 roku - na nowy pomnik wciąż nie ruszył

- przekazuje nam Marta Stachowiak, rzeczniczka prasowa prezydenta Bydgoszczy.

Cały plac ma być otwarty dzień później - 2 września. Prace rozbiórkowe przy pomniku ruszyły w poniedziałek (6 lipca). Na nagraniu widać, jak proces przebiegał we wtorek.

- Prace rozbiórkowe - zgodnie z podpisaną umową - mają potrwać do 1 sierpnia 2026 r. - informuje rzeczniczka.

Głównym celem rewitalizacji jest podniesienie estetyki, wprowadzenie dodatkowej zieleni, przywrócenie hi-

starych osi widokowych i wymiana nawierzchni. Na części dla pieszych została ujednolicona, nawiązujących do historycznych, naturalnych materiałów kamiennych (granit i kostka bazaltowa).

Za realizację inwestycji o wartości 8,4 mln zł odpowiada firma Strabag.

Dodatkowo koszt budowy kwaciarni to 1,3 miliona złotych.

Na placu zaplanowano m.in. 13 stylowych latarni, 26 ławek i 4 komplety stojaków rowerowych. W ramach robót przewidziano także m.in.:

- zamontowanie chowanych słupków ograniczających wjazd na alejkę w kierunku Gdańskiej od strony ul. Skargi;
- dodatkową iluminację wybranych elementów na terenie placu: frontowych elewacji kościoła pw. Św. Apostołów Piotra i Pawła oraz I LO;
- dosadzenie 21 drzew, w tym jarzęby szwedzkie i lipy (nie obyło się bez wycinek - 8 sztuk i przesadzeń - 6 sztuk);
- dopuszczenie na ul. Plac Wolności ruchu rowerowego.

Decyzja o rozbiórce zapadła w maju 2025 r. Już jesienią ubiegłego roku planowano ogłoszenie konkursu na nowy monument, ale wciąż nie ruszył. - Ogłoszenie konkursu na nowy pomnik planowane jest na III kwartał 2026 r. - zapowiada Marta Stachowiak.

Budki kwiatowe już stoją. Część mieszkańców zdążyła wyrobić sobie zdanie na temat nowych obiektów. Kiedy będzie można kupić tam kwiaty? - Zakończyły się odbiory pawilonów kwiatowych. Czekamy na decyzję na użytkowanie. Po uzyskaniu decyzji będzie można udostępnić pawilony najemcom - przekazuje rzeczniczka prezydenta.

©

REKREACJA

Rowerowa Stolica Polski. 90 tys. uczestników pokonało łącznie 18,5 mln kilometrów

Jarosław Więclawski

W Teatrze Kameralnym w Bydgoszczy uroczysto podsumowano 8. edycję rywalizacji o tytuł Rowerowej Stolicy Polski. Najlepszym miastem w tym roku okazała się Świdnica, a gminą Łysomice.

Rywalizacja tradycyjnie toczyła się przez cały czerwiec. W zabawie za pośrednictwem aplikacji Aktywne Miasta wzięło udział 58 miast i 192 gminy. Łącznie liczba treningów przekroczyła milion, na co złożyła się aktywność ok. 90 tys. użytkowników, którzy razem wykręcili ponad 18,5 mln kilometrów na rowerach. Do rekordu z ubiegłego roku (ponad 19 mln km) zabrakło niewiele.

- Choć walczymy o puchary, dla mnie najważniejszy jest przede wszystkim aspekt zdrowotny i integracyjny wszystkich wyjazdów i akcji, które organizujemy. Wszystkim serdecznie gratuluję - mówił podczas konferencji Rafał Bruski, prezydent Bydgoszczy.

- Wierzę, że ta nasza choroba, zarażanie kolarstwem, będzie się rozszerzać na jeszcze inne gminy i nowe okolice. Polska jest piękna i dzięki naszym wspólnym przejazdom ją poznajemy - dodał.

Rywalizację w kategorii miast wygrała Świdnica, wyprzedzając ubiegłorocznego zwycięzcę - Puławę. Na podium znalazły się jeszcze Skierniewice. Metropolia Bydgoszcz (13. w kategorii open) ponownie była najlepsza spośród miast powyżej 200 tys. mieszkańców. Poko-

nała Poznań i Gdynię. W innych kategoriach zwyciężyły:

Gorzów Wielkopolski przed Zieloną Górą i Elblągiem (od 100 do 200 tys. mieszkańców);

Siedlce przed Nowym Sączem i Stargardem (od 65 do 100 tys.);

Świdnica przed Gnieznem i Leszmem (od 50 do 65 tys.);

Puławy przed Skierniewicami i Kołobrzegiem (do 50 tys.).

Ranking gmin otworzyły Łysomice (najlepsza gmina wiejska), pokonując Kołaki Kościelne i Świekatowo. Wśród gmin miejsko-wiejskich wygrała Pajęczno, a miejskich - Chełmża. Nowością w tym roku była wspólna kategoria JST, również wygrana przez Łysomice.

Indywidualnie znów nie do pokonania był Jacek Kwiatkowski, kręcący kilometry dla najlepszej gminy.



FOT. UM/RSP

Wśród rowerzystek w kategorii miasta najlepsza była Bogumiła Mogielnicka (Metropolia Bydg.).

W tym roku w czerwcu przejechała „tylko” 11 635,85 km. Rowerzystka tym samym najprawdopodobniej pobiła rekord Guinnessa (jeszcze nie ma oficjalnego potwierdzenia)

i oficjalny rekord Światowego Związku Kolarstwa Długodystansowego w najdłuższym dystansie pokonanym przez mężczyznę w ciągu 30 dni. Cel był jeszcze wyższy, bo Jacek Kwiatkowski chciał poprawić wynik z poprzedniego roku, czyli 12 tys. km. Spośród rowerzystek najlepsza w kraju była Bogumiła Mogielnicka, która dla Metropolii Bydgoszcz wykręciła 7675,28 km.

Najlepsze miasta i gminy otrzymały puchary oraz samoobsługowe stacje naprawy rowerów. Na najbardziej aktywne uczestników czekały rowerowe koszulki, vouchery czy zestawy kosmetyków.

W Metropolii Bydgoszcz przygotowano nagrody za pokonanie odpowiedniego dystansu: minimum 500, a mniej niż 1000 km - rowerowe skarpetki, od 1000 do 1499 km lampki rowerowe, a za minimum 1500 km oficjalne koszulki RSP 2026. Do najlepszych zawodników i zawodniczek w kategoriach open trafiły nagrody pieniężne. ©

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 wpadać 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)

KONTROWERSJE

Ołów był w wodzie. Ludzie się boją, wójt przeprosza

Maciej Czerniak

Wójt Osielska zapewnia, że nie ma zagrożenia dla mieszkańców gminy, a woda jest czysta. Radni i mieszkańcy dopytują, dlaczego przez blisko półtora miesiąca nie powiedziano wprost o wyniku badania próbek z Żołędowa. W toku jest postępowanie Sanepidu.

- Szanowni mieszkańcy, drodzy sąsiedzi! Zwracam się do Państwa, aby przekazać informację, która mam nadzieję, przyniesie Państwu spokój i poczucie bezpieczeństwa - tymi słowami Janusz Jedliński, wójt gminy Osielsko rozpoczął konferencję prasową poświęconą problemowi zanieczyszczenia wody ołowiem.

Metal ciężki w wodzie, ale ostrzeżenia nie było
Sprawa została nagłośniona w ostatnich dniach po tym, gdy wyszło na jaw, że w próbce wody z ujęcia w Żołędowie

wykrzyło stężenie ołowiu wykraczające poza normę.

Urząd miasta zalała fala pytań ze strony mieszkańców i mediów. Problem w tym, że badanie zostało wykonane pod koniec maja, a informacja o metalu ciężkim stwierdzonym w próbce wody trafiła do opinii publicznej dopiero w lipcu.

Zanim głos w sprawie zajął wójt, Beata Kolasiak, jego zastępczyni zapowiedziała, że spotkanie z dziennikarzami zostało zaplanowane nie jako briefing prasowy, ale jako wydanie oświadczenia. Oznaczało to, że nie będzie możliwości zadawania pytań.

- Zgodnie z najnowszym komunikatem numer dwa Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego w Bydgoszczy z dnia ósmego lipca woda w całej naszej gminie spełnia wymagania sanitarne i jest przydatna do spożycia - zapewniał wójt. - Badania laboratoryjne próbek pobranych z punktów kontrolnych wskazały, że zawartość ołowiu mie-

ści się poniżej dopuszczalnych norm prawnych.



Janusz Jedliński, wójt Osielska wygłasza oświadczenie

Przeszedł następnie do alarmu, jaki w ostatnich dniach został podniesiony przez mieszkańców i radnych gminy, dopytujących się, dlaczego komunikat o ołowiu nie pojawił się wcześniej.

- Rozumiem, że informacje z ostatnich dni mogły wywołać u Państwa niepokój o zdrowie Wasze i Waszych najbliższych.

Przepraszam za ten czas niepewności i zmartwień. Chciałbym powiedzieć, że rozumiem Państwa obawy, ponieważ jestem również mieszkańcem naszej gminy, ojcem i dziadkiem - podkreślał Janusz Jedliński. - Z całą stanowczością zapewniam wszystkich państwa, że nikt z nas nie był i nie jest narażony na niebezpieczeństwo.

Jak zaznaczył, „wczorajsze (z 8 lipca, red) wyniki badań potwierdziły to, na co wszyscy wspólnie czekaliśmy. Woda w gminie Osielsko jest przydatna do spożycia przez ludzi”.

Postępowanie wyjaśniające
Wiadomo, z kolei, że sprawie przepływu informacji dotyczących „wcześniejszych działań” trwa postępowanie wyjaśniające i czynności kontrolne ze strony Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego w Bydgoszczy.

- Jako wójt gminy zapewniam Państwa o naszej pełnej transparentności oraz całkowitej gotowości do współ-

pracy z organami sanitarnymi - mówił Jedliński. - Zależy mi na tym, aby każdy szczegół tej sprawy został dokładnie wyjaśniony. Jednocześnie informuję, że wystąpiłem do Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego w Bydgoszczy z wnioskiem o wydanie opinii na podstawie badań monitoringowych w zakresie ewentualnego ryzyka wystąpienia ołowiu w wodzie w SUW w Żołędowie.

Jak zapewnia wójt, system wodociągowy w gminie „pracuje w sposób stabilny”, a woda płynąca z kranów jest zdalna do spożycia. Dodał, odnosząc się do komentarzy z ostatnich dni: - W trudnych sytuacjach trzeba działać, rozwiązywać problem, a nie go eskalować.

Zdaniem radnego Piotra Gondka urząd gminy zawiódł w roli instytucji, która powinna w porę zareagować wobec niepokojącej ekspertyzy z badania wody.

- Podobno wyniki badania wody niezwłocznie trafiły do

bydgoskiego Sanepidu. Jak jednak wynika z tej całej sytuacji, nie było żadnej interakcji między tymi instytucjami - zaznacza Piotr Gondek. - Wspólnie z radnymi Maciejem Landowskim i Andrzejem Matusewiczem wystąpiliśmy również samodzielnie z pismem, w którym prosimy, żeby Sanepid bezpośrednio sam zajął stanowisko w tym zakresie.

- W mojej ocenie oczywiście wszystkie działania naprawcze, działania zabezpieczające naszych mieszkańców powinny się odbyć w maju i w czerwcu. Dopiero 6 lipca, dzięki czujności mieszkańca, stwierdzono, że na stronie GZK widnieje sprawozdanie dotyczące przekroczonej wartości ołowiu.

- Na konferencji padło, że niektóre osoby eskalowały w różny sposób zagrożenie, podniecały jakąś atmosferę. Ja tego, w ogóle tego nie odczuwałem. Nie, to zaniepokojeni mieszkańcy pytali. Im się należała po prostu odpowiedź - mówi Gondek. ©

REKLAMA

GMINNE OBCHODY DNIA STRAŻAKA I 120-LECIE OCHOTNICZEJ STRAŻY POŻARNEJ W BUKOWCU. FOTORELACJA Z UROCZYSTOŚCI

W ostatnią sobotę czerwca miały miejsce gminne obchody Dnia Strażaka, połączone z wyjątkową uroczystością 120-lecia działalności jednostki Ochotniczej Straży Pożarnej w Bukowcu.



Jubileusz rozpoczął się od mszy świętej w kościele parafialnym w Bukowcu, którą odprawił ks. Tadeusz Chamier Ciemiński. Po nabożeństwie strażacy, zaproszeni goście z postanką na Sejm RP Iwoną Karolewską, wójtem Adamem Licznernskim, członkinią zarządu powiatu Iwoną Manys, a także radni, sołtysi i mieszkańcy przemaszerowali na plac przy remizie OSP. Tam miała miejsce dalsza, oficjalna część obchodów. Był uroczysty apel, meldunek, hymn państwowy i związkowy. Minutą ciszy uczczono pamięć zmarłych strażaków.

Jubileusz to tradycyjnie okazja do uhonorowania ochotników, którzy angażują się w bieżącą działalność i rozwój jednostki. I tak prezesowi OSP Bukowiec Adamowi Gwizdale okazjonalny medal wręczyła postanka Iwona Karolewska. A oto lista wyróżnionych druhów:

Medal Honorowy im. Bolesława Chomicza:

- Adam Czarnecki
Złoty Znak Związku OSP RP:

- Jarosław Tomaszewski
- Benon Czarnecki
Złoty Medal za zasługi dla pożarnictwa:

- Paweł Kubski
- Radosław Gwizdała
Srebrny Medal za zasługi dla pożarnictwa:

- Mariusz Łukasiewicz
Braźnowy Medal za zasługi dla pożarnictwa:

- Sebastian Angielczyk
- Jacek Licznernski
- Dawid Jagła
- Paweł Arndt
Odnazka „Strażak wzorowy”:

- Karolina Arndt
- Zofia Chwarszczyńska
- Jarosław Chrapkowski
- Paulina Łagód
- Mateusz Morgaś
- Joanna Kwiatek
- Kamil Czarnecki
- Marek Chmielewski



0011545222

DNI GMINY BUKOWIEC

Razem tworzymy naszą gminę!

SOBOTA 11 LIPCA	NIEDZIELA 12 LIPCA
<p>Bukowiecka Dziesiątka</p> <p>9:30 - biegi dla dzieci (bieżnia przy szkole w Bukowcu)</p> <p>11:00 - bieg główny</p> <p>KOMPLEKS BOISK „ORLIK”</p> <p>17:00 - animacje dla dzieci - MINIONKOWE PRZYGODY (swiżta żywej maskotki, bańki XXL, slushy bar, malowanie twarzy)</p> <p>19:00 - muzyczne balonowe show Patrycji Lipińskiej</p> <p>20:00 - taneczno-akrobacyjne show Weroniki Fedorczuk</p> <p>21:00 - koncert zespołu</p> <p>Golden Life</p> <p>ok. 22:00 - spektakl lądowy w wykonaniu Variete Rewii</p> <p>ok. 22:30 - zabawa taneczna</p>	<p>PARK WIEJSKI W BUKOWCU</p> <p>15:00 - turniej sołectw</p> <p>SOŁECTWA RAZEM!</p> <p>17:00 - interaktywne magiczne show Mateusza Kiełtyki</p> <p>17:30 - piknik rodzinny</p>

Do zobaczenia!

ATRAKCJE DLA DZIECI
ŚWIĘTNA MUZYKA
STREFA GASTRO
WSPÓLNA ZABAWA

DOBRCZ

Duże zmiany - nowy herb, flaga i sztandar. Stary herb niezgodny z przepisami

Maja Stankiewicz

Dotychczasowy herb gminy Dobrcz, ustanowiony 28 lat temu, przechodzi do lamusa. Nowy herb jest zupełnie niepodobny do starego. Pojawi się także na sztandarze i flagie gminy Dobrcz.

Herb Dobrcza, używany w gminie przez ponad ćwierć wieku łączyła chwila przestanie być oficjalnym symbolem. Nie zobaczymy go już na materiałach promocyjnych wydawanych przez Urząd Gminy Dobrcz czy Starostwo Powiatowe w Bydgoszczy. Również lokalni sportowcy nosić będą na piersi inny znak. Dlaczego? Bo używany obecnie herb Dobrcza nigdy nie został formalnie zatwierdzony przez Komisję Heraldyczną, która działa przy Ministerstwie Spraw Wewnętrznych i Administracji. Inaczej rzecz ujmując – z punktu widzenia prawa jest nielegalny.

- Obecny herb został uchwalony w 1998 roku z okazji 65 rocznicy powstania gminy Dobrcz. Jednakże ten herb nie był opiniowany przez Komisję Heraldyczną i w związku z tym nie spełnia wymogów, które określają przepisy ustawy o odznakach



Nowe insygnia Dobrcza: herb, sztandar i flaga. Obok stary herb, który był używany ponad ćwierć wieku

i mundurach – tłumaczyła na ostatniej sesji Ewa Galicka, sekretarz gminy Dobrcz.

Ponad rok starań

Prace nad nowym herbem, zgodnie z decyzją wójta Rafała Modlisza, rozpoczęły się w gminie już na początku 2025 r. Celem tych działań było ustanowienie herbu zgodnego z obowiązującymi w Polsce przepisami.

Projekt nowego herbu, a także flagi i sztandar gminy Dobrcz wysłany został w marcu br. do Warszawy do akceptacji. W połowie czerwca samorząd otrzymał odpowiedź z Ministerstwa Spraw We-

wnętrznych i Administracji, która dała samorządowi zielone światło do ustanowienia nowego symbolu gminy.

Ministerstwo poinformowało wójta, że przedstawione projekty zaopiniowane zostały pozytywnie, a podstawę tej opinii stanowi uchwała Komisji Heraldycznej, która zawiera merytoryczną ocenę projektów w zakresie ich zgodności z zasadami heraldyki i miejscowej tradycji historycznej.

- Zgodność z zasadami heraldyki oznacza spełnienie wielu wymogów. Najważniejsze - herb musi być w miarę możliwości prosty, pozbawiony cie-

niowania, bez elementów zewnętrznych i podziałów tarczy, zaopatrzony w czarne linie konturowe. Wykorzystywać może tylko cztery barwy: zielony, czarny, błękitny i czerwony oraz dwa metale: złoto lub srebro czyli kolory żółty lub biały – tłumaczą przedstawiciele ministerstwa. - Kolejną ważną sprawą to odniesienia się do miejscowej tradycji historycznej.

Pastorał, miecz i liść dębu

Nowy herb Dobrcza spełnia te wszystkie wymogi. A co konkretnie się na nim znajduje?

- Pastorał z welonem to odwołanie do historycznych wpływów serb-

skich na terenie gminy Dobrcz, z kolei miecz przedstawia historyczną własność rycerską szeregu wsi takich jak Siemno, Strzelce, Kotomierz, Trzebień i wiele innych. Natomiast liść dębu umieszczony w herbie symbolizuje dwie pomnikowe aleje dębowe w gminie Dobrcz składające się z ponad 200 dębów. Uznawane są one za jeden z symboli gminy – wyjaśniają władze Dobrcza.

Ostateczna decyzja o ustanowieniu nowego herbu leży w kompetencji Rady Gminy Dobrcz. Rajcy pochylili się nad tematem na ostatniej sesji. Dyskusji nie było, nikt nie miał pytań i wątpliwości. Uchwała o ustanowieniu nowego herbu, flagi, a także sztandar i sposobów ich użytkowania podjęta została jednogłośnie.

- To jest bardzo ważne wydarzenie w historii naszej gminy – ocenił Michał Siwak, przewodniczący Rady Gminy Dobrcz.

Uchwała nie jest jeszcze obowiązująca. Wejdzie w życie 14 dni po opublikowaniu jej w Dzienniku Urzędowym Województwa Kujawsko-Pomorskiego. Wtedy nowy herb pojawi się m.in. na stronach internetowych gminy i powiatu bydgoskiego oraz w budynkach i pomieszczeniach podległych Urzędowi Gminy Dobrcz. ©©

REKLAMA
INFORMATOR

HOTELE

Bydgoszcz

Tanie noclegi dla firm, 601-919-805 00532

LEKARSKIE

Włocławek

BADANIA okresowe pracowników, kierowców, posiadających broń - lek. Wojciech Cader, Plac Wolności 17, pn. 10.15-13.00, wt. 8.00-11.00, śr. 14.00-19.00, czw. 8.00-11.00, pt.14.00-19.00, tel. 603-767-838, 54/231-43-54. Współpraca z LUXMED i MEDICOVER. 000074

Radziejów

Internista Mieczysław Wolański, przyjmuje codzienne od 9.00, Radziejów, ul. Łokietka 3, ekg, holter usg, laboratorium. Tel. 607 402 122, 54/285 22 40 0701187897A

USŁUGI

Bydgoszcz

Śmieci - wywóz, kontenery, gruz „Corimp” 52/320-81-85. 000288

Grudziądz

STACJA demontażu pojazdów przyjmuje samochody do złomowania, Grudziądz, tel. 56/465-48-88. 282814801

USŁUGI POGRZEBOWE

Bydgoszcz

Dylewscy Zakład Usług Pogrzebowych, Plac Piastowski 9, Bydgoszcz. Tel. Całodobowe 52/322-29-16, 602-26-34-72, www.dylewscy.pl Biuro Fordon ul. Piwnika Ponurego 1D, 52/342-95-16. Obsługujemy cmentarze w Bydgoszczy i okolicy, kompleksowe usługi krajowe i zagraniczne, usługi kremacyjne w Bydgoszczy - duży wybór trumien i urn. Kredytowanie pogrzebów ZUS, KRUS, wojsko, policja 420114801/A

Chojnice

Zakład Pogrzebowy Tadeusz Porożyński, Gdańska 3. Przechowywanie, przewóz zwłok Chojnice bezpłatnie całodobowo. 52/397-20-47, 604-755-900.

Toruń

Sotor Usługi Pogrzebowe i Cmentarne, Toruń, tel. 56/655 33 50 całą dobę. Centrum Kamieniarskie tel. 512 601 120 www.sotor.pl 000028

Inowrocław

Credo - Najtańszy całodobowy Zakład Pogrzebowy - św. Ducha 33, 88-100 Inowrocław. 52/357-74-16, 509-946-759, trumny już od 349 zł, do każdej usługi baldachim i winda nagrobna gratis, dostosowujemy się do możliwości finansowych każdego Klienta, wypłacamy zasiłki z ZUS i KRUS przed pogrzebem http://www.pogrzeb.net 408914801

Najtańszy Całodobowy Zakład Pogrzebowy „IN LUCTU” Małgorzata Matuszak.

Zarządca Domu Przedpogrzebowego w Kruszwicy, najtańsza chłodnia (własna), producent trumien (również z wityną) - trumny już od 300 zł, winda i baldachim gratis. Kruszwica, ul. Kolegiacka 12F, Inowrocław, ul. Św. Ducha 53, tel. 52/357-16-04, 357-53-41, e-mail: inluctu1@interia.pl

Załatwiamy wszelkie formalności. www.inluctu.pl 139014805

Waldemar Wójcik Zakład Pogrzebowy

MEMORIA, ul. Marulewska 40, Inowrocław. Dyżur całodobowy - tel. 602-189-676, 52/355-66-77. Załatwiamy wszystkie formalności w imieniu rodziny. Wypłacamy zasiłek pogrzebowy przed pogrzebem. Posiadamy profesjonalny baldachim pogrzebowy oraz windę nagrobną. Świadczymy usługi na najwyższym poziomie. www.memoria.net.pl 408914801

Barcin

Całodobowy Zakład Pogrzebowy Sławomir Makowski, Barcin, ul. Żnińska 25 (naprzeciwko cmentarza) Tel. 52/383-64-09, 601-681-917. 000528

Pakość

„Konkordia” kompleksowe usługi pogrzebowe, Pakość, Inowrocławska 10, 52/35-18-766, 500-697-316, całą dobę. Wypłacamy zasiłki pogrzebowe KRUS i ZUS. 8210983

Gniewkowo

Sotor - Usługi Pogrzebowe i Cmentarne Gniewkowo 52/351 02 36 całą dobę Centrum Kamieniarskie tel. 56/655 33 50 www.sotor.pl 000045

Janikowo

Najtańszy CAŁODOBOWY ZAKŁAD POGRZEBOWY ROBERT KURCZEWSKI JANIKOWO, ul. Główna 18G TEL. 507 364 717 000502

Najtańszy całodobowy Zakład Pogrzebowy

„In Luctu” Małgorzata Matuszak, zarządca Domu Przedpogrzebowego w Kruszwicy, najtańsza chłodnia (własna), producent trumien (również z wityną) - trumny już od 300 zł, winda i baldachim gratis. Kruszwica, ul. Kolegiacka 12f, Inowrocław, ul. Św. Ducha 53, tel. 52/357-16-04, 357-53-41, www.inluctu.pl e-mail: inluctu1@interia.pl. Załatwiamy wszelkie formalności. 000345

Całodobowy Zakład Pogrzebowy Żurawski

ul. Kolegiacka 12E Kruszwica, tel. 666-999-917 8686162

Złotniki Kujawskie

Zakład Pogrzebowy - całodobowy Andrzej Pabjańczyk, Złotniki Kujawskie ul. Podgórna 13, tel. 52/351-71-03, 504-270-409, 604-542-322 000281

Żnin

Całodobowe, kompleksowe usługi pogrzebowe „Chmielewscy”, ul. Górská 10, 52/302-14-67, 502-314-898. Wypłacamy zasiłki ZUS i KRUS przed pogrzebem. 000417

Całodobowo-Usługi Pogrzebowe Firma

Pietras, Żnin, Pl. Wolności 15/4. Wypłacamy zasiłki ZUS i KRUS przed pogrzebem. 52/30-22-031, 509-917-648 000416

Włocławek

TARTAR spopieliarnia i dom pogrzebowy, Włocławek ul. Bojańczyka 3/5, ul. Cmentarna 12, 54/231-44-55, 54/413-15-93. 000074

0111543167

Kowal

Całodobowa obsługa pogrzebów, Producent trumien. Lewandowski, 87-820 Kowal ul. Kościuszki 56. Tel. 603-998-321 000289

WETERYNARYJNE

Toruń

„Salus” Przychodnia Weterynaryjna, Lelewela 33 /teren Arpolu/8-22, 56/652-81-67. Interna, chirurgia, profilaktyka. RTG,USG. Całodobowy dyżur 504-052-789. 000045

ZDROWIE I URODA

Toruń

Optyk Trejnowscy. Bezpłatne badanie wzroku. Okulary progresywne. Zniżki: na NFZ. Karta dużej rodziny, karta seniora i osoby niepełnosprawne. ul. Kościuszki 41/47 pawilon Herbowa (obok Biedronki) tel. 56/623-23 26 www.optyk-trejnowski.pl

412314801/A

Sport

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

LEKKA ATLETYKA

Medalowe zniwa 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.

Szóste 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 pojedą 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 Anwila 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 zaciąg, 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.

- Wszeczhronny 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.