



Express

BYDGOSKI

Piątek, 10.07.2026

Relaks

Krzyżówki
do kawy.
Nowości
w programie TV



Konflikt

Eurodeputowany
Daniel Obajtek
szarpał się
z prezesem Solino

-Zamierzam protestować wraz z moimi współpracownikami do piątkowego wieczora. Będzie to strajk głodowy - mówi Daniel Obajtek.
- Str. 3

Kontrowersje

Ołów był
w wodzie. Ludzie
się boją. Wójt
przeprasza

Wójt Osielska zapewnia, że nie ma zagrożenia dla mieszkańców gminy, a woda jest czysta. Dlaczego przez blisko półtora miesiąca nie powiedziano o wyniku badania.

- Str. 5

Znaczný wzrost skarg na pracodawców w regionie

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

Złodziej został złapany

Policja ujęła już złodzieja biżuterii, ale przed spacerami bez towarzysztwa w tym miejscu ostrzega proboysz parafii Męczenników - Str. 4



FOT. MARCIN KOZŁOWSKI

Rekreacja



FOT. DARIUSZ BŁOCH

Rowerowa Polska to Bydgoszcz!

90 tysięcy rowerzystów z całej Polski wzięło udział w tegorocznej Rowerowej Stolicy Polski. Bydgoszcz i Bydgoszczanie wywalczyli trofea w kilku kategoriach - Str. 7

TYDZIEŃ Z „EXPRESSEM”

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

10.07.2026
Piątek

Komentarz dnia



Alicja Polewska:
Zapytaliśmy: jak Wam się podoba?
Redaktor naczelna „Expressu Bydgoskiego”

Rzecz jasna chodzi o naszą gazetę po zmianach! A było tak: w ubiegły piątek zapowiedziałam, że idę. W poniedziałek - przypomnienie. We wtorek - nowa szata w pełnej krasie. Ba, ze specjalną okładką zwracającą uwagę na to, że teraz codziennie znajdziecie całą kolumnę krzyżówek! W środę z pewną taką nieśmiałością pytaliśmy: 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. Dziękuję za wszystkie uwagi i spostrzeżenia. Z pokorą przyjmuję te bardziej krytyczne. Najważniejsze dla mnie i całej redakcji jest to, że mimo zmian - akceptujecie nas po całości. Że jesteśmy dla Was pierwszym wyborem, kiedy szukacie informacji o naszej małej Ojczyźnie. Jesteście naszą inspiracją!

0011552692

Ze smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

ś†p

Ryszarda Abramczyka

współzałożyciela i wieloletniego prezesa firmy Abramczyk, rodzinnego przedsiębiorstwa z Bydgoszczy, lidera w swojej branży.

Żegnamy nie tylko szanowanego przedsiębiorcę, ale przede wszystkim człowieka o wielkim sercu, społecznika wspierającego wiele lokalnych inicjatyw oraz mecenasa sportu.

Rodzinie, Biskim i Współpracownikom

wyrazy głębokiego współczucia składają

Elżbieta Piniewska
Przewodnicząca Sejmiku
Województwa
Kujawsko-Pomorskiego

Piotr Całbecki
Marszałek
Województwa
Kujawsko-Pomorskiego



Redaktor naczelna
Alicja Polewska
Z-cy redaktor naczelnej
Justyna Wojciechowska-Narloch
Lucyna Talaśka-Klich
Jakub Stykowski
Wydawca dnia
Robert Borzyszkowski

www.express.bydgoski.pl

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

KRONIKA BYDGOSKA

Opinie trujące bardziej niż jad żmii, samopoczucie raczej pod psem

Ewa Czarnowska - Woźniak

Ważną dla Bydgoszczy umowę przykrył grad wyzwisk. Tylko to potrafimy? Na szczęście jednak nie.

Kilka dni temu do miasta dość nieoczekiwanie przylecieli wszyscy rządowi święci. Po wielu niepokojących doniesieniach o kondycji ekonomicznej i produkcyjnej Wojskowych Zakładów Lotniczych nr 2 - poza wszystkimi merytorycznymi aspektami, wielkiego bydgoskiego pracodawcy - premier i jego ludzie przywieźli porozumienie w sprawie nowego, międzynarodowego zlecenia. Abstrahując od kwestii, na ile jest ono realne i jakie konkretne skutki przyniesie dla bydgoskiej firmy z 80-letnią tradycją, to przecież dobra nowina. Podchwyciło ją mnóstwo portali i serwisów informacyjnych. I się zaczęło... Ściek jadowitych komentarzy, przede wszystkim (bardzo na czasie) skierowanych przeciwko Ukrainie.

Jeszcze żaden pocisk wyprodukowany przez WZL nr 2 nie mający nawet na horyzoncie, mądrzy inaczej już wiedzą, że to projekt służący wyłącznie dobru toczących wojnę sąsiadów. Grażyny i Janusze, „prawdziwi patrioci”, opatrują swe często kalejące język ojczysty komentarze emotikonkami wymiotów. Jeśli to nie robota botów i trolli, to za profilami „prawdziwych Polaków” najczęściej stoją zdjęcia i posty szczęśliwych rodzin, uśmiechniętych dzieci i zwierzączek, kościółka mającącego w oddali. Sielanka po-



FOT. ARCHIWUM PPG/TCZACHOROWSKI

„Dyżurny” obrazek Bydgoszczy

zostającego w pokoju narodu... Tylko trochę dalej na skali komentatorskiej nienawiści stoi premier w tradycyjnym anturazie rudego wnuka „dziadka z Wermachtu”. Wobec tej „wolności słowa” nijak się ma podstawowy przekaz tej historii. To ten konkretny zakład z Błonia może się rozwijać. To twój realny sąsiad z Fordonu czy Szwederowa będzie miał pracę. To twoja Bydgoszcz będzie dostatniejsza. Ktoś o tym przynajmniej myśli...

Jest jednak światełko nadziei w tym ciemnym tunelu. Oto na jednym z popularnych bydgoskich portali pojawił się apel o wykorzystanie sobotniej wizyty ekipy TVN24 do wrzucenia na żywo w ogólnopolskim paśmie pakietu miejskich problemów. I autor spotkał się tu z odpo-rem Bydgoszczan. Po pierwsze przypominano, że to autopromo-

cyjna, jubileuszowa trasa stacji telewizyjnej, a nie program interwencyjny. Po drugie zauważano, że to po prostu okazja do udziału w sympatycznym, oryginalnym pikniku rodzinnym. Po trzecie, że Bydgoszcz to także miejsca i sprawy, którymi warto się pochwalić. I po czwarte, co spodobało mi szczególnie, prośba, by przestać wreszcie zalewać media pesymizmem, biadołnictwem i truciem, bo „na miły Bóg, życie nie tylko po to jest”. Na marginesie, konwencja touru urodzinowego TVN24 opatrzona jest hasłem „Jesteśmy stąd”, które nie tylko pozwala identyfikować znanych dziennikarzy i prezenterów z konkretnymi regionami Polski, ale też daje potężny impuls promocyjny tymże. Od kilku dni, w szczycie sezonu turystycznego, na głównej antenie TVN24 Bydgoszcz pojawia się nieskończenie wiele razy (z nieśmiertelnym obrazkiem pięknie zrewitalizowanej Wyspy Młyńskiej) w nieskończenie wielu kontekstach. A prym w tej reklamie wiedzie bydgoszczanin prowadzący pasmo „Wstajesz i wiesz”, Robert Kanterreit, dowcipnie „broniący” rodzinne miasto przed obiegowymi uprzedzeniami. Rzeczywistości nie ma co zakłamywać, problemów i uciążliwości mamy na co dzień rzeczywiście mnóstwo. Nie tylko w Bydgoszczy. Ale ten wentyl normalności, spokoju i radości jest po prostu niezbędny, by nie zatruwać życia sobie i innym.

Grażyno, Januszu, naprawdę, w życiu może być miło - zamknijcie kurki z jadem. ©©

W SOBOTĘ Z „EXPRESSEM”

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



FOT. WINCENTY4833

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

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

KONTROWERSJE

Zarobki lekarzy. Trzech milionerów w Kujawsko-Pomorskim Centrum Pulmonologii w Bydgoszczy

Maciej Czerniak

Najwyższe roczne wynagrodzenie, jakie otrzymał lekarz w bydgoskim szpitalu pulmonologicznym przy Seminaryjnej, wyniosło 1 073 703 zł. Z kolei 19 innych specjalistów w tej samej jednostce zarobiło tylko w 2025 roku ponad 500 tys. zł

Ile lekarz może zarobić w godzinę? W Kujawsko-Pomorskim Centrum Pulmonologii 520 zł za godzinę. To płaca na podstawie kontraktu cywilno-prawnego na oddziałach szpitalnych.

Zaznaczyć trzeba - w kontekście głośnej ostatnio dyskusji wokół, między innymi zarobków w warszawskim Szpitalu Południowym - że bydgoskie KPCP nie świadczy usług w ramach Szpitalnego Oddziału Ratunkowego, nie ma tam też świadczonej 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.

Milionerzy w pulmonologii

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”.

Kujawsko-Pomorskie Centrum Pulmonologii w Bydgoszczy 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.

Mniej badań, dłuższe kolejki

Fundusz zapowiedział wtedy, że chce ograniczyć finansowanie niektórych badań diagnostycznych wykonanych ponad limit. Cięcia mają też objąć ambulatoryjną opiekę specjalistyczną.

NFZ zapowiedział, że będzie płacił 40 proc., nie jak



Z odpowiedzi udzielonej Nowej Fali, niektórzy lekarze w bydgoskim szpitalu pulmonologicznym zarabiali 520 zł na godzinę

dziś 100 proc., za kolonoskopie, gastrokopie, 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 obowią-

zywać limity na świadczenia, które do tej pory były nielimitowane.

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.

- NFZ będzie wprowadzał kolejne zmiany, bo nie ma innego wyjścia. Chyba, że minister finansów Andrzej Domański zasilą NFZ kwotą, której ten potrzebuje - zaznaczył.

Składka zdrowotna już nie wystarcza

- Aby utrzymać równowagę między wpływami a kosz-

tami w planie finansowym najprościej byłoby wrócić do limitów, ale Fundusz proponuje inne rozwiązanie. W części świadczeń diagnostycznych chce płać 40% za nadwykonania i rozliczać je po zakończeniu roku - podkreśla Filip Nowak, prezes NFZ.

- Zaznaczę, że zmiany nie obejmą świadczeń dla dzieci i młodzieży do 18. roku życia, pacjentów onkologicznych z kartą DiLO oraz programu profilaktyki raka jelita grubego. Składka zdrowotna nie wystarcza do pokrycia wszystkich zadań NFZ. Plan finansowy musi być zasilany dodatkowymi środkami i to

coraz wyższymi. W 2025 r. dotacja z budżetu państwa była rekordowa, wyniosła blisko 33 mld zł. Co roku mierzymy się z rosnącymi wydatkami na świadczenia nielimitowane. Największy udział w nich mają świadczenia w zakresie Ambulatoryjnej Opieki Specjalistycznej. Na przestrzeni lat liczba świadczeń wzrosła tylko o 20%, ale ich wartość poszybowała o 152 procent. Kupujemy więc tylko nieco więcej świadczeń za ogromne pieniądze - dodaje Filip Nowak, prezes NFZ.

Podwyżki pożerają budżet

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 przyciąć 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).©©

KONFLIKT

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

Anna Grochowina

Wczoraj, 9 lipca w siedzibie IKS Solino w Inowrocławiu odbyła się konferencja prasowa polityków PiS - posła Przemysława Czarnka oraz eurodeputowanego Daniela Obajtka. Po niej doszło do szarpaniny pomiędzy Obajtkiem, a prezesem IKS Solino, Wojciechem Kotlarem.

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 z IKS Solino.

- Zamierzam protestować wraz z moimi współpracownikami do piątkowego wieczora. Będzie to strajk głodowy. Jako europoseł mam prawo przeby-

wać 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.

Z kolei Przemysław Czarnek stwierdził, że w okresie, gdy rządy sprawowała partia Prawo i Sprawiedliwość, a Orlenem kierował Daniel Obajtek, wydobyte 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.

Prezes Wojciech Kotlarek 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 nietykalności. - Zastosowano wobec mnie przemoc. Prezes praktycznie mnie szarpał i uderzył - relacjonował Obajtek.

Interweniujący policjanci poinformowali byłego prezesa Orlenu, że może złożyć zawiadomienie o naruszeniu nietykalności cielesnej w komisariacie. Do prokuratury trafiło zawiadomienie złożone przez Fundację Ośrodek Monitorowania Antypolonizmu, którego adresatem jest Wojciech Kotlarek. Sygnaliści fundacji powołują się na art. 222 k.k., wskazując na jawne naruszenie nietykalności obywatela pełniącego obowiązki posła do PE.©©

Bydgoszcz

JUBILEUSZ

175 lat kolei żelaznej w Bydgoszczy. W sobotę obchody pełne atrakcji!

Wojciech Mąka

175 lat kolei w Bydgoszczy. W 1851 roku do miasta wjechał pierwszy pociąg z Krzyża, który rozpoczął tworzenie nowych - wielkich tradycji kolejarskich w Bydgoszczy oraz rozwój gospodarczy miasta.

- Z tej okazji Stowarzyszenie Miłośników Kolei w Bydgoszczy postanowiło zorganizować dla mieszkańców jednodniowe obchody pt. „175 LAT KOLEI ŻELAZNEJ W BYDGOSZCZY” - które odbędą się w sobotę, 11 lipca w godz. 10.00-18.00. Wydarzenie zostało objęte Patronatem Honorowym Wojewody Kujawsko-Pomorskiego - Michała Szytby, Patronatem Honorowym Prezydenta Bydgoszczy - Rafała Bruskiego oraz Patronatem Fundacji Grupy PKP - informuje Patryk Domieracki, prezes stowarzyszenia.

Obchody będą organizowane przez SMKB oraz klub „Makieta Kolejowa Bydgoszcz”, Kolejową Wieżę Ciśnień w Bydgoszczy oraz „Przystanek Ikarus”.

Zaplanowane zostały w dwóch miejscach w różnych częściach Bydgoszczy (Izba Tradycji Kolei SMKB i modelarnia Makiety Kolejowej Bydgoszcz), które zostaną połą-

zione kursami zabytkowego autobusu Ikarus. Będzie on przemierzać ulice Bydgoszczy wzdłuż torów kolejowych od Bydgoszczy Głównej do modelarni na Zachemie ze szczególnym uwzględnieniem Wieży Ciśnień i dworca na Bydgoszczy Wschodzie oraz osiedla na ul. Inwalidów.

W autobusie będzie można zapoznać się z historią kolei, którą przedstawi w formie opowieści bydgoski przewodnik turystyczny. W Izbie Tradycji zaplanowano okazjonalne wystawy historyczne, stoiska partnerów oraz możliwość uruchomienia lokomotywy SU45 na tworzonym symulatorze. W modelarni klubu „Makieta Kolejowa Bydgoszcz” na zwiedzających będą czekać kolejowe makiety modułowe oraz m.in. kabina elektrycznego zespołu trakcyjnego EN57.©®



Dworzec główny w Bydgoszczy

Adam Szczęśniak

Policja ujęła już co prawda złodzieja biżuterii, ale przed spacerami bez towarzystwa w tym miejscu ostrzega proboszcz parafii Męczenników, a mieszkańcy nie kryją żalu, że ratusz nieco zlekceważył to miejsce.

Chodzi o lasek w obrębie ulic Zdrowotnej, Szpitalnej i mjr. Hubala Dobrzańskiego przy szpitalu Politechniki Bydgoskiej na Kapuściskach. Miasto wydało w ubiegłym roku blisko 290 tysięcy złotych na jego rewitalizację. Zamontowano 48 nowych ławek, 20 koszy, a część wejść wysypano specjalną nawierzchnią.

Co prawda mieliśmy głosy od naszych Czytelników, że nie tak sobie to wyobrażali, ale tak czy owak wyglądało to dużo lepiej niż przed pracami.

... a w krzakach libacje

- Faktycznie, jest teraz gdzie swobodnie usiąść, od strony Dobrzańskiego zamontowano solidne drewniane zapory, aby kierowcy nie parkowali na dziko wśród drzew, ale jak się spodziewałem, od tego czasu przestano się interesować tym miejscem - mówi pan Jan, nasz Czytelnik.

- Zimą zamieszkał w takim szalasy wśród krzewów-sa-



FOT. MARCIN KOZŁOWSKI

- Wie pan, że tu się zrobiło bardzo niebezpiecznie? Ostatnio złodziej okradł jedną panią z biżuterii, grasował też w okolicy - mówił nam pan Józef, nasz Czytelnik

mosiejek, których, mimo apeli, nie wycięto, bezdomny. Gdy zimą ciężki śnieg połamał wiele drzew, posprzątało, ale nie do końca. Do dziś leżą uschnięte fragmenty konarów. Do tego wiosną nie podcięto chwastów, które zarosły ławki i strach usiąść, by się nie poparzyć pokrzywami. Dodam, że co najmniej 5-6 ławek nie ma już oparcie, zostały wyrwane i chyba spalone, a metalowe elementy pewnie poszły do skupu złomu. Wiele pomazano sprayem. Nie chcę się czepiać, ale gdyby służby porządkowe przyjechały tu chociaż na kwartał, to wyglądałoby to dużo lepiej. Dodam, że w krzakach, które się solidnie rozrosły, urządzone są libacje

i strach przejść poza głównymi ścieżkami. Zresztą amatorzy kilku głębszych specjalnie się nie kryją, siadają z alkoholem nawet na ławkach w głównych ciągach. Naprawdę przydałoby się tu więcej patroli policji czy straży miejskiej, wtedy byłby większy spokój - dodaje.

Proboszcz ostrzegal

Inny Czytelnik, pan Józef ze Zdrowotnej, którego spotkałem podczas wizji lokalnej, powiedział mi: - Wie pan, że tu się zrobiło bardzo niebezpiecznie? Ostatnio złodziej okradł jedną panią z biżuterii, podobno grasował też w okolicy. Nawet proboszcz parafii Męczenników ostrzegał w ostatnią niedzielę starsze osoby.

Faktycznie, na stronie parafii wśród ogłoszeń z ostatniej niedzieli było takie: „Informujemy naszych Parafian, szczególnie naszych seniorów, o zagrożeniach podczas drogi do kościoła. W lasku przy ul. Szpitalnej zdarzają się kradzieże m.in. biżuterii. Prosimy szczególnie panie, by nie eksponowały biżuterii np. złotych łańcuszków itp., gdyż to prowokuje przestępców do kradzieży. Jeśli to możliwe drogę do i z kościoła starajmy się przemierzać w obecności innych osób”.

Złodziej ma 5 zarzutów

Na szczęście policja zareagowała szybko i ujęła 32-letniego złodzieja. Nadkom. Lidia Kowalska z Zespołu Komunikacji Społecznej KMP w Bydgoszczy poinformowała nas, że pod koniec maja policjanci z Wyżyn otrzymali trzy zgłoszenia dotyczące zuchwałych kradzieży, do których doszło na ulicach: Wojska Polskiego, Szpitalnej oraz Glinki. Sprawca działający z zaskoczenia zerwał z szyi dwóm napotkanym kobietom złote łańcuszki, a do tego okradł seniora wracającego z zakupów, zabierając mu szaszetkę z pieniędzmi i dokumentami.

Trop prowadził do znanego policjantom 32-letniego mieszkańca Bydgoszczy. Zatrzymano go na początku czerwca na ulicy Noakowskiego.©®

AKCJA CHARYTATYWNA

0011545569



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 Żo-

łędowie wykryto 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 wskazywały, że zawartość ołowiu mie-



Janusz Jedliński, wójt Osielska wydał oświadczenie

ści się poniżej dopuszczalnych norm prawnych.

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.

Przeproszam 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 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 „zdatna do spożycia przez ludzi”.

Postępowanie wyjaśniające

Wiadomo, z kolei, że w 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 wspól-

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 wodociagowy w gminie „pracuje w sposób stabilny”, a woda płynąca z kranów jest zdatna 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 Gondk. - 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 prawne, 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 Gondk. ©

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.

Pękła ściana kamienicy przy Sienkiewicza. Stan obiektu oceni inspektor

Maciej Czerniak

Do uszkodzenia ściany budynku doszło podczas prac budowlanych. Mieszkańcy zostali ewakuowani. Miejsce zabezpieczają strażacy PSP i OSP.

Do groźnego zdarzenia doszło w czwartek 9 lipca około godziny 9. W trakcie prac budowlanych w kamienicy przy ulicy Sienkiewicza w Bydgoszczy doszło do uszkodzenia ściany, w której znajduje się brama wjazdowa na podwórze na tyłach budynku.

- Na miejscu działało sześć zastępów straży - mówił oficer dyżurny Miejskiego Stowowiska Kierowania Państwowej Straży Pożarnej w Bydgoszczy. To zarówno

strażacy PSP jak i Ochotniczej Straży Pożarnej.

Jak wyjaśnia z kolei st. kpt. Arkadiusz Łojewski z Komendy Miejskiej PSP, zastępujący czasowo rzeczownika prasowego jednostki, w wyniku uszkodzenia ściany nikt nie został poszkodowany. Konieczna była jednak ewakuacja mieszkańców budynku.

- Na miejscu prowadzono działania zabezpieczające ścianę budynku - mówił st. kpt. Łojewski.

Dodał, że na terenie, na którym doszło do uszkodzenia kamienicy, już około godziny 11.30 był inspektor nadzoru budowlanego. I to właśnie od decyzji inspekcji budowlanej będzie zależeć, czy i kiedy mieszkańcy będą mogli bezpiecznie wrócić do swoich mieszkań. ©



FOT. DARIUSZ BŁOCH

W wyniku uszkodzenia ściany nikt nie został poszkodowany. Konieczna była jednak ewakuacja mieszkańców budynku

Opr. Marcin Kozłowski

Młyny Rothera podpisały umowę na opracowanie dokumentacji projektowej interaktywnej ekspozycji o mózgu, której pomysłodawcą jest prof. dr hab. n. med. Marek Harat, wybitny neurochirurg. To będzie czwarta stała wystawa w placówce.

- Idea profesora Harata z czasem zyskała na aktualności. Rosnący kryzys zdrowia psychicznego, uzależnienie od mediów społecznościowych, podatność na dezinformację, to tylko niektóre zjawiska, które wskazują na potrzebę mądrego edukowania o tym, jak poznajemy i odczuwamy świat i jak dbać o zdrowie mózgu. Dlatego, podobnie jak przy naszych poprzednich stałych wystawach, ekspozycja będzie punktem wyjścia do różnorodnych działań programowych - powiedział Sławomir Czarniecki, dyrektor Młynów Rothera.

Firma znana z dobrych projektów

A będzie nim krakowska firma New Amsterdam, która została wyłoniona



FOT. TOMASZ CZACHOROWSKI

Młyny Rothera podpisały z firmą New Amsterdam umowę na opracowanie dokumentacji projektowej interaktywnej ekspozycji o mózgu

na podstawie postępowania przetargowego. Od 2009 roku projektuje i realizuje wystawy oparte na narracji. Wśród dotychczasowych realizacji firmy są czołowe polskie ekspozycje m.in.: Centrum Szyfrów Enigma w Poznaniu, Ulica Żywiółów w EC-1 w Łodzi, Muzeum II Wojny Światowej, Centrum Edukacyjne Flyport w Radomiu.

- Młyny Rothera to dla nas specjalne miejsce, do którego powracamy po wielu latach. W 2018 roku pracowaliśmy nad koncepcją tego miejsca. Szczególnie cieszymy się, że

naszym zadaniem tym razem będzie zaprojektowanie wystawy Brainspace. Mamy nadzieję, że dzięki wspólnej pracy uda się stworzyć unikalną wystawę na mapie Europy - mówił z kolei Wojciech Florczyk, prezes zarządu New Amsterdam.

Umowa na dokumentację

Jak informują Młyny Rothera umowa z wykonawcą przewiduje m.in. przygotowanie koncepcji projektu wystawy o mózgu w docelowej przestrzeni w placówce, opracowanie kompletnej doku-

mentacji projektowej wraz z uzyskaniem niezbędnych pozwoleń, opinii, decyzji administracyjnych na prowadzenie robót budowlanych oraz uzyskanie pozwolenia na budowę.

New Amsterdam opracuje także na podstawie projektu budowlanego kompletną dokumentację projektowo-wykonawczą. Prace nad przygotowaniem koncepcji potrwać do 28 tygodni. Planowany termin zakończenia tego etapu inwestycji to pierwszy kwartał 2027 roku, a jego koszt wyniesie 586 880 złotych.

Brainspace będzie czwartą stałą wystawą Centrum Nauki i Kultury Młyny Rothera w Bydgoszczy. Jej pomysłodawcą jest prof. Marek Harat, a scenariusz powstał we współpracy z projektantem Krzysztofem Dykasem oraz Radą Programową działającą przy placówce.

„Będzie to immersyjna ekspozycja oddziałująca na zmysły, przede wszystkim wzrok i słuch. Połączy nowoczesne technologie z edukacją, angażując zwiedzających i skłaniając ich do refleksji” - zapewniają Młyny Rothera. ©

KULTURA

Roz-dźwięk powraca do Bydgoszczy. Na start wystawa i koncert na Londynku

Jarosław Więclawski

Fundacja Nowa Sztuka WET zaprasza po raz trzeci na Roz-Dźwięk. Cykl letnich koncertów, wystaw i wydarzeń artystycznych pokazuje muzykę jako punkt wyjścia do spotkania różnych dziedzin sztuki. Tegoroczna edycja startuje w Bydgoszczy 11 lipca i potrwa do 16 sierpnia.

Wstęp na wszystkie wydarzenia jest bezpłatny. Projekt od początku związany jest z Londynkiem. Ideą organizatorów jest zwrócenie uwagi na potencjał tego miejsca, a także pokazanie, że wydarzenia artystyczne mogą działać się nie tylko w ścisłym centrum miasta.

- Londynek to bardzo urokliwe miejsce, ale cieszy się nie najlepszą opinią wśród Bydgoszczan. Chcemy odcza-

rować tę przestrzeń. Jest tu duży potencjał. Wielu artystów ma tu swoje pracownie czy biznesy kreatywne. Mamy nadzieję na rozwój tej części miasta, która zasługuje na to, aby ją zauważyć - mówi „Expressowi Bydgoskiemu” Artur Maćkowiak, prezes Fundacji Nowa Sztuka WET.

W sobotę (11 lipca) o godzinie 19 przy Pomorskiej 80-86 odbędzie się wernisaż wystawy Beaty Wenclawek - fo-

tografki artystycznej. Fotografiami zajmuje się od 9 lat, a od 5 jest freelancerką. Praca, którą wykonywała przez wiele lat nie dawała jej satysfakcji, co skłoniło ją do zmiany ścieżki zawodowej i budowanie własnej drogi twórczej. Przełomowym momentem był koncert zespołu Radiohead na Open'er Festivalu. Po nim postanowiła się skupić na fotografii koncertowej i reportażowej.

Beata Wenclawek jest trzykrotną finalistką konkursu MK Jazz Foto oraz laureatką wyróżnień w konkursach „Portret Prawdziwy” (2022) i „Szeroki Kadr” („Selfie bez twarzy”, „Autoportret bez twarzy”). Jej fotografie będzie można oglądać na otwartej przestrzeni - będą umieszczone na ogrodzeniu w pobliżu Biblioteki Londynek. Tuż po wernisażu na Placu Kościuszki zagra Sławomir

Szudrowicz - gitarzysta, kompozytor i animator kultury.

Szerzej o wydarzeniach sierpniowych będziemy pisać w oddzielnym artykule. W programie są:

- piknik pod Biblioteką Londynek - 9 sierpnia;
- wystawa Karoliny Droszcz i Senhor Efebo - DJ set - 15 sierpnia;
- warsztaty dla dzieci - Iwona Żybska/Rozwijalnia - 16 sierpnia. ©

AKCJA CHARYTATYWNA

0111544823



SPORT

Chodź zobaczyć, jak biegają, jeżdżą i pływają! 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 5 000 zawodników, a do boju zagrzewało ich blisko 25 000 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



Towarzyszący zawodom festiwal food trucków przed Torbydem potrwa od piątkowego popołudnia do niedzieli. Co roku dużą popularnością cieszą się też zawody dla dzieci Enea Tri-Fun

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 Łucznicy. 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 „połowce”. 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, wiąże się więc z czasowymi zmianami w organizacji ruchu.

– Wspólnie z organizatorami staraliśmy się, by były jak najmniej uciążliwe dla mieszkańców 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 rywali-

zacji rowerowej. W sobotę i niedzielę z ruchu częściowo wyłączone zostaną Aleja Jana Pawła II na odcinku od Ronda Toruńskiego do węzła Stryzek oraz od węzła Stryzek do przeplatki zlokalizowanej na wysokości łącznika z Ronda Inowrocławskim. Wyłączenia będą obowiązywać tylko w 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. Wierzymy, że nawet osoby, które na co dzień nie interesują się sportem, podczas Enea Bydgoszcz Triathlon będą się dobrze bawić. ©

REKREACJA

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

Jarosław Więclawski

W Teatrze Kameralnym w Bydgoszczy uroczyste 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 Miasto 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 okolicy. 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.);

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

Ranking gmin otworzyły Łysomice (najlepsza gmina wiejska), pokonując Kołaki Kościelne i Świekatowo. Wśród gmin miejsko-wiejskich wygrało 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.



Wśród rowerzystek w kat. miasta okazała się Bogumiła Mogielnicka (Metropolia Bydg.)

W tym roku w czerwcu przejechał „tylko” 11 635,85 km. Rowerzystą tym samym najprawdopodobniej pobiał 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. ©

KONTROWERSJE

Parkingi CB Park w ogniu krytyki. Właściciel firmy: Wystarczy pobrać darmowy bilet...

AdamSzczęśniak

Darmowe 90 minut na prywatnym parkingu nie wystarcza wielu kierowcom do szczęścia. Niektórzy, gdy zapomną lub zlekceważą obowiązek pobrania biletu, toczą, szczególnie w internecie, bitwę na „argumenty” rodem z Tik Toka z właścicielami.

Zgłoszenia od Czytelników to tylko wierzchołek góry lodowej, czyli dyskusji, która toczy się w internecie, głównie na profilach typu Bydgoszczanie czy poszczególnych osiedli.

Padają tam mocne oskarżenia, opisywane sytuacje, gdy nakładane są (podobno „za nic”) wezwania do zapłaty. Internauci informują się wzajemnie jak „wymigać się” z opłaty, czego absolutnie nie robić, jaką ścieżkę postępowania wybrać. Można przeczytać, że wezwania wystawiane są po kilku minutach od wjechania na parking, choć jest czas na zapoznanie się z regulaminem i pobranie biletu, że obsługa jest nieuprzejma, reklamacje nieuznawane i generalnie to... „mafia parkingowa” rządzi miastem. Ale internet zniesie wszystko...

Prawnicy z Tik Toka

Część internautów linkuje materiały np. z Tik Toka i Youtuba, gdzie radcy prawni udzielają porad, jak uniknąć konieczności zapłaty. Ich zalecenie to „wyrzucić wezwanie do śmieci”, a argumenty, które podają, to brak właściwych oznaczeń, szlabanu, monitoringu, możliwości sprawdzenia do kogo należy pojazd. Wskazują na przewlekłość postępowania w sądzie, wysokie (nieopłacalne) opłaty, które ponosi skarżący właściciel parkingu i wiele innych.

„Otrzymałem wezwanie do zapłaty, mimo tego, że byłem normalnym klientem sklepów znajdujących się na terenie obiektu. Postój mieścił się w darmowym czasie parkingowym. Jedynym naruszeniem był brak pobrania biletu zero. Złożyłem reklamację, przedstawiłem paragon z zakupów potwierdzający, że faktycznie korzystałem ze sklepów na miejscu - i nic to nie dało. Re-

klamacja została odrzucona praktycznie automatycznie, bez realnego odniesienia się do argumentów. W odpowiedzi zamiast próby rozwiązania sprawy dostałem aroganckie pisma, straszenie sądem oraz sugestie o umyślnym działaniu” - pisze jeden z internautów o firmie CB Park.

CB Park z siecią parkingów

Właśnie parking na Magnuszewskiej 8 był „bohaterem” większości ostatnich zgłoszeń, bo jest chyba jednym z najnowszych prowadzonych przez CB Park (od października 2025 r.). Sporą część centrum handlowego wyremontowała i otworzyła firma Cukiernia Sowa, więc ruch zrobił się tam większy.

Firma CB Park zarządza także innymi parkingami w Bydgoszczy i jej okolicach. Na GoWork.pl (choć to raczej portal dla pracodawców) ma ocenę 3,1/5, ale - co ciekawe - nie brakuje tam także wielu pozytywnych opinii. Postanowiliśmy zatem, że oddamy głos właścicielowi CB Park Łukaszowi Proszowskiemu, który od dwóch lat prowadzi sieć parkingów.

Proszowski chętnie przystał na propozycję i obiecał, że pokaże najciekawsze sytuacje i odwołania z ostatnich dni, które mogą sporo wyjaśnić na temat podejścia osób korzystających z parkingów obsługiwanych przez jego firmę.

Parkingi wyraźnie oznaczone

Na początek przytoczmy jednak fragmenty regulaminu: „Poprzez wjazd na teren parkingu użytkownik zawiera z CB PARK, dalej zwanym Zarządcą, umowę o najem miejsca parkingowego na warunkach określonych poniżej. Każdy użytkownik pojazdu poprzez wjazd na teren parkingu wyraża zgodę na warunki niniejszego Regulaminu i zobowiązuje się do bezwzględnego przestrzegania jego postanowień, a w razie ich naruszenia upoważnia Zarządcę do zastosowania sankcji zastrzeżonych w niniejszym Regulaminie”.

Na parkingu przy Magnuszewskiej 8 nie brakuje tablic informacyjnych z dużą literą „P” i dopiskami „Parking płat-



Redakcja „EB” miała kilka prób o interwencje w sprawie parkingów firmy CB Park

ny 24/7”, „Teren prywatny”, „Obiekt monitorowany”, regulaminem i cennikiem, gdzie od góry można przeczytać, że parking jest darmowy (raz dziennie) na 1,5 godziny po pobraniu darmowego biletu. Do tego informacje znajdują się również wewnątrz centrum handlowego (podobnie jest w innych lokalizacjach).

- Wystarczy pobrać darmowy bilet i - najlepiej - włożyć go za szybę, to ułatwia kontrolę naszemu pracownikowi. Gdy kierowca tego nie zrobi, ale po wezwaniu do zapłaty okaże taki bilet z odpowiednią godziną pobrania i właściwie wpisanym numerem rejestracyjnym, wezwanie nie jest anulowane - wyjaśnia Łukasz Proszowski.

I wskazuje, że 95 procent kierowców nie ma z tym żadnego kłopotu. - Na przykładzie parkingu na ulicy Magnuszewskiej mogę podać, że miesięcznie pobieranych jest około 30 tysięcy biletów na darmowy postój. Pozwala to upłynnić ruch, klienci nie martwią się, że nie będą mieli gdzie zaparkować auta, a trzej właściciele centrum handlowego, z którymi mam podpisane umowy na prowadzenie parkingu, są zadowoleni - dodaje szef CB Parku.

Anulują wezwania, gdy są podstawy

Proszowski zbija przy okazji kilka argumentów tych niezadowolonych.

- Oznaczenia są widoczne, są w wielu miejscach, od wja-

zdu z Magnuszewskiej, od stacji Orlenu, także przy głównych wejściach. Jest kilka parkomatów, ich obsługa jest intuicyjna, kolejki to mit, wszystko mamy w systemie, więc awarie - jeśli wystąpią - od razu widzimy. Zarówno parkomaty jak i tablice są oświetlone, więc odpada argument, że ciemno i nie widać. Dodam, że mamy własny monitoring, parking obserwuje kilkanaście kamer, a dane zapisywane są na dyskach twardej. Tak jest też na innych naszych obiektach. Przydaje się to nie tylko do weryfikacji odwołań, ale także pomagamy policji, bo niedawno złodzieje okradli kwiatomat czy wymontowali kilka tłumików; i do poważniejszych spraw, gdyż ostatnio jedna z klientek pchnęła naszą pracowniczkę, a ta upadając, złamała rękę i ma problemy z biodrem. Sprawa skończy się w sądzie.

Skąd zatem tak wielu niezadowolonych? - Niektórzy klienci po prostu nie pobierają biletu na darmowe 90 minut. Uważają, że jak wpadną na szybkie zakupy to nie muszą. Inni idą na giełdę, parkują na parkingu, a wyraźnie jest zaznaczone, że parking jest dla klientów parku handlowego. Nie przyjmę później odwołania, gdy ktoś na szybko kupi drobiazgi i uważa, że był na zakupach... Kierowcy potrafią źle wpisać własną rejestrację, zdarzają się też tacy, którzy robią to celowo, bo chcą w danym dniu zaparkować po raz drugi za darmo.

Czy faktycznie CB Park nie uznaje odwołań? - To bzdura. Na początku, gdy klienci musieli się przyzwyczaić, większość odwołań akceptowaliśmy, teraz jesteśmy już bardziej rygorystyczni, ale wciąż otwarci na sensowne argumenty. Dodam, że pracownicy są wyposażeni w kamery, w sytuacjach konfliktowych je włączają, głównie dla własnego bezpieczeństwa, ale to także często dowód w sprawie. Wezwania do zapłaty opiewają na 150 zł, później rosną do 170 zł i 400 zł po dwóch tygodniach. Ma to zachęcić klienta do rozmowy. Anulujemy wiele wezwań, gdy klient ma paragony z zakupów, a zapomniał wziąć bilet, także, gdy wykaże, że miał np. sytuację losową; wspieramy w trudnych sytuacjach rodziny z dziećmi, czy niepełnosprawnych. Niestety, wielu odwołujących się uważa nas chyba za głupców...

Czego to ludzie nie wymyślą

Szef i jego pracownik przez kilkanaście minut pokazywali mi ostatnie sytuacje zarejestrowane na monitoringu i zestawiali je z odwołaniami. Mówiąc krótko, wielu klientów po prostu zmyśla. W odwołaniu powołuje się np. na to, że pracownik zrobił zdjęcie dziecku w aucie, a dziecko to... 40-letnia kobieta. Albo, że parkomat był zepsuty, gdy widać, że kierująca nie wzięła biletu po wjeździe, pobrała go dopiero

po wezwaniu do zapłaty, od czekała, następnie zrobiła zdjęcie wygaszonego ekranu (po co?), a za moment bilet pobiera kolejny klient, więc parkomat jest czynny.

Jak właściciel CB Park odpowiada na porady radców prawnych?

- Mam złe wieści. Robią ludziom, mówiąc kolokwialnie, wodę z mózgu. Gdy już wyczerpie się droga odwołania, a klient nie zapłaci, występujemy na drogę sądową. Dane pojazdu bez problemów dostaniemy z Centralnej Ewidencji Pojazdów i Kierowców (CEPiK), mam też sposoby na ustalenie kto kierował, choć w większości przypadków kierują właściciele. Mamy dowody z monitoringu, działamy zgodnie z prawem, więc większość spraw wygrywamy. Dodam, że nasze koszty to kolejny mit, bo po wygraniu sprawy ich pokrycie spoczywa również na pozwanym - tłumaczy Proszowski.

Dziury to problem właściciela

I dodaje: - Chcę jeszcze wyjaśnić dwie kwestie. Zarzuca nam się zły stan części parkingu. Nie jesteśmy właścicielami terenu. W miarę naszych możliwości pomagamy w łataniu największych dziur. Część klientów może z kolei się zdziwić, gdy dostanie wezwanie, choć wydaje im się, że są w porządku. Chodzi o tych, którzy wjadą na prywatny parking, a zapłacą w aplikacji mobilnej za strefę miejską. Niestety, mimo naszych prób o uregulowanie sytuacji, miasto pobiera sobie w ten sposób opłaty. Zapytam przy okazji: dlaczego kierowcy bez szemrania płacą miastu za postawienie pojazdu, a mają z tym problem, gdy chodzi o teren prywatny? I na koniec apel: To jest naprawdę proste - wziąć darmowy bilet i mieć święty spokój. My także jesteśmy tylko ludźmi, mamy dość obrażania, hejtu w internecie, zdarza się, że i grożenia naszym bliskim. Zapewne nie przekonam osób, które nie chcą zrozumieć moich argumentów, ale może moje wyjaśnienia choć części kierowców otworzą oczy na problemy właścicieli prywatnych parkingów.©©

PIENIĄDZE

Multidłużnicy w regionie? 24 tysiące osób nie ma żadnej kontroli nad swoimi finansami

Małgorzata Oberlan

Nie płacą alimentów, nie spłacają pożyczek, zalegają z mandatami - m.in. takie zobowiązania mają Polacy. Raport na ich temat publikuje BIG Info Monitor.

Regionami, gdzie mieszka najwięcej osób mających co najmniej trzech wierzycieli są: Śląsk (46 tys.), Mazowsze (45,5 tys.), Dolny Śląsk (35,8 tys.), Wielkopolska (34 tys.) i Pomorze (25,6 tys.), a także woj. łódzkie (25,3 tys.) i kujawsko-pomorskie (24 tys.). W pozostałych regionach liczba multidłużników nie przekracza 20 tys. osób.

Dłużnicy, którzy mają od trzech i więcej wierzycieli są w każdej grupie wiekowej, nawet wśród osób poniżej 18 roku życia. Jednak prowadzą 35-44 latkowie. W tej grupie



FOT. PEXELS

Wśród dłużników dominują mężczyźni. Jest ich ponad 230 tys., a ich zaległości wynoszą 12,6 mln zł

jest ponad 112 tys. multidłużników, a ich łączne zadłużenie przekracza 5,3 mld zł.

- Obserwujemy wyraźne pogłębianie się zjawiska spirali zadłużenia w Polsce, które przestaje być problemem marginalnym. Już co

piąty konsument zalega z płatnościami wobec kilku podmiotów jednocześnie, co wskazuje na rosnące trudności w utrzymaniu równowagi finansowej. Szczególnie niepokojąca jest jednak koncentracja zadłużenia: aż 40 proc.

zaległości przypada na multidłużników, często znajdujących się w zaawansowanej spirali długów. Tak wysoka liczba wierzycieli, sięgająca w skrajnych przypadkach kilkudziesięciu, oznacza całkowitą utratę kontroli nad zobowiązaniami - wskazuje dr hab. Waldemar Rogowski, główny analityk BIG Info Monitor.

Rekordzista mający aż 29 wierzycieli to mężczyzna w średnim wieku (45-54) z woj. małopolskiego. Jego zaległości obejmują przede wszystkim niespłacone rachunki wobec operatorów telekomunikacyjnych i dostawców telewizji, a także grzywny, nawiązki i koszty sądowe.

- Na drugim miejscu znajduje się dłużnik posiadający 28 wierzycieli. To również mężczyzna, ale młodszy, w przedziale wiekowym 25-

34 lat, zamieszkujący woj. opolskie. Posiada wierzycieli z rynku windykacyjnego, nie płaci telekomom, firmom pożyczkowym, sądom i alimentów swoim dzieciom - podaje BIG Info Monitor.

Smutne TOP 3 zamyka osoba, która nie zapłaciła 24 podmiotom. To kobieta, mieszkanka Dolnego Śląska, między 25 a 34 rokiem życia. Na jej zadłużenie składają się nieopłacone kary za jazdę bez biletu, nieuregulowane składki ubezpieczeniowe, zaległe rachunki za telefon i internet, koszty sądowe czy niespłacone chwilówki.

- Skrajne przypadki multidłużników pokazują wyraźną utratę kontroli nad finansami. Część tych osób już wcześniej figurowała w rejestrze BIG co było sygnałem ostrzegawczym. Mimo to kolejne podmioty decydowały się na współpracę. Oznacza

to, że rynek wciąż dopuszcza podejmowanie ryzyka wobec klientów z obniżoną wiarygodnością płatniczą, co sprzyja dalszemu narastaniu spirali zadłużenia. Na szczęście nie wszędzie. Widać wyraźnie, że standardy weryfikacji upowszechniają się. Tylko w ubiegłym roku 9,2 mln osób, czyli co trzeciego dorosłego Polaka sprawdziły banki i przedsiębiorcy w Rejestrze Dłużników BIG Info Monitor - podkreśla Paweł Szarkowski, prezes BIG Info Monitor.

Jak dodaje, te raporty oceniające wiarygodność płatniczą konsumentów, pełnią przede wszystkim funkcję prewencyjną. Pozwalają szybko zweryfikować, czy klient miał w przeszłości problemy z terminową spłatą zobowiązań i czy można uznać go za wiarygodnego partnera. ©

BIZNES

Bydgoska PESA zaczyna ekspansję w Europie od Niemiec

Agnieszka Romanowicz

PESA Bydgoszcz sfinalizowała transakcję przejęcia niemieckiego producenta tramwajów - firmy HeiterBlick z Lipska.

Podczas spotkania z załogą HeiterBlick w Lipsku (1 lipca), zarząd PESY przedstawił plany rozwoju zakładu oraz zasady dalszej współpracy. Intencją PESA jest nie tylko utrzymanie, ale i rozwój działalności zakładu w Lipsku.

- By wesprzeć realizację obecnych zamówień HeiterBlick, PESA wykorzysta swoje doświadczenie i zasoby produkcyjne. W tym celu m.in. już rozpoczęto produkcję nadwozi dla tramwajów dla Lipskich Zakładów Komunikacyjnych w zakładach w Bydgoszczy - informuje Maciej Grześkowiak, dyrektor ds. Projektów Strategicznych i Komunikacji w PESA Bydgoszcz S.A.

Ostatnie miesiące wypełniły negocjacje z klientami, którzy mają obowiązujące



FOT. PESA BYDGOSZCZ S.A.

Spotkania z załogą HeiterBlick w Lipsku, 1 lipca

umowy z HeiterBlick na dostawę tramwajów. - Przedstawiony przez PESA plan realizacji zamówień oraz wizja rozwoju zakładów HeiterBlick przekonały przedstawicieli przewoźników, władz samorządowych i banków - informuje PESA.

Ważnym celem połączenia firm jest przyspieszenie wejścia PESY na niemiecki rynek tramwajowy.

- Transakcja wzmacnia obecność polskiej spółki na jednym z najbardziej wymagających rynków transportu publicznego w Europie i otwiera

drogę do dalszej ekspansji w segmencie miejskiego transportu szynowego - zapowiada Maciej Grześkowiak.

Przejęcie HeiterBlick było możliwe dzięki długoterminowemu wsparciu właścicielskiemu oraz zaangażowaniu w transakcję Polskiego Funduszu Rozwoju. Jednym z głównych celów jest przyspieszenie wejścia PESA na niemiecki rynek tramwajowy. PESA zatrudnia w całej Polsce prawie 4000 osób, a HeiterBlick w zakładach w Lipsku i Grinna ponad 200. ©

MATERIAL INFORMACYJNY ZAKOPIAŃSKIE CENTRUM KULTURY

0011550849

Letnie wieczory pod Tatrąmi - 25. Międzynarodowy Festiwal Muzyki Organowej i Kameralnej w Zakopanem

Gdy nad Tatrąmi 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.

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

Uroczysta inauguracja z udziałem prof. Witolda Zalewskiego wprowadzi festiwal w podniosły, sakralny klimat muzyką Bacha i Mendelssohna. „AVE MARIA woła cały świat” stanie się poruszającym spotkaniem klasyki i współczesności, osnutym wokół jednego z najbardziej uniwersalnych tematów w historii muzyki. W kolejnym wydarzeniu Magdalena Tul, Dariusz Kordek i Mateusz Mijał zaproszą publiczność do pełnego nostalgii świata „Perły 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 niezwykle 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 umiejętnościami pięknego mówienia.

WSZYSTKIE KONCERTY SĄ BEZPŁATNE I OTWARTE DLA PUBLICZNOŚCI.



PRACA

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

Agnieszka Romanowicz

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

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

Już 1987 skarg w okręgu bydgoskim w bieżącym roku

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

skarg - około 30 procent więcej niż w tym samym okresie 2025 roku.

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

- W zakresie reklasyfikacji umów cywilnoprawnych w umowy o pracę takich skarg nie było. Wynika to prawdopodobnie z apelu Głównego Inspektora Pracy z początku 2026 roku do pracodawców o powstrzymanie się z takimi skargami z uwagi na termin wprowadzenia nowych uprawnień kontrolno-nadzorczych inspektorów pracy - wyjaśnia Magdalena Araczevska, p.o. Okręgowego Inspektora Pracy ds. Prawno-Organizacyjnych.

Jakie są przyczyny korzystania z umów cywilnoprawnych przez przedsiębiorców?

Żeby oszczędzić i szybko zrezygnować z pracownika

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

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

Jak gorąco może być w pracy? Przepisy nie są jasne

Problemem pracowników latem bywają wysokie temperatury powietrza.

Grzegorz Meler, zastępca Okręgowego Inspektora Pra-

cy ds. Nadzoru wyjaśnia zasady związane z pracą w upały.

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

Inspektorzy mają inne możliwości

Pracodawca jest zobligowany do zaopatrzenia w napoje osób wykonujących prace na otwartej przestrzeni, gdy



FOT. PIOTR BILSKI

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

temperatura otoczenia przekracza 25 stopni C.

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

Są też inne regulacje, które Inspekcja może wykorzystać - m.in. obowiązek zapewnienia pracownikom ochrony przed niekorzystnymi warunkami

ciepłymi i nasłonecznieniem, obowiązek wyposażenia okien i świetlików w urządzenia eliminujące nadmierne nasłonecznienie, a także konieczność takiego zorganizowania stanowiska pracy, żeby pracownicy byli chronieni przed warunkami atmosferycznymi, w tym przed wysoką temperaturą.

© P

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**

Szczegóły akcji oraz regulamin na expressbydgoski.pl/usmiechnietydzien26

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!

ORGANIZATORZY

EXPRESS BYDGOSKI

GAZETA POMORSKA

NOWOŚCI

PARTNER GENERALNY

PGZ

Belma

PARTNERZY GŁÓWNI

JAWA WOOD

greenpetrol

PARTNERZY

Z **Enea Operator** **WODA BYDGOSKA** **MIĘSKIE WODOCIAGI I KANALIZACJA w Bydgoszczy** **pikseo** **BYDGOSTA** **40** **jurak** **TRADE AGRO** **OZPBC w Bydgoszczy** **POLREGIO** **Kverneland** **Sklepy Firmowe** **80** **IDEA NIERUCHOMOŚCI** **BYDGOSKI** **PIXEL**

SGB Bank Spółdzielczy w Grębocinie Spółdzielcza Grupa Bankowa **SUPRAVIS** **Biedronka** **SZYMBUD KOSTKA BRUKOWA** **OILGAS** **Teld-med** **NSG GROUP** **eLstal** **EIB** **drobex** **CGH Group** **ROMIGO** **CRONIMET** **DPV logistic** **KRAPELKA**

DERESZ **Betpol** **RIWAPOL** **URBAN SPACE** **GABINETY LEKARSKIE ŚNIADECKICH 2** **PILKINGTON** **KNELSEN** **SPORT LAB** **Combina** **HP-Inwest** **MGA** **GIACOMINI**

ROLLING **polimex profil** **EURBAC** **BELLER** **Sfera** **STALEX** **LIFOCOLOR** **FREMA** **MAXICAR** **Derred** **HEGMAR** **ELETOR** **LENIX** **Podmar**

KONTROWERSJE

Kosmiczne stawki lekarzy zrobiły wyrwę w kasie szpitala w Mogilnie

Dominik Fijałkowski

- Wynagrodzenie powinno otrzymywać się za to, co zrobiło się dla pacjenta, a nie za fałszywie raportowaną dokumentacją medyczną - mówi Sebastian Jankiewicz, dyrektor szpitala w Mogilnie.

Spółka neurochirurgów, z którą mogileński szpital podpisał umowę w 2023 r., wykonywała tam zabiegi. W raportach do NFZ wpisywała wartość zabiegu - 6500 zł, choć faktycznie kosztował 1500 zł. Lekarze otrzymywali 65 proc. wyceny, jaką NFZ płacił za zabieg. Co ciekawe, w mogileńskiej lecznicy nie było poradni neurochirurgicznej.

- Z tego tytułu nasz szpital został ukarany przez NFZ. Musimy zapłacić 2,6 mln zł. Kuriozalne jest też i to, że spółka która wykonywała zabiegi pozwała nas do sądu o wypłatę z tytułu części faktur. Połowę uregulowała była pani dyrektor szpitala przed odejściem. Spłatę drugiej części, ponad miliona złotych, zawiesiliśmy. Sąd, nie czekając na wyniki kontroli NFZ i wszystkich postępowań w tej sprawie, wydał wyrok na podstawie którego



NFZ nałożył na szpital w Mogilnie karę w wysokości 2,6 mln zł, a spółka która wykonywała zabiegi pozwała do sądu

szpital musi rozliczyć się ze spółką. Składamy apelację od tego wyroku - relacjonuje dyrektor Jankiewicz.

Egzekucją środków na rzecz spółki neurochirurgów zajął się komornik, który wystąpił do NFZ o zabezpieczenie pieniędzy z kontraktu zawartego ze szpitalem. - Odbyliśmy tygodniowe negocjacje z wierzycielem. Zapadła decyzja, że komornik potrącać będzie miesięcznie 400 tys. zł. Gdyby nie te ustępstwa, nie miałbym pieniędzy na wynagrodzenia kontraktowe. Ale i tak, dla szpitala takiego jak nasz, 400 tys. mniej to bardzo duża kwota - słyszemy od dyrektora.

Trzeba było podjąć decyzję dotyczące wypłat pensji. I tak, 50 proc. należnych środków otrzymali pracownicy kontraktowi, którzy są zatrudnieni wyłącznie w mogileńskim szpitalu. 20 procent należnych środków wypłacono osobom, które pracują też w innych placówkach. Z kolejnych transz, od NFZ regulowane są pensje pracowników etatowych. Dyrektor obniżył własne pobory o 50 proc., dopóki sprawa nie zostanie załatwiona.

Jak spółka trafiła do szpitala? - Nie wiem jak. Chyba nikt nie potrafi odpowiedzieć na to pytanie - przyznaje Jankiewicz.

Współpraca sprawiła natomiast, że do szpitala w Mogilnie trafiali pacjenci spółki z całej Polski, a z powiatu mogileńskiego była tylko jedna osoba.

- Wykonywali procedury medyczne tańsze, a raportowali droższe. Nasi pracownicy sprawozdawali do NFZ dokumenty przedstawione przez neurochirurgów, bo skąd pani z administracji miała wiedzieć, co oni operowali i jak. Na bazie dokumentów sprawa rozliczna była przez NFZ. Gdy zobaczyłem faktury na około 250-300 tys. zł, które nie zostały opłacone, postanowiłem przejrzeć dokumentację, która była schowana w archiwum. Prowadzono ją na zasadzie kopiuj-wklej - dodaje dyrektor.

Oświadczenie wydał starosta mogileński Tomasz Krześciński: „To wydarzyło się już trzy lata temu, za poprzedniej dyrekcji. To nie ja, nie ten zarząd zatrudniał poprzednią panią dyrektora. To my, po wyborach samorządowych 2024, podjęliśmy decyzję o rozstaniu się z poprzednią dyrektor. Obecny zgłosił się do mnie z tym tematem. Podjąłem wraz z zarządem natychmiastową decyzję o oddaniu tej sprawy do prokuratury i odpowiednich organów.” ©

SŁUŻBY MUNDUROWE

Strażaków czeka jeszcze komisja dyscyplinarna

Małgorzata Oberlan

Strażacy z Torunia i Aleksandrowa Kujawskiego mieli zarzuty za gwałt w Białymstoku. Prokuratura śledztwo umorzyła, ale staną jeszcze przed komisją dyscyplinarną.

We wrześniu 2025 roku dwaj strażacy usłyszeli w prokuraturze w Białymstoku zarzuty. Byli podejrzani o zgwałcenie kobiety w białostockim hotelu. Niedawno prokuratura wydała decyzję o umorzeniu sprawy. - Pod koniec czerwca obaj strażacy decyzją komendantów swoich komend powiatowych wrócili do służby. Wcześniej, od momentu powzięcia wiedzy o postawionych im zarzutach, byli zawieszeni i odsunięci od obowiązków zawodowych - przekazuje st. bryg. Małgorzata Jarocka-Krzemkowska, rzeczniczka Komendy Wojewódzkiej Państwowej Straży Pożarnej w Toruniu.

Przez okres zawieszenia strażacy mieli obcięte wynagrodzenie - o 50 procent. Czy odzyskają utracone zarobki? To nie jest przesądzone, choć mają na to szanse.

Kamie sprawa dla obu strażaków jest zakończona, ale za-

wodowo - nie. Już we wrześniu ub.r. wszczęte zostało postępowanie dyscyplinarne w PSP. Było jednak planowo zawieszone w procedowaniu do momentu prawomocnego zakończenia karnego. Teraz komisja dyscyplinarna planuje się zebrać i wezwać na przesłuchanie obu strażaków. Powinno to nastąpić za kilka dni.

- Obaj staną przed komisją dyscyplinarną i odpowiedzą za zachowania w Białymstoku, które skutkowały utratą zaufania do nich. Narazili nimi na uszczerbek wizerunku Państwowej Straży Pożarnej - mówi st. bryg. Małgorzata Jarocka-Krzemkowska.

Co to oznacza? Tyle, że w ocenie Komendy Wojewódzkiej PSP postawa mężczyzny jednak przynajmniej poważnie zastrzeżenia. Czy to się jednak potwierdzi w postępowaniu dyscyplinarnym, czas pokaże.

Władnymi przywrócić strażakom stracone w okresie zawieszenia zarobki są komendanci komend PSP w Toruniu i Aleksandrowie Kujawskim.

- Wiążącymi i istotnymi dla nich w sprawie wynagrodzeń będzie finał wspomnianego postępowania dyscyplinarnego - kończy rzecznik. ©

WYROK

Samolot szkoleniowy rozbił się. Jest wyrok dla pilota instruktora: kary nie będzie

Małgorzata Oberlan

Szkoleniowa awionetka runęła na pole w Wątorowie (pow. chełmiński) 8 grudnia 2024 roku. Instruktor i jego 19-letni uczeń przeżyli. Sąd ogłosił wyrok dla doświadzonego pilota. Uznał go za winnego spowodowania wypadku, ale dał szansę. Ma jednak zapłacić kursantowi.

Do wypadku doszło podczas symulacji przymusowego lądowania awaryjnego. Sprawą zajmowała Państwowa Komisja Badania Wypadków Lotniczych i prokuratura. Instruktor W.B. oskarżony został o spowodowanie wypadku lotniczego, którego skutkiem były obrażenia u 19-latk. Usta-

lono bowiem, że zawinił nieostrożnością.

Sąd Rejonowy w Chełmnie ogłosił wyrok dla instruktora. Uznał jego winę, ale sprawę warunkowo umorzył na rok próby. Dał pilotowi szansę - kary nie wymierzył.

Polecił mu zapłacić kursantowi za ból i krzywdę, ale kwotę raczej symboliczną: 4 tys. zł.

W procesie karnym kluczową rolę odegrała opinia biegłego z dziedziny lotnictwa.

Dlaczego uznano, że to 50-letni pilot nieumyślnie spowodował wypadek?

- Gdyż nie zachował szczególnej ostrożności podczas przystąpienia do wykonywania przez ucznia E. Ż. ćwiczenia postępowania w sytuacjach awaryjnych - symulacji lądowania przymusowego bez wykorzystania mocy sil-

nika. Dopuszczał do rozpoczęcia manewru lądowania ze złąwanym silnikiem na zbyt niskiej wysokości, w sposób sprzeczny z przepisami. Nie uwzględnił też w budowie manewru przewyższenia nad przeszkodą terenową oraz stworzył warunki do powstania niestatecznej pracy silnika poprzez niewłaściwą eksploatację podgrzewu gaźnika - ustaliła sędzia Agnieszka Knade-Plaskacz.

Skutkiem tego właśnie samolot wytracił prędkość i wykonał obrót w prawo, połączony z pochyleniem nosa („dzioba”). 19-letni kursant doznał obrażeń, których leczenie trwało powyżej 7 dni, jednak szczęśliwie nie bardzo poważnych.

- Doznał on urazu głowy z zasinieniem powiek oka pra-



Do wypadku szkoleniowego samolotu doszło 8 grudnia 2024 roku

wego i złamaniem kości twarzoczaszki, w tym ścian zatoki szczękowej, urazu nadgarstka prawego z niewielkim bólem, ograniczeniem ruchomości, złamania kostki przysiodkowej podudzia prawego, urazu stawu skokowego prawego ze znacznym obrzękiem i dolegliwościami bólowymi wymagającymi unieru-

chomienia oraz urazu klatki piersiowej z powstaniem otarcia naskórki na powierzchni przedniej - wyliczył sąd w Chełmnie.

Oskarżony instruktor W.B. przed sądem bronił się, odpowiedzialnością obarczając ucznia. Jego argumenty jednak uznano li tylko za wyraz przyjętej linii obrony uznając, że

stoją w sprzeczności z innymi dowodami, opiniami etc.

Ostatecznie jednak sędzia Agnieszka Knade-Plaskacz, uznając winę pilota, umorzyła sprawę na 1 rok próby. - Co prawda oskarżony swoim zachowaniem stworzył realne zagrożenie dla zdrowia pokrzywdzonego, jednak w wyniku zdarzenia nie doznał on poważnych obrażeń ciała - wskazała po pierwsze.

Po drugie natomiast uznała, że dotychczasowy sposób życia i postawa uzasadniają przypuszczenie, że będzie on przestrzegał porządku prawnego, a w szczególności nie popełni przestępstwa.

Kursantowi instruktor ma zapłacić 4 tys. zł nawiazki. Ma też pokryć koszty jego adwokata i koszty sądo-we Wyrok jest nieprawomocny. ©

STOPKLATKA



FOT. NATO



Rzadko się zdarza, by zbiorowe zdjęcia były tak ciekawe jak te ze szczytu NATO w Ankarze. Widać, że najważniejszy jest Trump. Organizatorzy postawili obok siebie prezydentów Polski i Ukrainy, jakby sporu o „bohaterów UPA” nie było. Jeszcze ciekawiej stoją Czesi; premier Babiš skrajnie po lewej, prezydent Petr Pavel skrajnie po prawej. I wiemy wszystko o ich relacjach



FOT. PRZEMYSŁAW SWIDERSKI



Nad Pomorze nadciągnął niż Bernadette. Zrobiło się zimno i niebezpiecznie, bo wiatr w porywach osiągał prędkość nawet 80 km na godzinę. Na Zatoce Gdańskiej wiatr wywołał sztorm, a fale osiągały nawet 5 metrów wysokości. Trudno w takich warunkach mówić o żegludze, czy nawet o zwykłym plażowaniu. Ale zdjęcia takich fal wyglądają imponująco!



Dopiero teraz doszło do państwowego pogrzebu Ali Chameneiego. Najwyższy przywódca Iranu zginął po atakach amerykańskich pod koniec lutego. Jego sześciodniowy pogrzeb stał się okazją do demonstracji antyamerykańskich. A Donald Trump, będąc na szczycie NATO, powiedział, że umowa z Iranem jest już nieważna. USA wykonały serie uderzeń na cele w tym kraju



FOT. PAP/EPA/HANDOUT HANDOUT



Tak kosmiczne kostiumy będzie można oglądać podczas „Snu nocy letniej”, która zostanie wystawiona w Ogrodach Zamku Królewskiego w Warszawie. To element plenerowych przedstawień Williama Szekspira



FOT. PAP/RADEK PIETRUSZKA

PULSregionów



Informacja na usługach Kremla - Str. 14-15

TEMAT TYGODNIA



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 połknijemy 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 sojuszniczych, 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 wiedząc czemu, wydaje się, że dziennikarze wiedzą więcej niż oni.

Poranek, 10 września 2025 roku, mały osiedlowy sklepik.

– Słyszała pani? – to pani Kasia, właścicielka.

– Tak, słyszałam.

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

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

– Jak to gdzie? W internecie!

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

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

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

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

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.

Najchwytlwsze 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 natłok przeróżnych informacji i najnormalniej w świecie nie są ich w stanie filtrować, do tego dochodzi rozwój nowoczesnych technologii, mediów społecznościowych, sztucznej inteligencji. To z jej udziałem sieć 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 mózgów jesień średniowiecza. Na jej czele stoi Ilya Gambashidze, a nadzór sprawuje bezpośrednio administracja Władimira Putina. Ci ludzie zamiast gnić w kopach, 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 codienne normy do wyrobień. Ich typowe plany codienne to na przykład narysować kilkadziesiąt antyzachodnich karykatur, wyprodukować trzysta memów, napisać dziesiątki tysięcy prowokacyjnych komentarzy. (...) mają sztuczną inteligencję i precyzyjne wytyczne. W wyroku 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, sz-

rzą 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 złe 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 Wulkan posiadają program umożliwiający inwigilację w sieci, ułatwiający szerzenie fake newsów poprzez fałszywe profile w mediach społecznościowych. Program Crystal-2V przygotowywałich do ataków na infrastrukturę kolejową, lotniczą i morską.

Fake news uwiarygodniany jest kolejnym fake newsem. Chodzi o wywołanie chaosu, paniki, dzielenie społeczeństwa, obrzydzenie świata, a zwłaszcza Europy, Ukrainy i Ukraińców. Bo przecież NTC Wulkan 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 mileniałsi (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 krajow-

ych 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 pomowaliby w to milionów rubli, gdyby ten mechanizm nie działał. Rosyjska Agencja Projektowania Społecznego żeruje na naszym lenistwie poznawczym. Widzisz nagłówki, oburzasz się, podajesz dalej. A gdzieś w Moskwie pracownik w białym kołnierzyku odhacza kolejnego, zrekrutowanego, pożytecznego idiotę. Dlatego następny 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 zrekompenzuje 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 musiała dojść 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 mężczyzną skazano na 14 lat bezwzględnego więzienia. Do wyroku zaliczono mu okres tymczasowego aresztowania. Na wolność wyszedł zatem w roku 2021. Jak nietrudno policzyć, po 3 latach dopuścił się kolejnej zbrodni.

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

Mord drugi - w 2024 r.

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

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

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

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

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

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

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 moim 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 wzorec zachowań lekceważących nawet najbardziej podstawowe normy społeczne. Do tego - skłonny jest do manipulacji.

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

22 czerwca br. sędzia Bartosz Sitkiewicz, skazując Sławomira J. na dożywocie, powiedział wprost, że nie powinien już żyć w społeczeństwie, czyli wrócić na wolność. Tak zakończył się bolesny szczególnie dla matki Roberta proces sądowy, w którym była oskarżycielką posiłkową. U jej boku stała reprezentująca 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 zrekompenzować 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. Identyfikując satysfakcję może też być 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. ©

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 chaszcze. 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 zamieszkane również przez Polaków. W okresie II Rzeczypospolitej częścią państwa polskiego były: województwo lwowskie, tarnopolskie, wołyńskie, wileńskie. To były ziemie polskie, więc trudno się dziwić, że mieszkali tam Polacy.

Na czym polegały prace w Hucie Pieniackiej?

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



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

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

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

Co dokładnie odnaleźliście?

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

Ale o jakiej skali mówimy?

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

Co już teraz „mówią” szczątki?

Wskazują ewidentnie, że są to ofiary zbrodni. Widać liczne ślady uszkodzeń kości. Szczątki były pogrzebane 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 spaleni 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 bezbronných 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 wchodził specjalista 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 zwykłe kontakty z mieszkańcami?

Bardzo neutralne. To są tereny wiejskie, nie mieliśmy dużego kontaktu z ludźmi mieszkającymi najbliżej miejsca prac. Te kontakty były ograniczone. Ale nastawienie było neutralne, a wręcz raczej życzliwe. 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 poczucie przełomu?

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

HISTORIA

Szachy w cieniu żelaznej kurtyny

Szachy są nudne? Tak powiedzieć może tylko ten, kto nie słyszał o pojedynku między Borysem Spasskim a Bobbym Fischerem

Mariusz Grabowski

Legendarny szachowy mecz trwał od 11 lipca do 1 września 1972 r. w Reykjavíku. Symbolicznie stanęli przeciw sobie reprezentanci dwóch światów: postępowego socjalizmu i zgniłego amerykańskiego imperializmu.

Kto przeciw nam?

Po ostatniej wojnie Związek Radziecki był szachową potęgą. Głównie dzięki państwowemu wsparciu, traktowaniu szachów jako narzędzia propagandy oraz stworzeniu tzw. radzieckiej szkoły szachowej. Jej sukces opierał się przede wszystkim na rygorystycznym, wręcz morderczym treningu i systemowej rekrutacji talentów.

Ponadto szachy stały się elementem „jednoczącym kraj”, prawie jak futbol. Szkoły organizowały szachowe kluby dla dzieci i opracowywały strategię edukacji, prasa publikowała problemy szachowe, a radio transmitowało mecze i turnieje. Posiadanie własnej szachownicy było uważane za prestiż, więc prawie każda radziecka rodzina ją miała.

Radzieccy szachiści dominowali w profesjonalnym sporcie, zdobywając coraz więcej tytułów. Wystarczy wymienić Michaiła Botwinnika, Aleksandra Ałochina i Juchima Bogolubowa. Z czasem sławę zdobyli Michaił Tal, Tigran Petrosjan, Wiktor Korcznoj, Anatolij Karpow i Garry Kasparow. Z kolei wśród kobiet wyróżniały się Nona Gaprindaszwili, Eliżaweta Bykowa i Maja Cziburdanidze.

„Mecz stulecia”

Na początku lat 70. międzynarodowa pozycja ZSRR w szachach wydawała się więc niezagrożona. Za największego ówczesnego szachistę świata uważano Borisa Spasskiego, który w 1969 r. odebrał Petrosjanowi tytuł mistrza świata. Ale w 1970 r. marsz po laur rozpoczął też Bobby Fischer, który efektownie rozgromił tegich graczy: Marka Tajmanowa i Benta Larsena.

Spasski i Fischer znali się już z kilku pojedynków: trzy razy zwyciężał Spasski, a dwie partie zakończyły się remisem. Do meczu Spasski szykował się – zgodnie z doktryną radziecką – wraz z całym zespołem najsilniejszych arcymistrzów, natomiast Fischer był samotnikiem. Jak wspominał później, trenował 10 godzin dziennie.

Mecz do ostatniej chwili wisiał na włosku. Negocjując warunki z Międzynarodową Federacją Szachową FIDE Fischer stawiał tak wiele wymagań i żądań, że celowo sabotuje pojedynek. Początkowo miał się on rozpocząć 1 lipca, ale Fischer nie przyleciał obrażony na zbyt małą stawkę finansową. Zjawił się dopiero po telefonicznej interwencji prezydenta FIDE Maxa Euwe i sekretarza stanu USA Henry’ego Kissingera.

Frustrat vs megaloman

W 1972 r. Spasski miał 35 lat i przechodził swoisty kryzys psychiczny i nawet zdobycie ty-

tułu mistrza świata nie przyniosło mu satysfakcji. Po latach określał lata panowania na szachowym tronie jako „najnieszczęśliwszy okres w jego życiu”. Skoro bowiem szachy w Związku Radzieckim były sportem narodowym, to tytuł mistrza był niemalże kwestią racji stanu. Tymczasem Spasski wykazywał sporą niechęć do polityki, presji „czynników oficjalnych” i politycznej otoczki wokół szachów.

Jego przeciwnika zza oceanu można by zaś nazwać stuprocentowym dziwakiem o „trudnej osobowości”. 29-letnim samotnikiem-megalomanem, przekonany, że to świat powinien dostosować się do jego oczekiwań. Fischer już jako mody chłopak rzucił szkołę i żył z szachów, zarabiając olbrzymie pieniądze i windując stawki za grę do absurdalnych wymiarów. Mówiono o nim, że ma 186 punktów IQ i hierarchię celów, w której są: szachy, pieniądze, a zaraz potem pieniądze i szachy.

Lubił rozgrywki, w których figury rozdawane są losowo. Miało to zabić schematy i dać graczom nieograniczone możliwości rozwiązań. Dla Spasskiego i jego trenerów było to niewyobrażalne.

Nerwy przed kamerami

11 lipca na Reykjavík, wówczas niespełna 100-tysięczną stolicę Islandii, spoglądał cały świat. Zgodnie z obowiązującym regulaminem, w przypadku remisu po 24 partiach, tytuł zachowywał Spasski. Od początku było więc nerwowo. W pierwszej partii, rozegranej 11 lipca, wyraźnie podenerwowany Fischer popełnił prosty błąd, co doprowadziło jeszcze do podgrzania panującej nerwowej atmosfery.

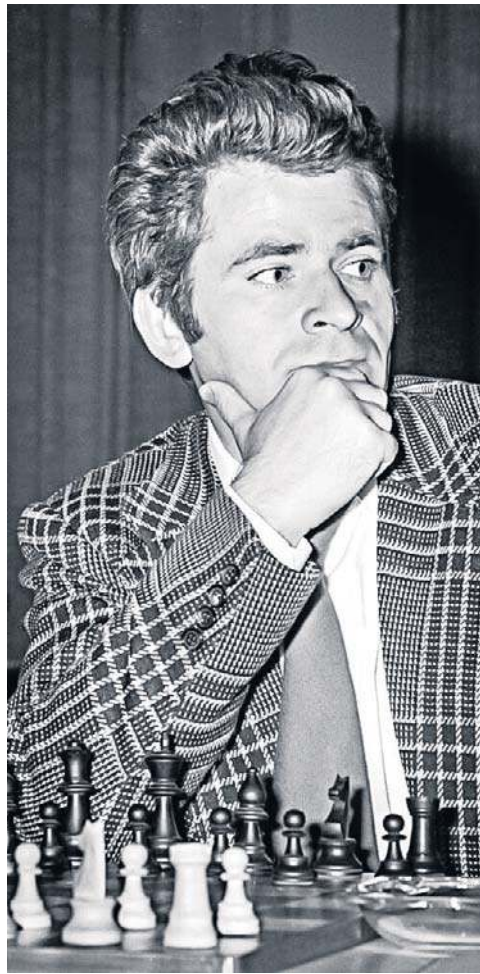
W czasie dogrywki Fischer oświadczył, że przeszkadzają mu kamery telewizyjne i zażądał ich usunięcia z sali. Organizatorzy nie mogli się zgodzić na zerwanie kontraktu z firmą, która wykupiła prawa do transmisji, ale ukryli je. Amerykanin upierał się jednak, iż przeszkadza mu samo „poczucie ich obecności”.

Potem stało się coś jeszcze dziwniejszego. Niespodziewanie dla wszystkich Fischer po prostu nie przyszedł na drugą partię, oddając ją walkowerem. Wielu obserwatorów uważało, że w tym momencie mecz zakończył się i Fischer opuścił Islandię. Trenerzy namawiali Spasskiego do przerwania meczu (ponoć z Kremla dzwonił osobiście tow. Breżniew), ale ten zachował się sportowo i zgodził się na ustępstwa. Uważał, że prowadzi już dwoma punktami i może wygrać mecz przy szachownicy.

Fischer górą!

Pojedynek w Reykjavíku opisywano wielokrotnie, doczekał się nawet swoich teorii spiskowych. Jedna głosi, że na decyzję Fischera o kontynuowaniu meczu miał wpływ kolejny telefon Kissingera i wręcz zalew telegramów z wielu krajów od kibiców i przyjaciół.

Trzecią partię rozegrano już kameralnie, w małej sali bez obecności kamer i widzów. Zwyciężył Fischer i to okazało się punktem



W 1972 r. Spasski miał 35 lat i przechodził swoisty kryzys psychiczny



Od chwili mistrzostwa świata Fischer nie rozegrał już ani jednej oficjalnej partii

zwrotnym meczu. Na żądanie Spasskiego czwartą partię rozegrano już w dużej sali – zakończyła się remisem, a w piątej zwyciężył Fischer, wyrównując stan meczu. Szósta partia też należała do niego.

Mecz, z przerwami, trwał do 31 sierpnia, kiedy rozegrano ostatnią, 21 partię. Została odłożona po 40 ruchach, a następnego dnia Spasski poddał ją bez wznawiania gry. Fischer stał się jedenastym niekwestionowanym mistrzem świata. Jego zwycięstwo doprowadziło do przerwania 24-letniej szachowej dominacji radzieckich arcymistrzów w mistrzostwach świata w szachach. „New York Times” donosił na pierwszej stronie, że „Samotny amerykański indywidualista pokonał maszynę ZSRR”.

„Jest ode mnie lepszy”

Boris Spasski wrócił do kraju w niesławie i natychmiast pojawiły się teorie o spisku amerykańskich służb specjalnych. Powołano specjalną komisję śledczą do zbadania okoliczności szachowej klęski. Sam Spasski miał do przegranej spory dystans, a po latach wyznał: „Fischer walczył przeciwko organizacjom – producentom telewizyjnym, organizatorom meczu. Nigdy nie był agresywny wobec mnie. Przegrałem ten mecz, zanim się rozpoczął. Fischer jest już ode mnie lepszy”.

A Fischer? Od chwili zdobycia mistrzostwa świata Fischer nie rozegrał już ani jednej partii w oficjalnych rozgrywkach i coraz bardziej dzwaczał. Przed kolejnym meczem o mistrzostwo z Anatolijem Karpowem, który miał odbyć się w 1975 r., przedstawił FIDE absurdalną listę warunków, a ostatecznie odmówił gry. FIDE uznała to za walkower i kolejnym mistrzem świata został Karpow.

Fischer uciekł od życia publicznego, długi czas nie było nawet wiadomo, gdzie się znajduje. W 1992 r. wrócił na chwilę na szachową arenę, by rozegrać mecz z Borisem Spasskim w Czarnogórze. Mecz nazywany „rewanżem za mecz stulecia” zakończył się jego kolejnym zwycięstwem.

Szachowe szaleństwo

Wróćmy jeszcze do Reykjavíku 1972 r. 3 września w Laugersdalhöll, reprezentacyjnej hali widowiskowej miasta, odbyło się uroczyste wręczenie medali. Fischer ostentacyjnie spóźnił się godzinę. Wręczono mu wieniec laurowy, złoty medal i czek na 76 tys. 125 dolarów. Boris Spasski zainkasował 46 tys. 825 dolarów, srebro i aplauz publiki, kilkakrotnie dłuższy niż ten dla Fischera.

Po dekoracji orkiestra zagrała potpourri z „Traviaty” Verdiego. Prasa donosiła, że wśród gości największe zainteresowanie wzbudzała siostra Roberta Fischera, która przyjechała z Kalifornii z dwójką dzieci. Miało to być „najbardziej przyjazne oblicze nowego szachowego mistrza”.

We wrześniu 1972 r. szachy były na świecie rekordy popularności, konkurowały nawet z aferą Watergate. Mecz Spasskiego z Fischerem oglądano w pubach i barach, czytano o nim w dziennikach. Przed telebimami na Times Square w Nowym Jorku zbierały się tłumy, podobnie jak przed redakcjami w Moskwie.

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 łamigłówek mogą pomóc w utrzymaniu sprawności umysłowej przez długie lata

Emil Hoff

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

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

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

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

Prosta krzyżówka lepsza od „gry na mózg”

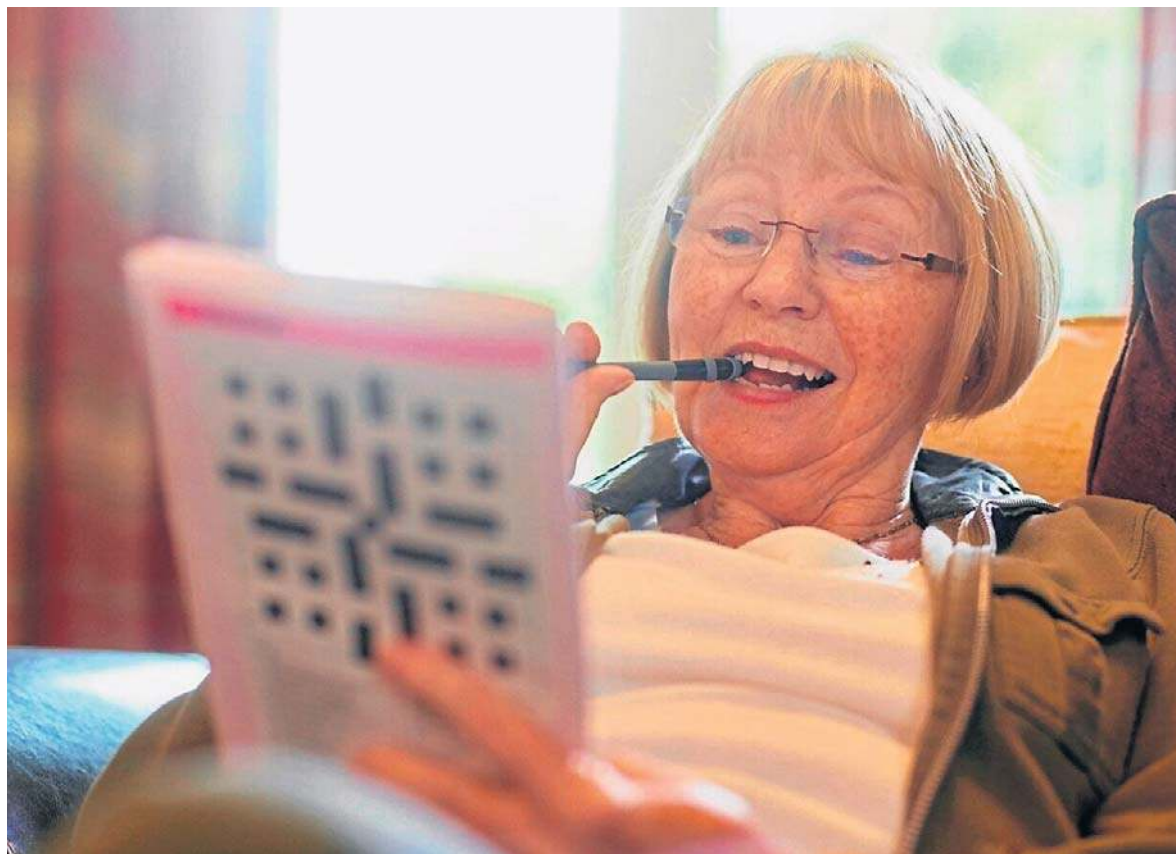
W badaniu przeprowadzonym w 2022 r. przez naukowców z prestiżowych amerykańskich uczelni Columbia i Duke wzięło udział 107 osób z łagodnymi zaburzeniami pamięci. Właśnie ten stan zwiększa ryzyko demencji. Przez 78 tygodni jedni uczestnicy rozwiązywali zwyczajne internetowe krzyżówki, a drudzy grali w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

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

– Naukowcy tłumaczyli to zaskakującą 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, dostępne 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 rozkłada tam karty i jest bardzo nieprzewidywalna.

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

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

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

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



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

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

W skali trudności, jak porównasz szczyty Korony Ziemi?

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

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

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

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

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

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

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

z wysokością. Natomiast w bazie pod Everestem aprowizacja jest ciągła, żywności nie brakuje, jest całkiem pokaźna infrastruktura, regularnie latają helikoptery. Możesz zjeść tyle ryżu, ile potrzebujesz i jeszcze coś na dokładkę zawsze się znajdzie. Na Denali żywność jest racjonowana, 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 z 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.

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

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. Wkwestii owej rady mojego kolegi zgadzam 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 pomysłem 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 eksploracyjnobiegowa? 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 książką pt. „Projekt: Wyprawa” o 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.
(Oceanía) – 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. Poznał dziewczyny ze Świdnicy, Wałbrzycha.

Kolonie zamiast rynsztek

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 musieli stwierdzić, że dziecko wymaga staranniejszego odżywiania, odpowiedniej opieki i letniego wypoczynku. Zwykle więc na taki przydział mogli liczyć najmłodsi z ubogich rodzin. Ten wypoczynek finansowała w dużej mierze Ubezpieczalnia, czyli odpowiednik NFZ.

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

- Łódź to miasto o bardzo niezdrowym klimacie - zauważano. - Wprost miasto gruźliczych i rachitycznych dzieci. Ale kilka lub kilkanaście kilometrów od swoich granic posiada bardzo zdrowe miejscowości letniskowe. Kilometrami ciągną suche, szpilkowe lasy, przepiękne 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 rynsztekach lub w kamiennych podwórkach.

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

W Wiśniowej Górze dzieci jedzą tyle, ile chcą

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

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

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

MARIAN LICHTMAN,
muzyk zespołu Trubadurzy



Na koloniach zawiązywały się liczne, ale efemeryczne przyjaźnie

ków jest zagrożona gruźlica! - zapowiadali przedstawiciele łódzkiej fabryki.

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

- Dzieci rzeczywiście mają wszystko, o czym świadczą zaopatrzone piwnice - zauważał „Dziennik Łódzki”. - Dzielne wyżywienie dziecka składa się z pięciu posiłków, bardzo obfitych. Codziennie na obiad jest mięso, a na podwieczerek często wędlina. Dzieciom nie brakuje też owoców. Kolonijna kuchnia dostaje codziennie pełny udół 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 mieszkali w słonecznych pokojach. Zaznaczano, że każde miało własne, nowe łóżko z czystą pościelą. Nie brakowało wychowawczyni. 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 pielegniarki - 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 „podkrećaliśmy”. 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. Pobiegnę 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 czterech lat 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 Rydzynekach

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 Tuszyna. 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 białoczerwoną - flagę. Grupowi zdawali raport kierownicze kolonii... Wieczorem tę flagę opuszczano.

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

Na kolonie do Rydzynek przyjeżdżały dzieci z całego niemal kraju. Byli też i goście z zagranicy. Przez kilka lat wypoczywali tam młodzi Czesi z Teplic, Liberca, Usti nad Łabą. Rydzyński gościli 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 żegluj 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 podchody. Oprócz Polaków i Rosjan brali w nich udział też Czesi. Były to więc prawdziwe międzynarodowe podchody. 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 taśmę do znaczenia drogi, więc Rosjanin wrócił po nią do ośrodka kolonijnego. Miał ich dogonić. Tak się jednak nie stało. Zaniepokoiliśmy się, co stało się z chłopakiem. Szybko wróciliśmy do naszego ośrodka. Było około 2.00 w nocy. Ale Andreja nie było. Sytuacja zrobiła się gorąca. Była to druga połowa lat osiemdziesiątych. Wiadomo, że Polacy za Rosjanami nie przepadali. Już miano dzwonić na milicję, kiedy czekając w napięciu na to, co dalej się wydarzy, usłyszeliśmy silnik motorynki. Na tylnym siedzeniu siedział Andriej. Wy-

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

Pamiętne śluby

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

Tych „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 Wiśniewie Górze, Żelechowie koło Grodziska Mazowieckiego. Tylko za jego czasów nie było dyskotek. Siadało się przy ognisku. On potrafił grać na akordeonie, więc załatwiano mu instrument. On grał, a koledzy i koleżanki tańczyli.

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

PASJE

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

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

Marcin Żminkowski

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

Pamięta pan moment, kiedy zaczęła się fascynacja radiem?

Chyba od zawsze. Rodzice bardzo wczesnie wstawali do pracy i pierwszą rzeczą po przebudzeniu było włączenie radia. Jako kilkuletni chłopak słuchałem porannej gimnastyki, później „Lata z Radiem”, Rozgłośnia 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 zysaliśmy 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 pomyśl dojrzałem 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.

HISTORIA

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

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

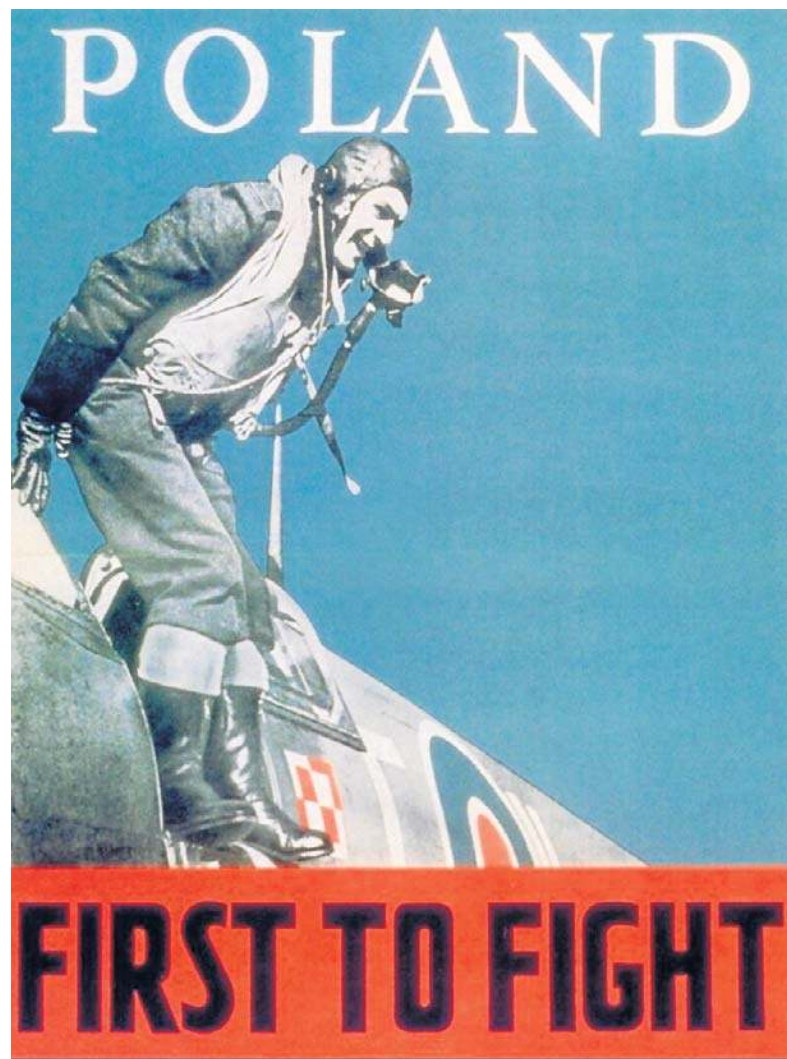
Grzegorz Okoński

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

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



Latający do dziś Hurricane w barwach Dywizjonu 302



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

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

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

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

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

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

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

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

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

PORADY PSYCHOLOGA

„Muszę”, czyli kiedy wakacje są na przegranej pozycji

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

Anita Czupryn

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

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

To kulturowy efekt, że odpoczynek budzi poczucie winy?

Podaję, że tak. Są kultury, w których wysiłek jest cenniejszy niż efekty pracy. W Japonii pracownik ucinając sobie w biurze drzemkę dowodzi, że jest zaangażowany i pracuje tak ciężko, że po prostu nie daje już rady. To trochę paradoks, drzemka ceniona jest nie jako sam odpoczynek, ale dowód zmęczenia. My Polacy, może nie mamy tak skrajnego podejścia, ale mamy w sobie przekonanie, że trzeba w widoczny sposób, bardzo ciężko pracować, żeby zasłużyć na awans lub podwyżkę. Hasło pracuj mądrzej, nie ciężiej dopiero się u nas przyjęło. 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. Oduczyliśmy 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 wyrzuceni 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 wyzwalała 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 goniły 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 zadanie stresu. Wtedy na scenę wchodzi comfort foods, czyli pocieszające jedzenie: zwykle tłuste, słodkie albo bardzo słone, a ono źle wpływa na ciśnienie, cholesterol i dodatkowo obciąża już cierpiący od przewlekłego stresu organizm. Stres wychodzi z nas na milion różnych sposobów, bezpośrednio i pośrednio.

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

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

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

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

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

Niewiele osób. Będziemy dążyć do tego, żeby zawsze wyglądać ładnie i odpowiednio entuzjastycznie. Nie będzie miejsca na to, żeby np. powiedzieć sobie „dzisiaj chodzę po górach, pocę się, średnio się czuję, ale daję sobie na to pozwolenie i po prostu chcę odpocząć.” Za to może się okazać, że skupimy się na tym, żeby zawsze być w pełnym makijażu, w modnym i drogim ubraniu. Jeśli coś będzie nieidealnie, pocujemy się z tym bardzo źle, bo nie sprostamy własnym wymaganiom i wymaganiom otoczenia. A otoczenie prędko się przyzwyczaja, że na wakacjach wyglądamy super. Więc jeśli nagle wyglądamy gorzej, jesteśmy nieuczuesani, 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 tabela 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. Wyśilek fizyczny w stresie był sygnałem dla ich ciała, że reagowali, bronili się, uciekali, a kiedy ustawał, to była dla organizmu informacja, że już są bezpieczni. Niestety, współczesność jest taka, że na stres zwykle reagujemy na siedząco, bo większość naszych stresów jest

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

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

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

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

Do urlopu trzeba się dobrze przygotować, tak żeby nie mieć wymówki dla: „Jeszcze coś muszę sprawdzić w pracy”. Trzeba dopilnować, żeby wszystko było domknięte. A pierwszego dnia urlopu zamykamy laptopa w szufladzie. Służbową komórkę też zamykamy w szufladzie. Niektórzy dowcipnie radzą, żeby wrzucić ją do toalety, ale to jednak zbyt drastyczny środek. Uprzedzamy wszystkich w pracy, że jesteśmy na urlopie i stawiamy sprawę jasno, żadnych służbowych rozmów telefonicznych. I szukujemy sobie coś, co zajmie naszą uwagę w relaksujący sposób. Ja mam akurat książkę, kryminał, który na urlopie próbuję czytać po włosku, bo się uczę tego języka. On świetnie skupia moją uwagę, bo nie mogę czytać go za szybko, gdyż jeszcze tak dobrze nie znam włoskiego. To daje kombinację skupienia uwagi i relaksu. Niektórzy po prostu włączają Netflix i obejrzą ulubiony serial. Po pewnym czasie to też może być męczące, bo jednak nas przebudźcowuje, ale na początek urlopu warto zaryzykować i zrobić coś, co nas mocno schwyci i będzie trzymać w trybie odpoczynku, 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 słysząc nowego. To prosta droga do nie-szczęścia.

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

Najważniejsza jest granica. Granica między pracą a życiem prywatnym. Wiem, że to trudne. Patrząc czasami na LinkedInie, jak ludzie piszą, że work-life balance jest dla przegrywów, a prawdziwi, silni przedsiębiorcy są non stop w pracy. Nie. To ma swoją nazwę: kultura zapierdolu. Ona powoduje, że nie mamy szansy odpocząć, bo nie mamy granicy między życiem a pracą. Musimy móc powiedzieć sobie: w tym momencie jestem w pracy, a w tym momencie jestem w życiu prywatnym. Jeżeli wpuszczę pracę do życia prywatnego, a praca mnie stresuje, nie ma opcji, żebym odpoczęła. Trzeba tę granicę wykształcić. Trzeba mieć hobby, rzeczy, które 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) moglibyśmy sobie bez wahania odpowiedzieć na pytanie: kim teraz jesteśmy? Kiedy nie jestem dyrektorem, kucharzem, prezesem, tak-sódkarzem, kiedy nie jestem moim zawodem, to kim jestem? Co robię, kiedy nie pracuję? Bo prędzej czy później zadamy sobie to pytanie na emeryturze.

Bardzo podobało mi się w pani książce „leżenie plackiem”. Pisz 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, położymy i poczekamy, aż zejdzie z nas napięcie, to w momencie, w którym wstajemy, wiemy już, że jesteśmy po drugiej stronie granicy. Po tej domowej.

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

U niektórych takim udawaniem paradoksalnie bywa aktywność fizyczna. 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 bie-

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

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

Po luźniejszych mięśniach, po uczuciu 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 klóciiliśmy, a teraz jesteśmy bardziej wyluzowani i cierpliwi, to też jest znak. Nie wystarczy już pokiwać nam paluszkami, żebyśmy zaraz na kogoś nakrzyczeli. Nie ma też takiej paniki, że wracamy do pracy. Chociaż to nie zawsze jest oznaka tego, czy się zrelaksowaliśmy, bo możemy przez dwa tygodnie świetnie odpocząć, ale jeśli wracamy do toksycznego środowiska pracy, cały ten relaks pójdzie na marne, jeśli tej pracy nie zmienimy. Jest coś takiego jak syndrom niedzielnego wieczoru: człowiek już czuje, że będzie źle, że już go napełnia lękiem nadchodzący poniedziałek. Więc jeśli wracając do pracy czuję, że jest dobrze, że mam naładowaną baterię, że jestem spokojna, silna, że nie mam bieganiny myśli, to znaczy, że odpoczęłam. Ale też, że mam dobre miejsce, do którego wracam.

CV

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



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.

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”.

– 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**

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.

OBRONNOŚĆ

Żołnierze USA będą stacjonować w Polsce

Adam Kielar

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

Szef MON przekazał na konferencji prasowej, że podczas szczytu NATO

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

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

KRÓTKO

Oświata

W przedszkolach i szkołach bez komórek

Senat poparł nowelizację ustawy Prawo oświatowe, która zakazuje korzystania z m.in. telefonów komórkowych w przedszkolach i szkołach, także podczas przerw. Nowelizację poparło w głosowaniu 91 senatorów, nikt nie był 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

DROBNE

Praca

ZATRUDNIĘ

Drogowców oraz budowlanców do pracy w Niemczech. Tel. 739 432 889, 00 49 171 687 66 95

Zdrowie

LABORATORIA

DR n.med. Maciej Światoński- chirurg choroby jelita grubego, choroba hemoroidalna, 602298213, 60-229-82-13, 602-298-213, Bydgoszcz

Usługi

MONTAŻOWE

NAPRAWA okien, drzwi tel. 602720927

Turystyka

KRAJ - GÓRY

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

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

KRAJ - MORZE

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

Różne

Towarzyskie

PRZYSTOJNY wdowiec, panią wysoką do 65l, Bydgoszcz tel. 533515727

AUTOREKLAMA

aktualne z całej Polski przetargi

nasze komunikaty.pl

AUTOPROMOCJA

0011549443

AUTOREKLAMA

ibo

TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

ibo.polskapress.pl

REKLAMA

0011546863

Zielń Miejska Zakład Pogrzebowy

UL. CZARTORYSKIEGO 13

24h / 7 - 52 324 99 99

WŁASNE KREMATORIUM

„Gdy siły słabną, śmierć jest wybawieniem”

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że w dniu 8 lipca 2026 r. odszedł od nas nasz kochany Brat, Wujek i Szwagier

śtp

Stanisław Włodarczyk

lat 78

Ceremonia pogrzebowa poprzedzona mszą świętą odprawiona zostanie w dniu 14.07.2026 r. (wtorek) o godzinie 12.00 (Różaniec 11.30) na cmentarzu parafialnym Bielawki przy ul. Wyszyńskiego w Bydgoszczy.

Pogrążona w smutku Rodzina

Z głębokim smutkiem i żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Ryszarda Abramczyka

współzałożyciela i wieloletniego Prezesa firmy ABRAMCZYK Sp. z o.o.

Rodzinie, Najbliższym oraz wszystkim Pracownikom

składamy wyrazy najgłębszego współczucia. Zarząd i pracownicy Grupy Brokerskiej CRB

„Żyłeś dla nas i dla innych - kochaliśmy Cię wszyscy”

Z sercem pełnym bólu i smutku zawiadamiamy, że w dniu 9 lipca 2026 r. zasnął w Bogu nasz kochany Mąż, Tata, Teść i Dziadek

śtp

Jan Szczepański

lat 79

Msza święta żałobna poprzedzona Różańcem odprawiona zostanie w dniu 11.07.2026 r. (sobota) o godzinie 10.00 w kościele pw. NMP Matki Kościoła przy ul. Jaskółczej w Bydgoszczy. Ceremonia pogrzebowa po mszy świętej na cmentarzu parafialnym przy ul. Kossaka.

Pogrążona w smutku Rodzina

„Być może dla świata jesteś tylko człowiekiem, ale dla niektórych ludzi jesteś całym światem”

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że dnia 4.07.2026 r. odeszła nasza ukochana Mama, Teściowa, Babcia i Prababcia

śtp

Urszula Tauer

lat 105

Pogrzeb poprzedzony mszą św. żałobną odbędzie się dnia 15.07.2026 r. o godz. 12.00 na cmentarzu Nowofarnym przy ul. Artyleryjskiej w Bydgoszczy.

W smutku pogrążeni

Córka i Synowie z Rodzinami

„Już nigdy nie będzie jak dawniej ... Wspomnienia są jedynie echem minionego szczęścia, Pozostaje bezmiar smutku i tęsknota”

Z sercem pełnym bólu i smutku zawiadamiamy, że w dniu 6 lipca 2026 r. zasnął w Bogu nasz kochany Mąż, Tata, Teść, Dziadek, Brat, Wujek i Szwagier

śtp

Bolesław Kochański

lat 75

Msza święta żałobna poprzedzona Różańcem odprawiona zostanie w dniu 11.07.2026 r. (sobota) o godzinie 14.00 w kościele pw. Świętego Antoniego z Padwy przy ul. Głuchej w Bydgoszczy. Ceremonia pogrzebowa po mszy świętej na cmentarzu parafialnym przy ul. Chojnickiej.

Pogrążona w smutku Żona z Rodziną

Zleć nekrologi, ogłoszenia drobne, życzenia

Biurow ogłoszeń Expressu Bydgoskiego: Bydgoszcz, czynne: pn.-pt. 8-16, ul. Zamoyskiego 2, tel. 519 503 513, e-mail: magdalena.welka@polskapress.pl

4	SŁOWNIK· ASAGA ATOMA KAOMA ARI SIMENON TARATOR
---	--

ROZWIĄZANIE: ZŁOTO SZKODLIWSZE JEST OD ŻELAZA.

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-lletniego Vozinhę. Następnie przyszedł już gładkie wygrane z Arabią Saudyjską (4:0) i Urugwajem (1:0). W fazie pucharowej podopieczni Luisa de la Fuente w imponującym stylu poradziła sobie z Austrią (3:0), a w późniejszym hicie pozbawili złudzeń Portugalie (1:0). Co istotne, przed meczem z Belgią mistrzowie Europy nie stracili jeszcze ani jednego gola (!) w USA, Kanadzie i Meksyku.

„Czerwone Diabły” początkowo na tym turnieju niemiłosiernie się męczyły i były dwukrotnie okrokiem 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 Bośnią i Hercegowiną (4:1) oraz Kanadą (2:1). W fazie pucharowej Helweci pokonali Algierię (2:0) i po rzutach karnych Kolumbię.

Program: Hiszpania - Belgia (piątek, godz. 22), Anglia - Norwegia (sobota, godz. 23), Argentyna - Szwajcaria (niedziela, godz. 3.00). Mecze w TVP 1 i TVP Sport. W internecie mecz można obejrzeć na stronie sport.tvp.pl oraz w aplikacji TV Sport. Pierwszy ćwierćfinał Francja - Maroko zakończył się po zamknięciu wydania

SIATKÓWKA

Polki pokonały Amerykanki w Lidze Narodów siatkarek na turnieju w Osace

Jacek Kmiecik

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 Piassecka (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 Piasseckiej, która była nie do zatrzymania w ataku.

Niezawodna Stysiak

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

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

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

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

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

PIŁKA NOŻNA

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

Jakub Jabłoński

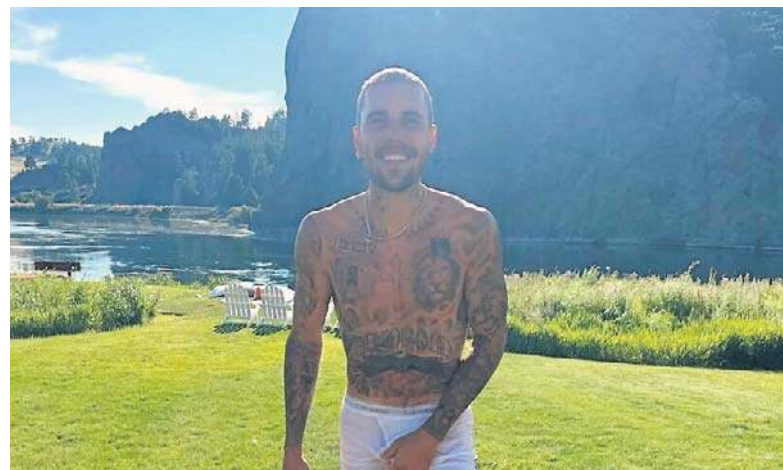
Poznaliśmy kolejną gwiazdę muzyczną, która uświetni nam wielki finał mistrzostw świata 2026. Do grona artystów występujących w przerwie meczu dołączy Justin Bieber.

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

donny, Shakiry oraz koreańskiego zespołu BTS.

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

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



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

Sport

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

LEKKA ATLETYKA

Medalowe żniwa młodzieży Zawiszy podczas OOM w Lublinie

Dariusz Knopik

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

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



Radość młodych zawiszaków w pełni uzasadniona

KRÓTKO

Koszykówka

Powrót do Torunia

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

Piłkarska

Sobotnie sparingi

Zawisza Bydgoszcz o godz. 13 na stadionie przy Gdańskiej podejmie ŁKS II Łódź. Z kolei godzinę wcześniej Olimpia Grudziądz zagra w Czulchowie 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 Juszczak. ©

ŻUŻEL

W Malilli indywidualnie, w Bydgoszczy drużynowo

Magdalena Zimna

Po kolejne trzy punkty pojadą 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 Łódź i PSŻ Poznań - 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 PABLIAN

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

dzielne starcie z Ostrovią. 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. Wozniak, 10. Putkowski, 11. Huc-kenbeck, 12. Łoktajew, 13. Buczkowski, 14. Pawelczak, 15. Andrzejewski, 16. Przyjemski
OSTROVIA: 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 - Ostrovia 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 Vojens). W stawce jest czterech Polaków, każdy z szansami na medal. Do faworytów na pewno będzie należeć trójka zawodników z Kujaw i Pomorza: polonici Wiktor Przyjemski i Maksymilian Pawelczak oraz Kevin Małkiewicz z Bayersystem GKM Grudziądz. Czwartym z biało-czerwonych 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 Ślupięńskiego i Bartosza 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-necie. Udało się w końcu ściągnąć Mateusza Szla-



FOT. PIOTR LAMPKOWSKI

Mateusz Szlachetka ostatni sezon spędził w Toruniu

chetkę. Obwodowy po rozsta-niu z Twardymi Piernikami chciał zostać w regionie, bo w toruńskich „Katarzyn-kach” gra jego życiowa part-nerka Weronika Preihs. Pro-pozycja z Włocławka spadła mu więc z nieba.

- Wszechstronny 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 wcze-sniejszych lat w Dzikach War-szawa grał mniej i miał dużo gorsze statystyki: 6,2 pkt i nie-spełna 2 asysty w ciągu 20 mi-nut na parkiecie.

Wiemy już, że włocławia-nie przynajmniej na rok wy-padają z europejskich pu-charów. FIBA ogłosiła listę drużyn, które zakwalifiko-wały się do FIBA Europe Cup, gdzie w ostatnich sezo-nach grał ze zmiennym szczęściem Anwil. Tym ra-zem 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 wy-grał w inauguracyjnym sezo-nie 2021/22. W ostatnim sezo-nie w tych rozgrywkach wzięło udział 26 drużyn.