

● A w nim: e-skierowania do sanatorium, jak nie przepłacać za leki oraz co zrobimy u dentysty na NFZ

NOWOŚCI

DZIENNIK TORUŃSKI

Środa
29.04.2026

Nr 99 (16993)
Rok LIX

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

PRZEBUDOWA ROBOTY NA WYLOTÓWCE IDĄ ZGODNIE Z PLANEM

Zniknął krzyż z ulicy Olsztyńskiej

Marek Nienartowicz
marek.nienartowicz@polskapress.pl

Czytelnicy sygnalizują, że niewiele dzieje się ostatnio na przebudowie ulicy Olsztyńskiej w Toruniu. Roboty się rozkręcają - zapewniają drogowcy i podkreślają, iż realizacja tej inwestycji przebiega zgodnie z planem.

Niedawno zakończył się pierwszy etap prac.

- Wykonawca oczyścił teren i przygotował go do dalszych robót. Po majówce przystąpi do usuwania kolizji podziem-

nych, dotyczących sieci gazowej. Roboty będą prowadzone głównie poza jezdnią. To oznacza minimalne utrudnienia w ruchu drogowym. Prace realizowane będą na odcinku Olsztyńskiej od ulicy Czekoladowej do toru kolejowego - wyjaśnia Agnieszka Kobus-Pęńsko, rzecznik prasowy MZD.

Po kolizjach gazowych usuwane będą te dotyczące sieci wodociągowej, a wspomniane przez rzecznikę MZD oczyszczanie terenu polegało przede wszystkim na usunięciu drzew i krzewów kolidujących z zakresem przebudowy.

Z tego powodu zniknął także przydrożny krzyż, stojący u zbiegu

Olsztyńskiej i ulicy Przeskok. Zaopiekował się nim proboszcz parafii pod wezwaniem Świętej Teresy od Dzieciątka Jezus w Grębocinie, ks. Dariusz Aniołkowski.

Przypomnijmy, że przebudowa prawie 2-kilometrowego odcinka ulicy Olsztyńskiej między ulicą Czekoladową a granicą miasta z jednej do dwóch jezdni rozpoczęła się formalnie w październiku 2025 roku. Wykonawca przebudowy przystąpił najpierw do prac projektowych. Roboty w terenie zaczęły się w lutym.

©©
Więcej na stronie 6

Ohio dla spółki, czyli wstęp do budowy drugiej części osiedla **str. 4**

Las pełen pułapek. W tych miejscach kleszcze czekają na swoje ofiary **str. 11**

Sekrety murów Zamku Dybrowskiego. Zabytkowe ruiny odegrały ważną rolę w historii Polski **str. 4**

Nr ISSN 0137-9259

Nr indeksu 350370



FOT. MIKOŁAJ KURAS/UMWK-P

Urząd Marszałkowski rozdał 50 mln. 10 mln trafi do fundacji z Torunia **str. 2**

Możliwa fala pozwów w sprawie „kredytów brutto”

Przełomowy wyrok Trybunału Sprawiedliwości Unii Europejskiej: **banki nie mogą naliczać odsetek od prowizji i ubezpieczeń w kredytach.** Prawnicy z Torunia przewidują falę pozwów **str. 5**

Nauczyciele wściekli. Pensje miały rosnąć a brakuje 35 miliardów na pokrycie obietnic **str. 8**

Służba zdrowia w obliczu zagrożeń. Operacja bez prądu? Trzeba się przygotować **str. 8**



FOT. GRZEGORZ OLKOWSKI

Za tym projektem stoi sześciopięcioro młodych pasjonatów nauki i technologii: Aleksandra Głowacka, Wojciech Marcinek, Wiktor Jankowski, Maciej Cyganek oraz Damian Szwarz - **str. 4**

Jutro w „Nowościach” Puls

● Fenomen Łatwoganga i zbiórki na rzecz fundacji Cancer Fighters ● Dziecko wypada z okna. Dochodzi do tragedii. Jak rodziców, opiekunów oceniają prokuratura i sąd?

Marek Mazurkiewicz
publicysta



TEGO JESZCZE NIE GRALI

Zwykle scenariusze filmowe inspirowane są życiem albo przedstawiają wymyślony świat po to, żeby widza przenieść chociaż na kilkadziesiąt minut do innej rzeczywistości. Zwykle też widzowie rozumieją filmową fikcję, która ma ich zaciekać albo nadać obrazowi lepszą dynamikę. Takie są filmy Quentina Tarantino. Jego filmy to fikcyjne historie z oryginalnymi dialogami, które zawierają wiele odniesień do popkultury i historii.

Większość z nas jednak rozumie zabiegi artystyczne albo typowe dla tego reżysera „przerysowanie”. Tarantino pewnie nawet nie śniło się, że „Pulp Fiction”, choć już z nazwy fikcyjny - może być traktowany bardzo poważnie. Obecny rząd amerykański „przyzwyczaił” nas do tego, że - delikatnie mówiąc - w niekonwencjonalny sposób podchodzi do prowadzenia polityki w kraju i za granicą. Nie trzeba byłoby sobie zaprzątać tym głowy, gdyby nie fakt, że międzynarodowe skutki wypowiedzi czy decyzji Donalda Trumpa i jego współpracowników rzutują na nasze bezpieczeństwo i portfele. Nawet najbardziej wytrawni obserwatorzy polityki międzynarodowej powstrzymują się od prognozowania rozwoju sytuacji na świecie, bo w gruncie rzeczy nie wiadomo, na co mogą wpaść amerykańscy rządzący.

Ich pomysł budowy nowego porządku światowego przypomina na bieżąco pisany scenariusz kiepskiego filmu, którego koszty „produkcji” ponosi cały świat. W Iranie groźby bombardowań, które miały doprowadzić do zniszczenia cywilizacji, przeplatane są tak zwanym „miłosierdnym” czasowym zawieszeniem broni. Na nieprzewidywalny rytm wojny i pokoju sinoidalnie reagują światowe giełdy i ceny ropy naftowej. W mijającym tygodniu ceny na polskich stacjach benzynowych wróciły już do znośnych poziomów, ale wcale niewykluczone, że przed nami kolejny niespodziewany zwrot akcji. Na domiar złego Donald Trump i Pete Hegseth do swoich politycznych decyzji w osobiwy sposób wplatają wątki religijne. Trump przedstawia się jako Zbawiciel, a Hegseth publicznie modli się za poległych lotników w Iranie modlitwą..., która jest „żywem” wyjęta z „Pulp Fiction”. W polityce międzynarodowej czegoś takiego jeszcze nie grali.

©P

POGODA W TORUNIU

Środa

11°C
-2°C



Imieniny obchodzą

Dziś:

Piotr, Robert,

Bogusław, Rita

Jutro:

Katarzyna, Jakub,

Marian, Bartłomiej

Czwartek

16°C
2°C



Piątek

22°C
6°C



Urząd Marszałkowski rozdał 50 mln. 10 mln trafi do fundacji z Torunia

Adam Willma
adam.willma@polskapress.pl

Ponad 48,7 milionów złotych trafi do samorządów, instytucji i organizacji z Kujaw i Pomorza. Pieniądze pójdą m.in. na ośrodek dla osób z autyzmem, spichlerze i remizy.

Umowy odebrali w Urzędzie Marszałkowskim Województwa Kujawsko-Pomorskiego w Toruniu beneficjenci programu regionalnego Fundusze Europejskie dla Kujaw i Pomorza 2021-2027. Na liście znalazło się 31 przedsięwzięć. Największe dotacje otrzymają Fundacja Autyzm Polska w Toruniu oraz Grudziądz.

Fundacja, spichlerze i zabytek

Największym projektem w zestawieniu jest budowa i wyposażenie dziennego ośrodka wsparcia dla dorosłych osób w spektrum autyzmu i osób z innymi niepełnosprawnościami w Toruniu. Inwestycję przygotowuje Fundacja Autyzm Polska. Całkowita wartość zadania to ponad 17 mln zł, a dofinansowanie wynosi 10 mln zł.

Ośrodek ma powstać przy ul. Marii Skłodowskiej-Curie 84B. Według opisu projektu będzie to pierwsze w regionie miejsce dziennego wsparcia dostosowane do potrzeb dorosłych osób z autyzmem i niepełnosprawnościami sprzężonymi.

Drugą dużą inwestycją jest przystosowanie grudziądzkich spichlerzy do nowych funkcji kulturalnych. Miasto otrzyma na ten cel prawie 10 mln zł. Projekt obejmuje Spichlerz nr 37, gdzie ma powstać Muzealne Centrum Edukacyjne. W planach jest także budowa tarasów.

Na liście jest również gmina Łysomice, która dostała prawie 1,5 mln zł dofinansowania na drugi etap adaptacji budynku Spichlerza przy ul. Sadowej 11. Chodzi o prace wewnętrzne w obiekcie objętym ochroną konserwatorską.

Szkoły, seniorzy i lokalne centra

Część pieniędzy trafi do szkół. Powiat brodnicki



Beneficjenci programu regionalnego FEKP 2021-2027 odebrali umowy

otrzyma ponad 813 tys. na projekt „Kompetencje kluczem do kariery - edycja II”, obejmujący I Liceum Ogólnokształcące w Brodnicy oraz liceum w Zespole Szkół w Jabłonowie Pomorskim.

Podobne projekty edukacyjne będą realizowane w Pakości, Kruszewie, Janikowie i gminie Lipno. W Janikowie wsparcie przekracza 1,35 mln zł. Uczniowie mają korzystać m.in. z zajęć z języka angielskiego, informatyki, robotyki, edukacji ekologicznej i doradztwa zawodowego. Nauczyciele przejdą szkolenia m.in. z nowych technologii, dobrostanu i emisji głosu.

Osobną grupę stanowią projekty społeczne. Gmina Golub-Dobrzyń otrzyma pieniądze na dwa centra integracji międzypokoleniowej - w Podzamku Golubskim i Cieszyńskich. W obu przypadkach chodzi o wykorzystanie istniejących budynków świetlicowych i stworzenie miejsc dla mieszkańców, w tym klubów seniora.

W Kruszynie w gminie Włocławek dofinansowane zostanie wyposażenie Centrum Integracji Społecznej. Kupione mają być m.in. nagłośnienie, oświetlenie sceniczne i telebim wewnętrzny.

Remizy i bezpieczeństwo

W zestawieniu jest kilka projektów dotyczących ochotniczych straży pożarnych. Gmina Nakło nad Notecią otrzyma 500 tys. na budowę nowej remizy

OSP w Paterku. Umowę odebrał burmistrz Sławomir Napierała.

Modernizację i przebudowę remiz zaplanowano także w Dobrczu, Karnkowie, Szubinie, Drzycimiu i Krzewiu w gminie Lubień Kujawski. W Dobrczu prace mają poprawić dostępność budynku dla osób z niepełnosprawnościami. W Karnkowie chodzi o świetlicę wiejską i remizę OSP, a w Szubinie o pomieszczenia jednostki przy ul. Paderewskiego 12.

Ścieżki rowerowe i przestrzeń publiczną

Kilka samorządów otrzymało dofinansowanie na trasy rowerowe. Największy z takich projektów zrealizuje Grudziądz. Miasto dostało ponad 3 mln zł na budowę drogi dla rowerów wzdłuż ul. Dębowej, wraz z oświetleniem i odwodnieniem.

Gmina Radomin otrzyma ponad 2 mln na budowę ścieżek rowerowych przy drodze wojewódzkiej nr 534 oraz od tej drogi do Ośrodka Chopinowskiego w Szafarni. Radomin dostał też ponad 663 tys. na modernizację Gminnego Ośrodka Kultury i Sportu. Łączne dofinansowanie obu zadań wynosi prawie 2,7 mln zł, a razem z wkładem własnym ich wartość przekracza 3,1 mln zł.

- Cieszę się, że te projekty rozmieszczone są w całym regionie, bo to oznacza, że w sposób zrównoważony działamy na rzecz rozwoju województwa

- mówił Przemysław Sznajdrowski, wiceprzewodniczący sejmiku.

Nowe miejsca rekreacji

Wśród mniejszych projektów są też inwestycje w parki, place zabaw i przestrzenie rekreacyjne.

Gmina Unisław otrzyma ponad 586 tys. na odnowę przestrzeni publicznej i doposażenie placów zabaw.

Wielkiej Nieszawce przypadło ponad 693 tys. na zielony skwer w centrum miejscowości, w pobliżu urzędu gminy i nowego ośrodka zdrowia.

Gmina Włocławek zrealizuje drugi etap odnowy przestrzeni publicznej, obejmujący m.in. Modzerowo i Kruszyn. Gmina Kowal otrzyma pieniądze na teren rekreacyjno-wypoczynkowy w Wieszawicach oraz remont świetlicy w Grabkowie i przebudowę sceny plenerowej w Krzewencie.

W Lipnie dofinansowano także przywracanie funkcji zdegradowanym terenom w Radomicach. Projekt dotyczy parku, w tym pielęgnacji starodrzewu i poprawy bezpieczeństwa po zniszczeniach spowodowanych przez anomalie pogodowe.

Podczas tego samego spotkania podpisano list intencyjny dotyczący organizacji regionalnego sympozjum bezpieczeństwa w ruchu drogowym. Wydarzenie zaplanowano na 22-23 września.

©P

MATERIAŁ INFORMACYJNY PRONAR SP. Z O.O.

0011508894

Bezpieczeństwo zaczyna się od samorządu. Wielka konferencja w Centrum Wystawowym Pronar w Siemiatyczach

27 kwietnia w Centrum Wystawowym Pronar w Siemiatyczach odbyła się konferencja „Bezpieczny samorząd – ochrona ludności, strategiczne zarządzanie infrastrukturą i obiektami publicznymi w sytuacjach kryzysowych”. Wydarzenie zorganizowane przez samorząd miasta i powiatu Siemiatycki oraz firmę Pronar zgromadziło przedstawicieli administracji, służb oraz ekspertów zajmujących się zarządzaniem kryzysowym.



Spotkanie miało charakter praktyczny – poprzedziło je zwiedzanie zakładów Pronaru w Siemiatyczach, gdzie produkowane są m.in. maszyny komunalne i recyklingowe wykorzystywane w utrzymaniu infrastruktury oraz w działaniach po klęskach żywiołowych.

„W samorządzie nie ma nic pewnego”

Jednym z głównych tematów była nieprzewidywalność sytuacji kryzysowych, z którymi mierzą się lokalne władze.

– „W samorządzie nie ma nic pewnego. Każdy dzień przynosi nowe niespodzianki” – podkreślał mecenas Maciej Kielbus, ekspert prawa komunalnego. Zwracał on uwagę, że system reagowania kryzysowego w Polsce często opiera się na doraźnych rozwiązaniach legislacyjnych.

– Zamiast systemowych rozwiązań mamy sytuacje „łatane” specustawami – wska-

zywał, przywołując m.in. pandemię COVID-19, kryzys uchodźczy i powódzie.

Samorząd jako fundament bezpieczeństwa

Prezes Pronaru Sergiusz Martyniuk przypomniał znaczenie reformy samorządowej i jej wpływ na rozwój Polski lokalnej.

– „Ich reforma nie potrzebuje żadnej reanimacji. Nie byłoby w Polsce demokracji, gdyby nie było samorządów” – mówił, odnosząc się do twórców reformy administracyjnej. Dodał również, że współczesność wymaga gotowości na różne scenariusze:

– „Musimy być na wszystko przygotowani” – podkreślał, wskazując na rosnącą liczbę zjawisk kryzysowych, takich jak wichury czy awarie infrastruktury.

Bezpieczeństwo jak tlen

Starosta siemiatycki Mariusz Cieślak zwrócił uwagę na za-

grożenia wynikające z położenia regionu.

– „Żyjemy w takim miejscu, że cały czas jesteśmy narażeni na ataki ze wschodu, czy to drogowe, czy związane z cyberbezpieczeństwem” – zaznaczył.

Burmistrz Siemiatycz Piotr Siniakowicz podkreślił natomiast, że bezpieczeństwo jest elementem niewidocznym, ale kluczowym.

– „Bezpieczeństwo nie da się dotknąć, zobaczyć, sfotografować. A tak naprawdę jest jak tlen. Jeśli go brakuje, zaczynamy je odczuwać” – mówił.

Dodał również, że samorządy muszą stale doskonalić procedury i wymieniać doświadczenia, aby skutecznie reagować na kryzysy.

Kryzysy wymagają współpracy

Eksperti wskazywali, że samorządy są pierwszą linią reagowania, ale nie mogą działać samodzielnie.

– Potrzebne jest wsparcie administracji rządowej i spójne systemowe rozwiązania – podkreślał mecenas Kielbus.

Przedstawiciel Podlaskiego Urzędu Wojewódzkiego Adam Czuby zwrócił uwagę, że mimo incydentalnych działań kryzysowych istnieją plany reagowania w różnych instytucjach.

Doświadczenia z katastrof

Swoimi doświadczeniami podzielił się Tomasz Nowicki, burmistrz Łądko-Zdroju, który w 2024 roku mierzył się ze skutkami powodzi w Kotlinie Kłodzkiej.

– „Powodzie zdarzają się u nas regularnie. Pytanie brzmi nie czy, ale kiedy” – mówił.

Zwracał uwagę na znaczenie komunikacji i dostępu do informacji w sytuacjach kryzysowych:

– „Ani procedura, ani najlepszy sprzęt nie zadziałają, jeśli nie będziemy

mieli dostępu do informacji” – podkreślił.

Sprzęt i infrastruktura

Jednym z poruszanych tematów była konieczność inwestowania w sprzęt komunalny, który może być wykorzystywany zarówno na co dzień, jak i w sytuacjach kryzysowych.

– Koparki, pompy czy pojazdy techniczne są dziś podstawą sprawnego reagowania – wskazywano podczas debaty. Eksperti zwracali uwagę, że wydatkowanie środków publicznych w obszarze bezpieczeństwa wymaga równowagi między natychmiastową potrzebą a długofalową efektywnością.

Odpady po katastrofach

Druga część konferencji poświęcona była problemowi odpadów powstających po klęskach żywiołowych. Przykład Nysy pokazał skalę wyzwania – w czasie powodzi ilość odpadów wzrosła tam wielokrotnie w stosunku do

standardowych poziomów rocznych.

Podkreślano, że zarządzanie odpadami kłeskowymi staje się jednym z kluczowych elementów systemu bezpieczeństwa lokalnego.

Wnioski z Siemiatycz

Konferencja w Siemiatyczach pokazała, że bezpieczeństwo zaczyna się na poziomie lokalnym, a skuteczne zarządzanie kryzysowe wymaga współpracy, przygotowania i elastyczności systemu. Wydarzenie odbyło się pod patronatem m.in. Ministerstwa Obrony Narodowej, Ministerstwa Infrastruktury, MSWiA, Ministerstwa Klimatu i Środowiska oraz władz wojewódzkich Podlasia i Lubelszczyzny.

Organizatorzy podkreślali, że celem spotkania było nie tylko omówienie zagrożeń, ale przede wszystkim wypracowanie praktycznych rozwiązań wzmacniających odporność samorządów na sytuacje kryzysowe.



Toruń

Uczniowie budują własny bolid Formuły 1

Katarzyna Kucharczyk
katarzyna.kucharczyk@polskapress.pl

Licealiści z Uniwersyteckiego Liceum Ogólnokształcącego w Toruniu zaprojektowali własny minibolid i przygotowują się do startu w międzynarodowym programie STEM Racing.

Nazwa STEM Racing przyciąga młodych pasjonatów technologii z całego świata. Projekt edukacyjny przenosi uczniów do świata wyścigów, inżynierii i biznesu, pozwalając im poczuć się jak członkowie prawdziwego zespołu Formuły 1.

Uczestnicy programu tworzą kilkusobowe drużyny i ich zadaniem jest zaprojektowanie miniaturowego bolidu, który następnie zostaje wykonany przy użyciu profesjonalnych narzędzi i technologii. Kluczową rolę odgrywa tu inżynieria - młodzi konstruktorzy pracują na programach CAD, analizują aerodynamikę i szukają rozwiązań, które pozwolą im osiągnąć jak najlepsze wyniki na torze.

Za toruńskim projektem stoi sześciuosobowy zespół młodych pasjonatów nauki i technologii. To uczniowie klas o profilach biologiczno-chemicznym i matematyczno-fizycznym: Radek Grześ, Aleksandra Głowacka, Wojciech Marcinek, Wiktor Jankowski, Maciej Cyganek oraz Damian Szwarz. Choć inspiracją dla wielu uczestników programu jest świat Formuły 1, dla toruńskich licealistów najważniejsze jest coś więcej - możliwość

pracy jak prawdziwi inżynierowie i obserwowanie efektów własnych pomysłów.

- Mamy dostęp do specjalnego programu, w którym najpierw projektujemy, a potem, za pomocą drukarki 3D, go urzeczywistniamy - mówią uczniowie. - Oczywiście to dopiero początek. Jesteśmy w fazie testów, chcemy nawiązać współpracę także z tutejszym uniwersyteciem, aby jeszcze bardziej dopracować bolid. Musi on spełniać konkretne wytyczne. Każdy detal ma znaczenie - od aerodynamiki po precyzję wykonania. Bez tego nie możemy wziąć udziału w krajowym etapie STEM Racing.

Kulminacją pracy jest moment, w którym miniaturowe bolidy napędzane nabojami z CO2 ścigają się na specjalnie przygotowanych torach. O zwycięstwie nie decyduje jednak wyłącznie czas przejazdu. Liczy się całościowe podejście do projektu: innowacyjność, jakość wykonania, dokumentacja oraz współpraca w zespole.

Przed nimi jednak nie tylko wyzwania technologiczne, ale i organizacyjne. Udział w zawodach wiąże się z kosztami, które dla uczniowskiego zespołu stanowią poważną barierę. Potrzebne są środki na wyjazd do Łodzi.

Młodzi konstruktorzy nie ukrywają, że bez wsparcia finansowego realizacja tych planów może być trudna. Dlatego apelują do lokalnych firm, instytucji i wszystkich, którzy chcieliby wesprzeć rozwój młodych talentów. ©©



Zadaniem jest zaprojektowanie miniaturowego bolidu i wykonanie go przy użyciu profesjonalnych narzędzi

Ohio dla spółki, czyli wstęp do budowy drugiej części osiedla

Marek Nienartowicz
marek.nienartowicz@polskapress.pl

Wartą ponad 15 milionów złotych nieruchomość przy ulicy Batorego przekazuje samorząd Torunia do swojej spółki - Toruńskiego Towarzystwa Budownictwa Społecznego.

Takim rozwiązaniem na sesji w czwartek 30 kwietnia zajmie się Rada Miasta Torunia. Do zatwierdzenia proponuje jej prezydent Paweł Gulewski. Z akceptacją rady nie powinno być problemu. Większość w niej mają wspierający prezydenta radni Koalicji Obywatelskiej. Za zgłoszającą zapewne także radni Prawa i Sprawiedliwości oraz klubu Wspólny Toruń. Chodzi o kontynuację budowy wznoszonego przez Toruńskie Towarzystwo Budownictwa Społecznego, czyli spółkę samorządu Torunia, osiedla „Pod Dębową Górą”.

W projekcie uchwały Rady Miasta Torunia prezydent Gulewski proponuje podwyższenie kapitału zakładowego TTBS-u poprzez przekazanie spółce aportem prawa własności niezabudowanej nieruchomości przy ulicy Batorego 73-77 i 79-83. Ma ona 1,3 hektara powierzchni. Warta jest 15 375 000 złotych.

Przekazywana nieruchomość po zachodniej stronie ulicy Batorego, w pobliżu jej skrzyżowania z ulicą Pod Dębową Górą, to część tak zwanego Ohio, czyli funkcjonującego tu przed laty prowizorycznego osiedla. Jego chaotyczna zabudowa została wyburzona - po wykwaterowaniu lokatorów - w latach 2021-2023.

Tereny przy Batorego przeznaczono pod wspomniane osiedle TTBS „Pod Dębową Górą”. Nazwa pochodzi od



Tak prezentuje się pierwsza część osiedla „Pod Dębową Górą” przy ulicy Batorego

znajdującego się po wschodniej stronie ulicy Batorego wzniesienia - Dębowej Góry.

Druga część osiedla

Osiedle TTBS powstaje etapami. Na nieruchomości przy ulicy Batorego 73-77 i 79-83 o powierzchni 1,3 ha planowana jest jego druga część. Wzniesione tu mają zostać trzy bloki ze 152 mieszkaniami o łącznej powierzchni użytkowej 7600 metrów kwadratowych. W każdym z budynków znajdują się hale garażowe. Zaplanowano w nich 152 miejsca postojowe. W jednej z hal urządzono zostanie tzw. miejsce dożarzonego schronienia.

Przy blokach powstać ma też plac zabaw, a na sąsiadującym z nimi od strony zachodniej terenie miejskim - boisko wielofunkcyjne i wybieg dla psów.

Koszt budowy drugiej części osiedla „Pod Dębową Górą” TTBS oszacowało na 96,5 mi-

lionów złotych. Ma zostać pokryty przede wszystkim ze wsparcia państwa, czyli z Banku Gospodarstwa Krajowego: z bezzwrotnego dofinansowania w wysokości 43,2 mln zł z Funduszu Dopłat oraz preferencyjnego, zwrotnego kredytu bez marży w kwocie 39,8 mln zł.

Pozyskanie ich umożliwi przejęcie przez TTBS prawa własności do nieruchomości, na której ma powstać druga część osiedla. Źródłem finansowania tej inwestycji mają też być tzw. partycypacje przyszłych najemców mieszkań w ich budowie, warte 13,5 mln złotych.

TTBS ma już projekt drugiej części osiedla „Pod Dębową Górą”. Na jego podstawie spółka wystąpiła o pozwolenie na budowę.

TTBS ma już projekt drugiej części osiedla „Pod Dębową Górą”. Na jego podstawie spółka wystąpiła o pozwolenie na budowę. Jest szansa, że jeśli BGK przyzna bezzwrotne dofinansowanie i kredyt, to inwestycja rozpocznie się w czwartym kwartale obecnego roku.

Trwa zasiedlanie pierwszej części

Przypomnijmy, że budowa pierwszej części osiedla „Pod Dębową Górą” przy ulicy Batorego 67-71 - na fragmencie „Ohio” o powierzchni ponad 2 ha - rozpoczęła się w 2024 roku. Składa się na nią osiem bloków trzy- i czterokondygnacyjnych, w sumie z 228 mieszkaniami komunalnymi i społecznymi (w tym 56 dla seniorów i osób z niepełnosprawnościami). Na parterach niektórych z nich są lokale użytkowe, przeznaczone na Klub Seniora, siedzibę administracji osiedla oraz punkty handlowe czy usługowe.

Zasiedlanie tych budynków rozpoczęło się jesienią 2025 roku. Lokatorzy wprowadzają się do kolejnych, sukcesywnie oddawanych do użytku. Zasiedlanie ma się zakończyć do połowy obecnego roku. Pierwsza część osiedla powstała przy wsparciu z budżetu państwa: z Funduszu Dopłat, Rządowego Funduszu Rozwoju Mieszkalnictwa i Krajowego Planu Odbudowy.

Dzięki państwowemu wsparciu przebudowany zostanie także blisko półkilometrowy, biegnący wzdłuż osiedla „Pod Dębową Górą”, odcinek ulicy Batorego między ulicami Pod Dębową Górą a Połą. Obecnie to pełna nierówności droga gruntowa. Jej przemiana w ulicę ma się rozpocząć w najbliższych miesiącach. ©©

Sekrety murów Zamku Dybowskiego

Szymon Spandowski
szymon.spandowski@polskapress.pl

Dziś dr hab. Maciej Prarat opowie w Muzeum Twierdzy Toruń o śladach burzliwej przeszłości zamku dybowskiego, które udało się znaleźć i odczytać podczas ostatnich badań murów.

Mury zamku dybowskiego pod każdym względem były warte prześwietlenia i szczególnej uwagi, bo chociaż dziś za bytkowe ruiny znajdują się na uboczu, to jednak warownia

odegrała bardzo ważną rolę w historii Polski.

Zamek powstał w latach 20. XV wieku na polecenie króla Władysława Jagiełły. U jego stóp rozrosła się konkurująca z Toruniem Nieszawa. Częstym gościem na zamku był syn fundatora, król Kazimierz Jagiełłończyk. Tutaj w 1454 roku podpisał słynne statuty nieszawskie, tworząc podwaliny Rzeczypospolitej szlacheckiej. Tutaj przysłała na świat jego córka, Anna Jagiellonka. Tutaj wreszcie król Kazimierz zgodził się zrównać z ziemią konkur-

ującą z Toruniem miasto i przemieścić je w górę rzeki.

W drugiej połowie XV wieku politycy rozmawiali tu i decydowali o przyszłości kraju. Wcześniej, podczas konfliktu z Krzyżakami w 1431 roku i kilka razy później, podczas wojen szwedzkich, zamkowe mury uciierały podczas walk.

Po raz ostatni zamek został oblężony w 1813 roku, gdy wielki oddział francuski, korzystając ze wzniesionych wokół gotyckich murów fortyfikacji ziemnych, w całkowitej izolacji bronił się przed Rosjanami tak

długo, jak długo opór stawiało miasto.

Po ponownym przejęciu Torunia Prusacy nie zdemobilizowali zamku, w murach wybili strzelnice. Czy poza nimi udało się odnaleźć jeszcze jakieś wojenne pamiątki? Kto ciekawy, niech przyjdzie w środę 29 kwietnia do Muzeum Twierdzy Toruń przy Wałach generała Sikorskiego 23. O odkrytych podczas badań śladów burzliwych dziejów zamku dybowskiego dr hab. Maciej Prarat zacznie opowiadać o godz. 17.30. Wstęp wolny. ©©

Możliwa fala pozwów w sprawie kredytów

Małgorzata Oberlan
malgorzata.oberlan@polskapress.pl

Przełomowy wyrok Trybunału Sprawiedliwości Unii Europejskiej: banki nie mogą naliczać odsetek od prowizji i ubezpieczeń w kredytach. Prawnicy z Torunia przewidują falę pozwów.

-Chodzi o bardzo popularną w ostatnich latach konstrukcję „kredytu brutto”. Bank dawał klientowi np. 100 tys. zł „do ręki”, ale do umowy wpisywał wyższą kwotę (np. 115 tys. zł), doliczając prowizję i ubezpieczenie, a potem naliczał odsetki od całej sumy. Zdaniem TSUE jest to praktyka sprzeczna z dyrektywą 2008/48/WE o kredycie konsumenckim - objaśniają radca prawny Karol Kowalczyk i adwokat Mariusz Lewandowski z Torunia.

Co orzekł Trybunał?

TSUE podkreślił, że pojęcia „całkowita kwota kredytu” i „całkowity koszt kredytu” wzajemnie się wykluczają. Stopa oprocentowania może być stosowana wyłącznie do kwoty faktycznie udostępnionej konsumentowi (czyli tej, którą klient realnie otrzymał).



Zdaniem radcy prawnego Karola Kowalczyka (z prawej) i adwokata Mariusza Lewandowskiego z Torunia wyrok TSUE skutkować będzie falą pozwów

Kwoty przeznaczone na pokrycie kosztów kredytu (prowizje, opłaty, ubezpieczenia) nie mogą być oprocentowane. Bank może te koszty uwzględnić np. poprzez wyższą stopę procentową od kwoty netto, ale nie poprzez doliczanie ich do podstawy odsetkowej.

- Wyrok jest wiążący dla polskich sądów. Oznacza to, że

w umowach, w których stosowano wadliwą konstrukcję, doszło do naruszenia obowiązków informacyjnych (między innymi o rzeczywistym RRSO i całkowitym koszcie kredytu). A to z kolei może otwierać drogę do sankcji kredytu darmowego (SKD) - wskazuje radca prawny Karol Kowalczyk.

Czym jest sankcja kredytu darmowego? To sankcja przewidziana w ustawie o kredycie konsumenckim. Jeśli sąd stwierdzi naruszenie obowiązków informacyjnych, kredytobiorca zwraca tylko kapitał netto (to, co realnie dostał), a bank traci prawo do wszystkich odsetek, prowizji, ubezpieczeń i innych kosztów. Nad-

płacone raty odsetkowe i inne koszty są zwracane, a pozostałe do spłaty odsetki „umarzane”.

Praktyczny przykład sytuacji? Oto, jaki podają toruńscy prawnicy.

Załóżmy, że w 2022 roku klient z Torunia wziął kredyt gotówkowy na 100 000 zł. Bank doliczył 10 000 zł prowizji i 5 000 zł składki ubezpieczeniowej. Umowa opiewała więc na 115 000 zł przy oprocentowaniu 11 proc. liczonym od całej kwoty. Okres spłaty: 8 lat (96 rat).

Normalnie klient zapłaciłby łącznie ok. 173 421 zł (rata miesięczna ok. 1 806 zł). Dzięki wyrokowi TSUE i sankcji kredytu darmowego może zwrócić tylko 100 000 zł (kapitał netto). Oszczędność: ok. 73 421 zł.

Co wyrok odznacza dla kredytobiorców?

- To nie jest hipotetyczna sytuacja - takich umów w Polsce są miliony. Dotyczy to przede wszystkim kredytów gotówkowych i ratalnych z lat 2015-2025. Powszechną praktyką było wtedy naliczanie odsetek od kosztów jednorazowych - podkreśla adwokat Mariusz Lewandowski.

- Co wyrok TSUE oznacza dla kredytobiorców z naszego regionu? Banki już wydają komunikaty, że wyrok „nie otwiera automatycznie drogi do SKD” i że każdy przypadek będzie badany indywidualnie. Mają rację: sąd musi sprawdzić konkretną umowę. Jednak w praktyce większość standardowych umów banków zawierała dokładnie tę samą wadliwą konstrukcję, co mocno wzmacnia pozycję kredytobiorców w sądach - wskazuje radca prawny Karol Kowalczyk.

Sankcji kredytu darmowego można dochodzić jeszcze przez rok od wykonania umowy. Warto więc jak najszybciej przeanalizować swoją umowę - radzą prawnicy.

Co robić konkretnie?

- Po pierwsze, sprawdzić umowę: czy prowizja/ubezpieczenie było doliczane do kwoty kredytu i czy odsetki naliczono od „brutto”. Po drugie, należy zachować wszystkie dokumenty. Po trzecie, skonsultować się z adwokatem lub radcą prawnym specjalizującym się w sprawach konsumenckich - mówi adwokat Mariusz Lewandowski. ©

MATERIAL INFORMACYJNY TOTALIZATORA SPORTOWEGO

0011513737

Jak zachować cyfrową higienę w świecie smartfonów i mediów społecznościowych?

Europejski Kongres Gospodarczy w Katowicach to przestrzeń dyskusji o szeroko rozumianym rozwoju, a także szansach i zagrożeniach, jakie czekają na nas w przyszłości. Wśród tegorocznych dyskusji pojawiła się debata poświęcona higienie cyfrowej.

Coraz więcej osób zmagają się z tym, że ma problem z odłożeniem z ręki telefonu. Dla czego tak się dzieje? Ekspert biorący udział w dyskusji w Katowicach zgodnie podkreślali, że za taki stan rzeczy bardziej niż nasza słaba wola, odpowiadają platformy, które są zaprojektowane tak, by być „jak najbardziej uzależniające”. Co gorsza, wciągające mechanizmy działają szczególnie niebezpiecznie na osoby młode, które nie zawsze mają narzędzia, by poradzić sobie z napływem zindywidualizowanych treści i „super strumieniem świadomości”.

Prelegenci jako problem wskazali również to, że dzieci dostają swój telefon wraz „z pierwszym dzwonkiem, a w ostatnich latach jeszcze wcześniej”. Gdy dziecko już ma w rękach telefon i wpada w mechanizmy uzależnienia, zachowanie cyfrowej higieny jest znacznie trudniej-

sze. Badania amerykańskich naukowców mówią, że jako dorośli dotykamy telefon średnio 2600 razy w ciągu dnia. Dopiero telefon odłożony do innego pokoju przestaje zabierać uwagę i oddaje koncentrację. Z kolei badania polskich organizacji pozarządowych jasno pokazują, że dzieci i młodzież sięgają po telefony przez stres oraz po to, żeby się lepiej poczuć, czyli by regulować i panować nad emocjami.

- To jest bardzo trudny temat. Mówimy dzieci, ale patrzymy szerzej - nastolatki. Od pandemii minęło pięć lat i to my, dorośli, trochę pod wpływem sytuacji, w których żyjemy, to my im pozwoliliśmy tam być, bo nam zaczęło być wygodnie, że tam są - mówi Marek Orzechowski, prezes Fundacji LOTTO im. Haliny Konopackiej.

Brak komunikacji między dziećmi i rodzicami leży u podstaw różnych kryzysów, które wywołuje brak cyfrowej higieny.

- To jest problem, który zauważyliśmy kilkanaście miesięcy temu. Razem z naszym partnerem, Fundacją Mentalna Równi, przygotowaliśmy pilotażowy program „Mów do mnie. Talk to me”



i chcieliśmy zobaczyć, co się dzieje w młodym społeczeństwie - mówi Marek Orzechowski. - Zaczęliśmy mówić do nastolatków poprzez młodych psychologów, by łatwiej do nich dotrzeć - dodaje.

Wyniki badań, które przedstawił prezes Fundacji LOTTO, szokują. Aż 80 proc. uczniów w szkołach średnich deklaruje, że nie rozmawia z rodzicami. Kolejnym zagrożeniem w cyberprzestrzeni, na które wskazał Marek Orzechowski, są mikropłatności w grach. Badania na grupie 1800 dzieci pokazały, że wydają 380-500 zł rocznie na opłaty w grach, które mają w sobie losowy, hazardowy komponent.

- Zdiagnozowaliśmy problem, że gry wciągają i uzależ-

nają. Są tam skomplikowane mechanizmy i algorytmy, które wciągają. Objęliśmy programem 10 tys. nastolatków i zapytaliśmy ich o ten temat. Z odpowiedzi wyszło, że rocznie wydają od 380 do 500 złotych na zakup lootboxów (losowy bonus w grze za niewielką płatność, red.) - mówi Marek Orzechowski. - To wszystko są mikropłatności, które idą z naszych kont, ale nie zwracamy na nie uwagi, bo co to jest złoty pięćdziesiąt - dodaje.

Według badań przeprowadzonych na 1800 młodych uczestnikach programu około 20% uczniów w wieku 15-16 lat i ok. 25% uczniów w wieku 17-18 lat deklaruje uczestnictwo kiedykolwiek w życiu w grach losowych, w których

stawia się pieniądze. 76,6% uczniów deklaruje kontakt z treściami zachęcającymi do zakupu lootboxów. Aż 55,5% młodych ludzi podąża za komunikatami influencerów-gamerów, zachęcających do korzystania z lootboxów. Dla młodych ludzi są oni istotniejszym źródłem informacji i rekomendacji niż rodzice.

Ekspert w Katowicach wyjaśniał, że sięganie po telefon stało się nawykiem - robimy sobie w ten sposób przyjemność, bo dostajemy zastrzyk dopaminy. Bywa i tak, że po telefonie każe sięgać fomo, czyli zjawisko mówiące o lęku przed przegapieniem czegoś. Podczas dyskusji na EKG mocno wybrzmiało to, że problem jest nie w dzieciach, a w dorosłych, bo to oni kreują ten świat. Warto również pamiętać, że problem z higieną cyfrową zaczął się już w latach 80., kiedy to pojawiły zjawiska takie jak technostres czy overloading.

W dbałości o cyfrową higienę często nie pomaga praca - wiele osób, może w niej fizycznie nie być, ale cały czas muszą być w niej online. Czas spędzony w Internecie również przypadkowy, bowiem wszystkie kanały i platformy chcą, byśmy spędzili go u nich jak najwięcej. Ekspert

podkreślali, że w Sieci nie jest nic za darmo - to my jesteśmy walutą i płacimy własną uważnością, a to właśnie przekłada się na przychody z reklam dla cyfrowych gigantów.

Czy zatem jesteśmy w beznadziejnej sytuacji, a media społecznościowe zyskują nowy „rząd dusz”? Ekspert w Katowicach przekonywał, że niekoniecznie, wskazując przy tym, że np. tytoń udało się wyrugować z przestrzeni publicznej. W przywróceniu równowagi między czasem spędzanym w telefonie a tym poświęcanym realnej rzeczywistości może pomóc wprowadzanie mody, jak udało się to zrobić np. w kwestii zdrowej żywności. Jak można działać samodzielnie, tu i teraz? Można np. spokojnie zobaczyć występ dziecka, a nie cały czas nagrywać, poszukując najlepszego kadru. Warto też np. umówić się, że na spacer z psem, nie bierzemy telefonów. Najprościej można sobie pomóc wprowadzając ograniczenie czasu użytkowania telefonu. Ekspert podkreślił też, że warto również pamiętać, że nie na każde połączenie trzeba odpowiadać od razu i nie ma nic złego w oddzwonieniu później.

Handlarz narkotykami wpadł, gdy prowadził po amfetaminie

Małgorzata Oberlan
malgorzata.oberlan@polskapress.pl

Recydywista Michał G. odpowie przed sądem za udział w handlu amfetaminą na dużą skalę i prowadzeniu swojego audi A4 na haju.

Michał G. 11 listopada 2025 roku zatrzymany został w Dubielnie (powiat chełmiński) do kontroli drogowej.

Najpierw okazało się że Michał G. kierował autem na haju. Badania toksykologiczne wykazały u niego obecność amfetaminy. Policjanci przeszukali też samochód i odkryli w nim „woreczki foliowe z zawartością substancji krystalicznej koloru białego” - tyle wiadomo było na początku.

- W sprawie pozyskano opinię fizykochemiczną, z której wynika, że zabezpieczone substancje krystaliczne koloru białego to amfetamina, o łącznej wadze ponad 140 gram netto - przekazuje prokurator Izabela Oliver, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Toruniu.

Poza tym, w toku dalszego śledztwa ustalono, że Michał G.

udzielił odpłatnie osobie trzeciej 9 gram amfetaminy.

Ostatecznie prokurator przedstawił Michałowi G. zarzut, m.in., udziału w obrocie znacznymi ilościami substancji psychotropowych popełniony w warunkach powrotu do przestępstwa, czyli recydywy oraz jazdy pod wpływem środka odurzającego.

Przesłuchany w charakterze podejrzanego Michał G. generalnie przyznał się do popełnienia zarzucanych mu czynów. Ale twierdził, że zabezpieczone u niego substancje miał na własny użytek. Śledczy w to nie wierzą i zarzucają mu udział w handlu amfetaminą.

Na swój proces przed Sądem Rejonowym w Chełmnie mężczyzna czeka za kratami, bo jest nieprzerwanie tymczasowo aresztowany. Co mu grozi? Surowe kary.

Za handel znaczną ilością narkotyków grozi od 2 do 12 lat więzienia. Za jazdę samochodem po narkotykach - do 3 lat więzienia. Ponieważ jednak Michał G. to narkotykowy recydywista, to liczyć się musi z zastosowaniem kary.

©©



W aucie Michała G. znaleziono 140 gram amfetaminy

Jak przebiega przebudowa jednej z głównych ulic Torunia?

Marek Nienartowicz
marek.nienartowicz@polskapress.pl

Efekty dotychczasowych prac przebudowy Olsztyńskiej są na razie słabo widoczne. Niektórych ta sytuacja nawet zaniepokoiła. Pojawili się obawy, czy nie ma poślizgu w realizacji inwestycji.

MZD zapewnia, że wszystko jest pod kontrolą - prace przebiegają zgodnie z przyjętym harmonogramem.

Będą utrudnienia w ruchu

Harmonogram w marcu został zaprezentowany mieszkańcom Bielaw i Grębocina. W bardziej efektywny etap przebudowa Olsztyńskiej ma wejść na przełomie czerwca i lipca. Wówczas powinny rozpocząć się prace związane z budową wiaduktu nad torem kolejowym przecinającym tę ulicę. Obejmą one także zbiegającą się z Olsztyńską ulicą Wapienną.

Ten efektywny etap przebudowy Olsztyńskiej będzie się wiązał z utrudnieniami. Z jego rozpoczęciem zacznie obowiązywać zmiany w organizacji ruchu na tej ulicy i w jej otoczeniu. Zostanie on częściowo przełożony na jezdnię tymczasową. Na taką ruch będzie skierowany na przykład w rejonie wspomnianego skrzyżowania z torem kolejowym.



Przebudowa 2-kilometrowego odcinka ulicy Olsztyńskiej - stan na wtorek 28 kwietnia

Co do otoczenia Olsztyńskiej, to MZD pracuje nad zmianami w organizacji ruchu na ulicy Płockiej oraz na skrzyżowaniu ulic Skłodowskiej-Curie i Chrzanowskiego. Wprowadzone za kilka tygodni korekty mają ułatwić poruszanie się w rejonie przebudowywanej głównej drogi północno-wschodniego Torunia.

- Patrzymy całościowo na układ drogowy i bliskie sąsiedztwo ulicy Olsztyńskiej. Proponowane korekty organizacji ruchu mają ułatwić ruch i zmniejszyć ewentualne utrudnienia dla kierowców w tym re-

W bardziej efektywny etap, przebudowa ulicy Olsztyńskiej ma wejść na przełomie czerwca i lipca tego roku.

jonie - mówi Ireneusz Makowski, dyrektor Miejskiego Zarządu Dróg w Toruniu.

Dwa lata do końca przebudowy ulicy Olsztyńskiej

Na przebudowanie Olsztyńskiej wykonawca inwestycji ma jeszcze dwa lata. Powinna się

ona zakończy wiosną 2028 roku.

Przypomnijmy, że przebudowa prawie 2-kilometrowego odcinka ulicy Olsztyńskiej między ulicą Czekoladową a granicą miasta z jednej do dwóch jezdni rozpoczęła się formalnie w październiku 2025 roku. Wówczas została zawarta umowa przez Miejski Zarząd Dróg w Toruniu i konsorcjum firm Balzola Polska i Lantania na realizację tej inwestycji. Konsorcjum, jako wykonawca przebudowy, przystąpił najpierw do prac projektowych. Roboty w terenie rozpoczęły się w lutym. ©©

Szkoła w Łysomicach dołożyła kolejną cegielkę do budowy ośrodka

Krzysztof Lietz
krzysztof.lietz@polskapress.pl

Już po raz drugi uczniowie, rodzice i nauczyciele Szkoły Podstawowej w Łysomicach zorganizowali zbiórkę na rzecz budowy w Toruniu Ośrodka Wsparcia dla Osób z Autyzmem.

Zabrane pieniądze przekazano założycielom AUTYZM POLSKA Fundacji Pomocy Osobom Autystycznym.

- W tym roku udało się zebrać 4300 złotych - mówi Renata Bednarczyk, nauczycielka ze Szkoły Podstawowej w Łysomicach, jedna z inicjatorów akcji w tej placówce. - 14 i 15 kwietnia zorganizowaliśmy w szkole Niebieską Kawiarenkę, w której sprzedawaliśmy ciasta i słodczyce przygotowane przez społeczność szkolną. Była ona oblegana przez uczniów. W efekcie

udało nam się zdecydowanie poprawić ubiegłoroczny wynik zbiórki, kiedy to zebraliśmy 2650 złotych.

Niebieski kolor kawiarenki nie był przypadkowy. Kojarzony jest ze spokojem i akceptacją. To podstawowa barwa przeznaczona dla autyzmu.

Głównym celem AUTYZM POLSKA Fundacji Pomocy Osobom Autystycznym jest obecnie budowa w Toruniu, przy ulicy Skłodowskiej-Curie, Ośrodka Wsparcia dla Dorosłych Osób z Autyzmem. Tu opiekę znajdzie młodzież i dorośli po wyjściu z systemu edukacji - to osoby w spektrum autyzmu, z tzw. głębokim autyzmem, niepełnosprawnością intelektualną i innymi sprzężonymi niepełnosprawnościami. W ośrodku opiekę znajdą osoby z Torunia i okolicy.

Państwo Mendelewscy są rodzicami 46-letniej Pauliny, będącej w spektrum autyzmu.

Chcą zapewnić jej opiekę na czas po swojej śmierci. W podobnej sytuacji jest wielu rodziców dorosłych, autystycznych dzieci.

- Jesteśmy bardzo wdzięczni władzom samorządowym Torunia i województwa za zrozumienie potrzeby wybudowania takiego ośrodka - mówi Małgorzata Mendelevska, prezes zarządu AUTYZM POLSKA Fundacji Pomocy Osobom Autystycznym. - W grudniu 2023 roku założyliśmy Fundację, a już w marcu następnego roku rozpoczęła się procedura przekazania nam w trybie bezprzetargowym terenu przy ulicy Skłodowskiej-Curie 84 pod budowę ośrodka. Zaczynał ją prezydent Michał Zaleski, a kończył jego następca, Paweł Gułowski. W stosownym czasie zatwierdziła to Rada Miasta Torunia.

- Byliśmy na tej sesji, wyrażaliśmy pieczołowicie wszy-



Przedstawiciele Szkoły Podstawowej w Łysomicach przekazali pieniądze zebrane na budowę ośrodka

stkie wątpliwości, było wiele pytań o szczegóły, ale w efekcie decyzję radni podjęli przez aklamację - dodaje Włodzimierz Mendelewski.

Kiedy rozpocznie się budowa Ośrodka?

W piątek 24 kwietnia AUTYZM POLSKA Fundacja Po-

mocy Osobom Autystycznym podpisała umowę z samorządem województwa kujawsko-pomorskiego dotyczącą wsparcia budowy Ośrodka Wsparcia dla Osób z Autyzmem z programu Fundusze Europejskie dla Kujaw i Pomorza.

- Z uwagi na to, że skorzystamy ze środków unijnych, musimy ogłosić publiczny przetarg - mówi prezes Fundacji. - Jeśli wszystko potoczy się bez przeszkód i jakichś niespodzianek, chcielibyśmy we wrześniu w tym roku wbić pierwszą, symboliczną łopatę na budowie i jak najszybciej wyjść z ziemi, żeby było nas widać. Wtedy jest szansa na wsparcie w tym roku, nawet w wysokości miliona złotych, z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Jak mówią państwo Mendelewscy, cała inwestycja ma kosztować około 17 milionów złotych łącznie z wyposażen-

iem. Z tego 10 mln zł to środki unijne wynikające z umowy z samorządem województwa. Resztę Fundacja musi zdobyć własnym sumptem.

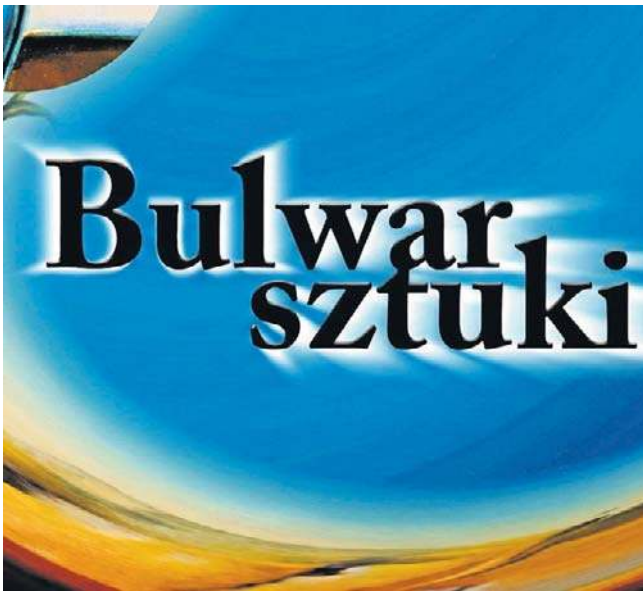
- Brakuje nam 2 mln zł wkładu własnego, by rozpocząć budowę w tym roku - tłumaczy Małgorzata Mendelevska. - To część, którą fundacja powinna mieć z różnych źródeł. I właśnie zbiórka w Szkole Podstawowej w Łysomicach jest jedną z cegiełek budujących ten wkład. Zasada jest bowiem taka, że unijne wsparcie to 60 procent kosztów przedsięwzięcia., a reszta to wkład własny. W tym roku zaplanowane jest ono na 3 mln zł, więc musimy mieć swoje 2 mln zł.

Dla Fundacji więc każda złotówka jest więc niezwykle cenna, a pomoc taka, jak ta społeczność Szkoły Podstawowej - nieoceniona. ©©

TV TORUŃ

ŚRODA, 29 KWIETNIA

10:00 Aktualności Toruńskie
10:20 Pogoda dla Torunia
10:25 Rozmowa dnia
10:40 Serwis sportowy
10:45 Magazyn samorządowy (4/26)
11:07 dni sportu
11:30 Sowy na Barbarce
11:40 Fitness- Marta Wirchowska (4)
12:00 Powtórka programu
14:00 Oferty TV Toruń
16:00 Ludzie nauki Kujaw i Pomorza- Jan Czocharlski
16:25 Magazyn samorządowy (4/26)
16:50 Bulwar sztuki- kwiecień (2)
17:30 Chiny obok nas
17:45 Aktualności Toruńskie
18:05 Pogoda dla Torunia
18:10 Rozmowa dnia
18:25 Serwis sportowy
18:35 Ludzie filmu Kujaw i Pomorza- Pola Negri
19:05 Magazyn Kujawsko-Pomorski
19:25 Potencjał gospodarczy regionu (5)
19:30 7 dni sportu
19:50 Kujawsko-Pomorskie Bieszczady
20:00 Aktualności Toruńskie
20:20 Pogoda dla Torunia
20:25 Rozmowa dnia
20:40 Serwis sportowy
20:50 Ludzie filmu Kujaw i Pomorza- Pola Negri
21:20 Magazyn samorządowy (4/26)
21:45 Aktualności Toruńskie
22:05 Pogoda dla Torunia
22:10 Rozmowa dnia
22:25 Serwis sportowy
22:35 Ludzie nauki Kujaw i Pomorza- Jan Czocharlski



Dalsza opowieść o rodach patrycjuszowskich

Telewizja Toruń zaprasza na premierowy odcinek programu „Bulwar Sztuki”. Zaczynamy od kontynuacji opowieści historyka dr Michała Targowskiego o rodach patrycjuszowskich w Toruniu. Będziemy na wystawie „Rytmy, struktury, labirynty” Artura Przebindowskiego w Wozowni i w Od Nowie na „Magical Dreams”. W Historii Jednego Obrazu historyk sztuki

Łukasz Wudarski opowie o „Portrecie młodzieńca” Lorenzo Lotto. W Bibliotece natomiast poznamy powieść autobiograficzną Stefana Knappa „Kwadratowe słońce”.

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

INFORMATOR

WAŻNE TELEFONY

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

SZPITALA

Wojewódzki Szpital Zespolony im. L. Rydygiera w Toruniu:

Szpital Wielospecjalistyczny,

ul. św. Józefa 53

- Szpitalny Oddział Ratunkowy, tel. 56 679 51 12;

- rejestracja punktu przyjęć planowanych, tel. 56 679 31 28;

- izba przyjęć położnicza, tel. 56 679 31 35;

- izba przyjęć zakaźna, tel. 56 679 55 47;

- izba przyjęć psychiatryczna, tel. 56 679 57 44;

Centrum Zdrowia Psychicznego

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

Szpital Specjalistyczny dla Dzieci i Dorosłych, ul. Konstytucji 3 Maja 42

- izba przyjęć, tel. 56 679 45 85

- nocna i świąteczna opieka zdrowotna, rejestracja, tel. 56 679 40 40

Regionalne Centrum Stomatologii,

ul. Konstytucji 3 Maja 42

- rejestracja, tel. 56 679 47 02, 56 679 47 03

INFORMATOR

Stacja Pogotowia Ratunkowego,

ul. Grudziądzka 47, tel. 56 56 623 35 48

Specjalistyczny Szpital Miejski

ul. Batorego 17, tel. 56 610 02 09

Specjalistyczny Szpital Matopat,

ul. Storczykowa 8, tel. 56 659 48 00

Miejska Przychodnia Specjalistyczna,

ul. Uniwersytecka 17, tel. 56 611 99 00

POLICJA

Komenda Miejska Policji,

ul. Grudziądzka 17,

tel. 47 754 28 11

Komisariat Toruń-Śródmieście,

ul. PCK 2,

tel. 47 754 24 52

Komisariat Toruń-Rubinkowo,

ul. Dziewulskiego 1,

tel. 47 754 25 71

Komisariat Toruń-Podgórz,

ul. Poznańska 127,

tel. 47 754 24 71

Komisariat Policji w Dobrzejewicach,

Dobrzejewice 65,

tel. 47 754 29 00

Komisariat w Chełmży,

ul. Sądowa 2,

tel. 47 754 42 11

NA POMOC

Niebieska linia - pogotowie

dla ofiar przemocy w rodzinie:

tel. 801 120 002

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży,

tel. 116 111,

poniedziałek - niedziela, godz. 12-02

Telefon zaufania w Miejskim Ośrodku

Pomocy Rodzinie, tel. 56 622 00 00,

poniedziałek-piątek, godz. 19-21.

Telefon zaufania HIV/AIDS, tel. 801 888

448, 22 692 82 26, poniedziałek-piątek

i każda trzecia sobota miesiąca, godz. 9-21.

INFORMACJE

Ośrodek Informacji Turystycznej

w Toruniu, ul. Szeroka 43,

tel. 56 621 09 31, visittorun.com

Informacja kolejowa, tel. 19 757

Intercity: tel. 703 200 200

Przewozy Regionalne, tel. 703 202 020

Arriva, tel. 703 302 333

Infolinia kolejowa

dla osób niepełnosprawnych,

tel. 800 022 222 (stacjonarne),

tel. 22 47 32 354 (komórkowe).

Arriva Bus, telefoniczny rozkład jazdy,

tel. 703 302 333

MZK Toruń, rozkład jazdy:

mzk-torun.pl

Informacja o rzeczach pozostawionych

w autobusach i tramwajach MZK:

tel. 56 612 18 41

INTERWENCJE

Schronisko dla Bezdomnych Zwierząt

w Toruniu, ul. Przybyszewskiego 3,

tel. 56 622 48 87,

telefon interwencyjny: 666 683 377

Ekopatrol Straży Miejskiej,

tel. 56 62 25 877, tel. alarmowy: 986

REKLAMA

0011460943

Katowice w centrum gospodarczej debaty Europy

Ponad 20 tys. uczestników, w tym 15,5 tys. stacjonarnych, ponad 200 debat i 1350 prelegentów - XVIII Europejski Kongres Gospodarczy potwierdził swoją pozycję jednego z najważniejszych wydarzeń biznesowych w Europie Centralnej. Przez trzy dni Międzynarodowe Centrum Kongresowe i Spodek w Katowicach były miejscem rozmów o przyszłości gospodarki i świecie rosnącej niepewności.

Tegoroczna edycja, odbywająca się pod hasłem „The power of dialogue. Siła dialogu”, wyraźnie podkreśliła znaczenie współpracy i wymiany poglądów jako fundamentu budowania odporności gospodarczej. W Katowicach spotkali się przedstawiciele administracji, biznesu, instytucji finansowych i nauki – tworząc przestrzeń, w której ścierają się różne perspektywy i rodzą się konkretne wnioski.

– W pojedynkę nie umiemy dojrzeć przyszłego porządku, wspólnie jednak możemy mierzyć się z wyzwaniami – podkreślał pod-

czas inauguracji Wojciech Kuśpik, prezes Grupy PTWP i inicjator Kongresu.

Świat w turbulencjach, Europa w działaniu

Jednym z głównych tematów tegorocznych debat była zmieniająca się sytuacja geopolityczna i jej wpływ na gospodarkę. Jerzy Buzek, były premier i przewodniczący Rady EEC, mówił wprost o końcu „epoki porządku” i konieczności funkcjonowania w świecie „zarządzanego chaosu”.

W tym kontekście szczególne znaczenie nabiera odporność – zarówno gospodarcza, jak i energetyczna. Uczestnicy debat podkreślali, że bezpieczeństwo energetyczne staje się jednym z kluczowych filarów stabilności państw.

– Jedyną ścieżką rozwoju dla Europy jest budowanie własnej odporności, także energetycznej – wskazywał Ireneusz Fąfara, prezes ORLEN.

Transformacja energetyczna była jednym z najczęściej powracających tematów. Rozmowy dotyczyły m.in. budowy stabilnego miks energetycznego, in-



westycji w OZE i energetykę jądrową oraz roli lokalnych łańcuchów dostaw.

Gospodarka, która musi być bliżej

W obliczu globalnych napięć coraz wyraźniej wybrzmiewa potrzeba wzmocnienia lokalnych gospodarek. Uczestnicy Kongresu wskazywali, że przyszłość Europy zależy od zdolności do budowania własnego przemysłu i skracania łańcuchów dostaw.

– Jeśli chcemy czuć się bezpiecznie, musimy mieć

własne produkty i przemysł – mówił Michał Bolesławski, prezes ING Banku Śląskiego.

Jednocześnie podkreślano znaczenie przedsiębiorców jako fundamentu wzrostu gospodarczego. Michał Sotowow zwracał uwagę na potrzebę większego docenienia roli biznesu w budowaniu PKB i konkurencyjności kraju.

Technologie, które zmieniają reguły gry

Nie zabrakło również tematów związanych z cyfryzacją i rozwojem sztucznej inteligencji. Ekspertki zgodnie

wskazywali, że AI staje się jednym z kluczowych czynników wpływających na konkurencyjność gospodarek.

– To technologia, która definiuje przyszłość rynku pracy i przewagę konkurencyjną – mówiła Iwona Szylar z Microsoft Polska.

Podkreślano jednocześnie, że rozwój technologii musi iść w parze z inwestycjami w kompetencje i edukację. Coraz wyraźniej wybrzmiewało także pytanie o to, czy Europa – i Polska – będą jedynie odbiorcą rozwiązań, czy też aktywnym twórcą nowych technologii i modeli biznesowych.

Bezpieczeństwo w nowym wymiarze

Wiele miejsca poświęcono także cyberbezpieczeństwu i ochronie infrastruktury krytycznej. Wicepremier Krzysztof Gawkowski zwracał uwagę na rosnącą skalę zagrożeń i konieczność budowania świadomości społecznej.

– Na cyfrowej wojnie nie ma cywilów – podkreślał.

Katowice jako gospodarcze centrum regionu

Tegoroczna edycja Kongresu po raz kolejny

pokazała, jak ważną rolę Katowice odgrywają na mapie europejskiej debaty gospodarczej. Miasto, będące symbolem udanej transformacji, stało się miejscem spotkania liderów opinii, decydentów i przedsiębiorców z kraju i zagranicy.

– Rekordowa frekwencja pokazuje, jak bardzo potrzebujemy rozmowy – nie tylko tej na scenie, ale także w kuloarach – podsumował Wojciech Kuśpik.

Według szacunków uczestnicy odbyli podczas Kongresu około 100 tys. spotkań biznesowych, które mogą przełożyć się na konkretne projekty i inwestycje. To właśnie ten mniej widoczny, „kuloarowy” wymiar wydarzenia – rozmowy, negocjacje i nawiązywanie relacji – często okazuje się jego najważniejszym efektem.

Europejski Kongres Gospodarczy po raz kolejny udowodnił, że w świecie pełnym niepewności kluczowe znaczenie ma dialog – jako narzędzie budowania wspólnych rozwiązań i przyszłości gospodarki.

Nauczyciele wściekli. Pensje miały rosnać a brakuje 35 miliardów na pokrycie obietnic

Adam Willma
adam.willma@polskapress.pl

Projekt powiązania wynagrodzeń nauczycieli ze średnią krajową nadal utknął w Sejmie. „To już nie tylko kwestia płac - sprawa zaczyna dotyczyć funkcjonowania szkół” - twierdzą działacze Związku Nauczycielstwa Polskiego.

Obywatelski projekt zmian w Karcie Nauczyciela trafił do Sejmu w listopadzie 2021. Po pierwszym czytaniu w 2022 prace zatrzymały się na poziomie komisji. W nowej kadencji wrócono do nich powołując podkomisję. Odbłyły się trzy posiedzenia i... od tego czasu sprawa stała w miejscu, pomimo wcześniejszych zapowiedzi przyspieszenia prac przez koalicję rządzącą.

Dla nauczycieli najważniejsza jest zmiana sposobu ustalania wynagrodzeń. Obecnie pensje zależą od corocznej decyzji budżetowej państwa - tzw. kwoty bazowej oraz dodatków. W praktyce wysokość podwy-

żek zależy od woli rządu i negocjacji politycznych. Projekt ZNP zakłada automatyczne powiązanie płac z przeciętnym wynagrodzeniem w gospodarce narodowej. Zgodnie z nim początkujący nauczyciel (stażysta) miałby otrzymywać ok. 90 proc. średniej krajowej, a bardziej doświadczeni - odpowiednio więcej w zależności od stopnia awansu zawodowego.

Obiecane miliardy, których nie ma

Główną barierą pozostają pieniądze. Według szacunków Ministerstwa Finansów wdrożenie projektu w obecnej formie kosztowałoby nawet 38 mld zł rocznie dodatkowo (kwota nie uwzględnia już 3-procentowej waloryzacji z 2026). Tych pieniędzy w budżecie nie ma.

Działacze ZNP podkreślają, że problem płac przekłada się już na funkcjonowanie szkół. W całej Polsce według danych Ministerstwa Edukacji Narodowej z marca 2026 r. jest ok. 3600-3700 wolnych miejsc pracy dla nauczycieli (ok. 0,4-0,5 proc. wszystkich etatów).

Największe braki dotyczą nauczycieli wspomagających kształcenie uczniów z niepełnosprawnościami, wychowania przedszkolnego, matematyki, psychologów oraz nauczycieli języka polskiego.

W województwie kujawsko-pomorskim pracuje ponad 30 tys. nauczycieli. Jeszcze we wrześniu 2025 r. w regionie brakowało ponad 400 osób do pracy w szkołach i przedszkolach.

Jednocześnie średni wiek nauczyciela w Polsce wynosi ok. 46,3-47 lat (kobiety ok. 46 lat, mężczyźni ok. 48 lat). W grupach klas 5-8 średnia wieku sięga nawet 48 lat. System w coraz większym stopniu opiera się na doświadczonej, starszej kadrze, a udział młodych nauczycieli (poniżej 30 lat) jest bardzo niski (ok. 4 proc.).

Pensje miały rosnać automatycznie

Równolegle Ministerstwo Edukacji pracuje nad własnym rozwiązaniem - wskaźnikiem waloryzacji, który co roku au-



Działacze ZNP podkreślają, że problem płac przekłada się już na funkcjonowanie szkół. W całej Polsce według danych z marca 2026 r. jest ok. 3600-3700 wakatów

tomatycznie podnosiłby wynagrodzenia nauczycieli. Ma to być rozwiązanie zbliżone do pomysłu ZNP, ale bardziej stopniowe i bez pełnego powiązania ze średnią krajową. Jak dotąd resort nie przedstawił szczegółów ani konkretnego terminu wdrożenia.

Dla wielu nauczycieli decydujące w planowaniu przyszłości pozostają zarobki.

W 2026 roku (po 3-procentowej waloryzacji) minimalne wynagrodzenie zasadnicze nauczyciela z tytułem magistra i przygotowaniem pedagogicznym wynosi w przypadku początkującego nauczyciela (bez stopnia awansu) - ok. 5308 zł brutto, mianowanego - ok. 5469 zł brutto, a dyplomowanego - ok. 6397 zł brutto. Po doliczeniu dodatków (stażowy,

funkcyjny, motywacyjny) oraz godzin ponadwymiarowych średnie wynagrodzenie ustawowe kształtuje się na poziomie ok. 6,8-10,3 tys. zł brutto (w praktyce „na rękę” najczęściej 4,9-7,5 tys. zł, w zależności od liczby nadgodzin i dodatków).

Różnice między szkołami i nauczycielami bywają jednak znaczące. ©

Operacja bez prądu? Trzeba się przygotować

Agnieszka Romanowicz
agnieszka.romanowicz@polskapress.pl

Czy szpitale są przygotowane na wypadek braku zasilania? - Wobec zagrożenia wojną potrzeba ta nabrała szczególnego znaczenia - podkreśla NIK, która wykazała liczne nieprawidłowości.

Stary agregat w szpitalu w Chełmnie nie był regularnie uruchamiany, a zabezpieczenie w postaci urządzenia UPS obejmowało wyłącznie serwerownię lecznicy.

Blok operacyjny bez zabezpieczenia

Pomieszczenia o szczególnym znaczeniu dla bezpieczeństwa pacjenta, jak blok operacyjny, oddział intensywnej terapii, izba przyjęć oraz sale cięć cesarskich nie były wyposażone w urządzenia typu UPS ani inne rozwiązania zapewniające bezprzerwowe podtrzymanie zasilania - podaje NIK.

Dyrektor ZOZ w Chełmnie wyjaśniła, że nadzór nad poprzednim agregatem do końca 2022 r. sprawował zatrudniony przez ZOZ elektryk.

Przy przekazaniu obowiązków odchodzący wieloletni pracownik poinformował, że Szpi-



Szpitale są przygotowane na przerwy w zasilaniu energią elektryczną, ale nie wszędzie system działa bez zarzutu

tal nie dysponuje dokumentacją funkcjonującego agregatu i że należy kontynuować cotygodniowe rozruchy oraz prowadzić ich ewidencję w przekazanym zeszycie. Nie było możliwości kontaktu z producentem, gdyż firma już nie istniała - informuje NIK.

Szpital zatrudnił zewnętrznego podmiot, jednak od 1 lipca

2023 r. do 30 czerwca 2024 r. niezetelnie wykonywał obowiązki w tym zakresie.

Wobec braku UPS na bloku operacyjnym i sali cięć, dyrektor ZOZ wyjaśniła, że podjęto działania mające zabezpieczyć te obszary.

Analizy parametrów sieci elektrycznych w salach operacyjnych i sali cięć zostały wyko-

nane w toku kontroli przez wyspecjalizowaną firmę - uzupełnia NIK.

Niedobór mocy w salach operacyjnych

W Wojewódzkim Szpitalu Zespolonym w Toruniu system zabezpieczenia zasilania awaryjnego bloku operacyjnego dla szpitala dzieci i dorosłych był, ale za słaby.

Urządzenie UPS, które obsługiwało salę wybudzeń, salę przygotowania pacjenta oraz cztery sale operacyjne, dysponowało niewystarczającą mocą w stosunku do założeń projektowych. Niedobór mocy wynosił około 6 procent - uściśla NIK.

Dyrektor Szpitala wyjaśniła, że w ramach planowej przebudowy obiektów szpitala dla dzieci i dorosłych przewiduje się modernizację systemów elektroenergetycznych.

Kto organizuje prąd w Bydgoszczy?

Kontrola w Szpitalu Klinicznym przy ul. Szpitalnej w Bydgoszczy wykazała, że nie funkcjonowała w nim czytelna procedura postępowania w razie awarii prądu. Nie były wyznaczone osoby kierujące akcją ani czynności, które powinny podjąć konkretni pracownicy.

Zdaniem NIK nagła utrata zasilania w takim obiekcie, jak szpital wymaga natychmiastowego i prawidłowo zorganizowanego działania, a każdy z pracowników powinien wiedzieć co w takiej sytuacji należy robić, kogo powiadomić i czyje polecenia wykonywać, dlatego zaniechania w tym zakresie NIK ocenia jako nierzetelne - podkreśla Izba.

Dyrektorka Szpitala zapewniła, że mają opracowany sposób postępowania na wypadek nagłej utraty prądu.

Niezależnie od tego, mając na uwadze racjonalność i zasadność pilnego sformalizowania procedury i osób odpowiedzialnych za poszczególne zadania, Szpital pracuje nad utworzeniem dokumentu przypisującego działania do konkretnych komórek organizacyjnych i stanowisk - podaje NIK.

Bydgoski szpital nie dysponował też danymi na temat zapotrzebowania na energię dla

bloku operacyjnego, zakładu hemodynamiki, sali cięć na oddziale położnictwa oraz windy, w jakim stopniu zapotrzebowanie to zostało zapewnione.

Nie pozwalało to na rzetelną ocenę, czy bezprzerwowe zasilanie Szpitala jest zapewnione w wystarczającym stopniu - zauważa NIK.

Zastępca dyrektora lecznicy wyjaśnił m.in., że nie jest w stanie ustalić przyczyn braku dokumentacji.

Szczególnie ważne w czasie wojny

Szpitale są przygotowane na przerwy w zasilaniu energią elektryczną, ale jednak nie wszędzie system działa bez zarzutu - podsumowuje NIK

I podkreśla rangę problemu: - Awaryjne zasilanie szpitali jest zabezpieczeniem na wypadek m.in.: ekstremalnych zjawisk pogodowych i zmian klimatu, awarii infrastruktury, okresowych niedoborów mocy czy błędów operatorów przesyłowych. Wobec zagrożeń geopolitycznych w regionie Europy Środkowo-Wschodniej, potrzeba skutecznego zabezpieczenia szpitali na wypadek nagłej utraty zasilania nabrała szczególnego znaczenia. ©

Wobec zagrożeń geopolitycznych, potrzeba skutecznego zabezpieczenia szpitali w zasilanie nabrała szczególnego znaczenia.

NOWOŚCI
DZIENNIK TORUŃSKI



**Poradnik
pacjenta**

E-skierowanie otwiera drogę do sanatorium

Grzegorz Okoński

Ośrodki uzdrowiskowe oferują – oprócz odpoczynku, wpływającego na samopoczucie pacjenta – także szereg zajęć terapeutycznych, zgodnych z zaleceniami lekarza. Zajęcia te pomagają w odzyskaniu sprawności po chorobie, w tym zawodowej, lub po wypadku.

Skierowanie do sanatorium

Narodowy Fundusz Zdrowia informuje, że sanatoria wykorzystują bogactwa naturalne miejsca, w którym są ulokowane i związane z nimi metody leczenia, takie jak wody mineralne, borowiny, bodźce klimatoterapeutyczne, hydroterapia, fizykoterapia, czy kinezyterapia.

- W czasie pobytu, w zależności od profilu uzdrowiska, a także od potrzeb i wskazań możesz skorzystać między innymi z: kąpieli leczniczych i ćwiczenia w basenach, kuracji pitnych i inhalacji, natrysków, biczów szkockich, masażu wodnych, zawiązań i okładów, ciepłolecznictwa, światłolecznictwa, elektroterapii, ultradźwięków, magnetoterapii, laseroterapii, krioterapii, masażu leczniczego, gimnastyki indywidualnej i zbiorowej – wymienia NFZ.

Jak zatem uzyskać skierowanie do wyjazdu na leczenie sanatoryjne i co o nim powinniśmy wiedzieć?

Przede wszystkim do takiego leczenia w uzdrowisku kwalifikują się osoby samodzielne, sprawne na tyle, by móc do sanatorium dojechać, dać sobie radę na miejscu i skorzystać z zabiegów leczniczych. Korzystają z uzdrowiskowego leczenia ambulatoryjnego dorośli i dzieci – wówczas mają na nie czas od sześciu do osiemnastu dni – albo z bezpłatnego pobytu w szpitalu uzdrowiskowym – który trwa dwadzieścia jeden dni dla osób dorosłych lub dwadzieścia siedem dni dla dzieci.

Dwadzieścia jeden dni zajmuje pobyt w sanatorium uzdrowiskowym i dla dzieci jest bezpłatny, a dla osób dorosłych – częściowo odpłatny. Najdłużej, bo dwadzieścia osiem dni, trwa leczenie związane z rehabilitacją uzdrowiskową – w szpitalu uzdrowiskowym jest bezpłatny i w sanatorium uzdrowiskowym – częściowo odpłatny.

Skierowanie na leczenie uzdrowiskowe wystawia lekarz, pracujący w ramach naszego ubezpieczenia zdrowotnego, czyli taki, który przyjmuje w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia. To zrozumiałe – wszakże leczenie to jest kolejnym etapem leczenia rozpoczętego w przychodni lub w szpitalu. Lekarz jest też tu ważną postacią dlatego, że ocenia stan zdrowia pacjenta, jego potrzeby i to, czy leczenie uzdrowiskowe, dobrze wpływając na jedne dolegliwości... nie pogorszy niektórych innych!

- Lekarz wystawia wyłącznie e-skierowanie na leczenie uzdrowiskowe – precyzuje portal pacjent.gov.pl. - Gdy je otrzymasz, e-

skierowanie jest automatycznie przesyłane do Twojego oddziału wojewódzkiego NFZ – nie musisz niczego składać w oddziale, na Twoim Internetowym Koncie Pacjenta pojawi się informacja o wystawionym e-skierowaniu – przez cały czas możesz śledzić, na jakim etapie rozpatrywania jest Twoja sprawa. W wyjątkowych sytuacjach lekarz może wystawić skierowanie papierowe: gdy kieruje na leczenie uzdrowiskowe poza granicami kraju, albo gdy nie ma dostępu do internetu, więc nie może wystawić skierowania w systemie elektronicznym.

Kolejnym etapem, niezależnym od nas, jako pacjentów, jest ocena lekarza balneologa (czyli od leczenia uzdrowiskowego) lub lekarza rehabilitacji medycznej, przeprowadzona w oddziale wojewódzkim NFZ, gdzie trafia e-skierowanie od lekarza. Co ciekawe, od ubiegłego roku, taką ocenę mogą wystawiać też lekarze innych specjalizacji: interniści, lekarze medycyny rodzinnej, reumatolodzy i ortopedzi, pod warunkiem, że ukończą specjalny kurs z podstaw balneologii.

- Ten lekarz ma 30 dni na zakwalifikowanie pacjenta na leczenie lub odrzucenie jego skierowania z powodów medycznych, liczone od daty rejestracji skierowania w systemie. Jeśli je zatwierdzi, to przekaże do systemu informację o numerze skierowania, sposobie rozpatrzenia i przewidywanym okresie oczekiwania – podaje NFZ.

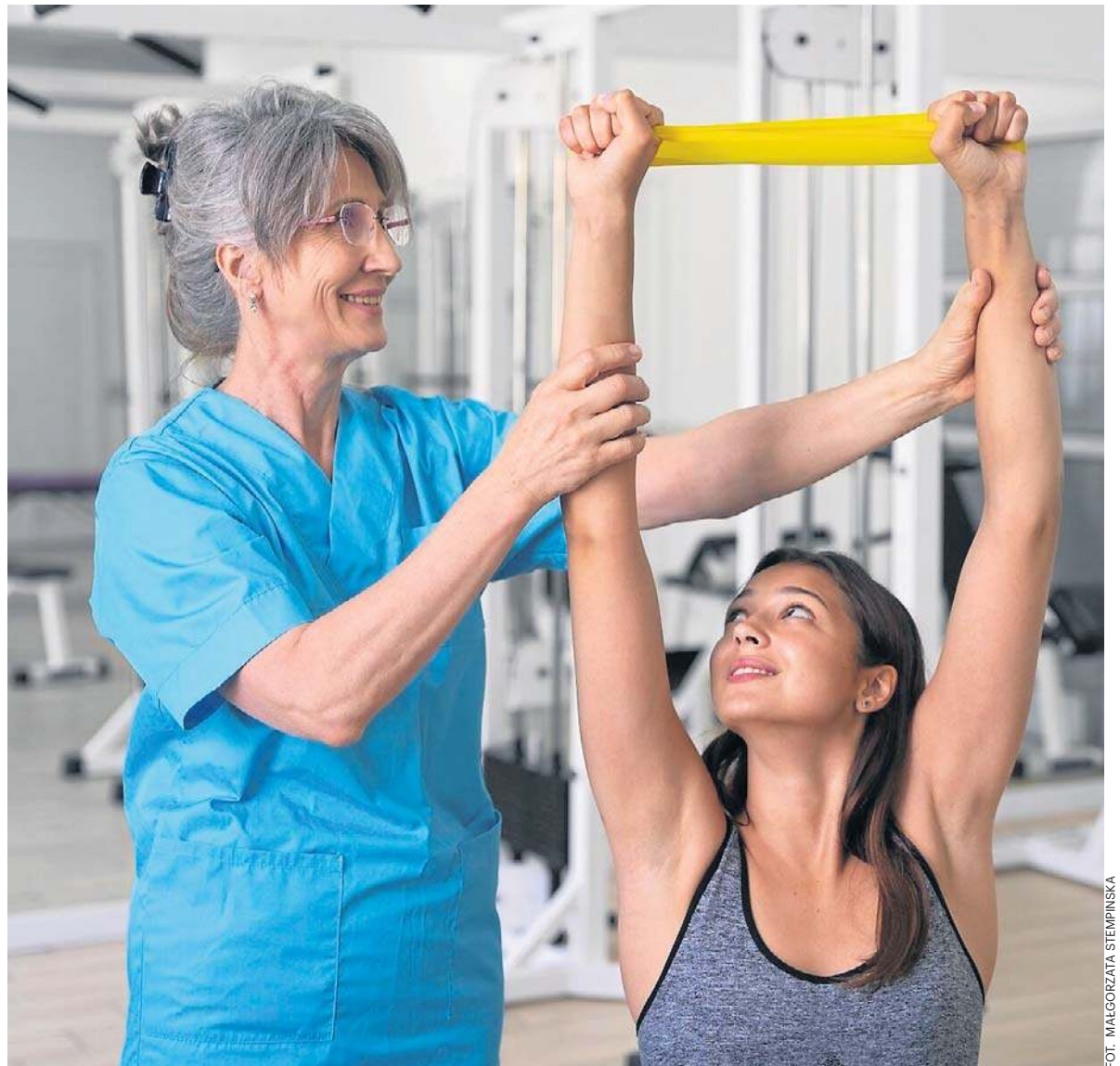
Pacjent otrzymuje na Internetowym Koncie Pacjenta i w liście przysłanym pocztą tradycyjną, informację o numerze skierowania, o tym, jak zostało ono rozpatrzone i jaki jest przewidywany okres oczekiwania. Gdyby w skierowaniu czegoś brakowało, albo ocena zakończy się uznaniem, że są przeciwwskazania do leczenia uzdrowiskowego, skierowanie wróci do uzupełnienia, lub do wiadomości do świadczeniodawcy (lekarza lub przychodni), który je wystawił – pacjent będzie o tym poinformowany.

Czekając na decyzję NFZ, można sprawdzać w serwisie internetowym NFZ, na jakim etapie jest realizacja skierowania: trzeba wtedy w przeglądarce skierowań wpisać numer skierowania (otrzymamy go w zaawizowaniu listowym lub na IKP).

- W zależności od etapu procedowania e-skierowania pacjent znajdzie tam wszystkie niezbędne informacje – podpowiada NFZ. - W przypadku pozytywnej decyzji będą to m.in.: orientacyjny czas oczekiwania, miejsce w kolejce oczekujących, termin i miejsce leczenia, a także nazwa uzdrowiska i jego adres. Można znaleźć tam także historię poprzednich e-skierowań, a rodzicowi umożliwiono śledzenie historii leczenia dzieci.

Gdyby pacjent uznał, że zmienił się stan jego zdrowia, musi poinformować o tym swój oddział wojewódzki NFZ (np. przesyłając kartę leczenia szpitalnego, które właśnie się skoń-

Wyjazd do sanatorium jest rozwiązaniem wspierającym powrót do zdrowia, jako kontynuacja leczenia szpitalnego lub ambulatoryjnego. Ośrodki uzdrowiskowe dedykowane są zatem poszczególnym typom schorzeń.



FOT. MAŁGORZATA SIEMPIŃSKA

W czasie pobytu w sanatorium pacjenci korzystają z określonych zabiegów rehabilitacyjnych

czyło). Wówczas NFZ może zmienić kwalifikację leczenia uzdrowiskowego, zmienić termin realizacji, lub zdecydować – jeśli dojdzie nowe schorzenie – którą dolegliwością zajmie się proces leczenia uzdrowiskowego (nie można bowiem czekać w dwóch różnych kolejkach z dwoma skierowaniami, dotyczącymi różnych schorzeń – NFZ zawsze rozpatruje tylko jedno skierowanie).

Ważna jest uczciwość: jeśli nasz stan zdrowia zmieni się, może pogorszyć się i obiektywnie nie będziemy w stanie skorzystać z leczenia uzdrowiskowego – a tego nie zgłosimy NFZ-owi – to ten fakt może wyjść na jaw już w sanatorium w czasie badania kwalifikacyjnego w pierwszej dobie. Wówczas leczenie nie będzie mogło być przeprowadzone i trzeba będzie bezwzględnie wrócić do domu... Uczciwe jest też wcześnie zawiadomienie o rezygnacji z leczenia uzdrowiskowego – wówczas NFZ może ten zwolniony termin przyznać innej osobie, pilnie potrzebującej leczenia w sanatorium.

- Jeżeli zostanie ustalony termin leczenia, oddział wojewódzki NFZ doręczy Ci potwierdzone skierowanie nie później niż 14 dni przed datą rozpoczęcia leczenia – informuje Naro-

dowy Fundusz Zdrowia. - Potwierdzone skierowanie oznacza, że na skierowaniu został wpisany konkretny termin i miejsce, w których odbędzie się Twoje leczenie. Wskazanej daty ani miejsca nie można zmienić.

Jeśli odeślesz do Narodowego Funduszu Zdrowia skierowanie albo przysyłasz prośbę o zmianę terminu lub miejsca – będzie to potraktowane jako Twoja rezygnacja z leczenia uzdrowiskowego. Nie zostanie wyznaczony kolejny termin leczenia, a cała dokumentacja zostanie zwrócona lekarzowi wystawiającemu skierowanie. Wyjątkiem jest sytuacja, gdy masz uzasadniony powód. Prześlij wówczas wraz ze skierowaniem pisemne uzasadnienie i udokumentuj je.

Warto wiedzieć, że dobre wyniki leczenia uzdrowiskowego nie upoważniają do szybkiego ubiegania się o następny turnus – dorośli pacjenci mogą bowiem ubiegać się o kolejne skierowanie dopiero po upływie roku od zakończenia poprzedniego leczenia. Zaleca się ponadto, by korzystać z sanatoryjnego leczenia uzdrowiskowego oraz rehabilitacji w sanatorium uzdrowiskowym nie częściej niż raz na osiemnaście miesięcy.



Dobre wyniki leczenia nie upoważniają do szybkiego powrotu: dorośli pacjenci mogą ubiegać się o kolejne skierowanie dopiero po upływie roku od zakończenia leczenia



Twój POZ

Dbamy
o Twoje zdrowie
każdego dnia



www.naszlekarz.pl

**PRZYCHODNIA
NASZ LEKARZ W TORUNIU
OFERUJE PEŁEN ZAKRES
USŁUG MEDYCZNYCH
W RAMACH POZ,**

w tym:
PEDIATRIĘ,
LEKARZY MEDYCYNY RODZINNEJ,
LABORATORIUM,
PRACOWNIĘ EKG,
PUNKT SZCZEPIEŃ

KOMPLEKSOWA OPIEKA SPECJALISTÓW

- DEDYKOWANE PAKIETY LABORATORYJNE
- SCREENINGI STANU ZDROWIA
- PRACOWNIE DIAGNOSTYCZNE, M.IN.
- NOWOCZESNA I W PEŁNI WYPOSAŻONA PRACOWNIA
ENDOSKOPII UMOŻLIWIAJĄCA WYKONANIE BADAŃ
W ZNIECZULENIU OGÓLNYM
- PRACOWNIA DENSYTOMETRYCZNA
- PRACOWNIA EEG, ENG, EMG

**CENTRUM LECZENIA OTYŁOŚCI
CERTYFIKOWANE PRZEZ POLSKIE
TOWARZYSTWO LECZENIA OTYŁOŚCI**

✉ clo@naszlekarz.pl | ☎ 698 626 597

**ul. Stefana Batorego 18-22
87-100 Toruń**
✉ torun@naszlekarz.pl

☎ **56 300 43 00**

Pon.-Pt. w godz. 7:30-20:00
Sobota w godz. 8:00-14:00

Laboratorium:
Pon.-Pt. w godz. 7:00-9:00

Jak nie przepłacać za leki? Dzięki znajomości tych zasad, możesz zaoszczędzić setki złotych!

Dowiedz się, jak czytać kody uprawnień i dlaczego tańszy zamiennik to często rozsądniejszy wybór dla zdrowia i portfela.

Rafał Kruk

Cyfrowa rewolucja w gabinecie i aptece

W dobie powszechnej cyfryzacji tradycyjne papierowe druki niemal całkowicie odeszły do lamusa, ustępując miejsca rozwiązaniom elektronicznym, które z założenia mają ułatwiać życie zarówno lekarzom, jak i pacjentom. Obecnie standardem jest wystawianie wyłącznie e-skierowań na leczenie uzdrowskowe, co znacznie upraszcza proces dokumentacji. Gdy tylko lekarz wystawi taki dokument, jest on automatycznie przesyłany do właściwego oddziału wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia, dzięki czemu pacjent nie musi już osobiście dostarczać papierów do oddziału. Cały proces można wygodnie śledzić na swoim Internetowym Koncie Pacjenta, gdzie pojawiają się informacje o każdym etapie rozpatrywania sprawy. Jedynie w wyjątkowych sytuacjach, takich jak brak dostępu do internetu u lekarza lub kierowanie na leczenie poza granice kraju, dopuszczalne jest wystawienie skierowania w formie tradycyjnej, papierowej.

Podobne mechanizmy działają w przypadku e-recept, gdzie kluczowe znaczenie dla naszego portfela mają kody uprawnień dodatkowych. Symbole takie jak „S” oznaczający seniorów powyżej sześćdziesiątego piątego roku życia, „DZ” zarezerwowany dla dzieci i młodzieży do ukończenia osiemnastu lat, czy „C” dedykowany kobietom w ciąży, stanowią przepustkę do bezpłatnych medykamentów. Należy jednak zachować czujność, ponieważ jeśli lekarz pominie odpowiedni kod i w polu uprawnień wpisze znak „X”, farmaceuta będzie zmuszony pobrać pełną opłatę za lek, nawet jeśli znajduje się on na liście produktów bezpłatnych.

Oprócz kodów literowych, na receptie widnieją poziomy odpłatności, które określają, czy za dany preparat zapłacimy kwotę ryczałtową, czy też trzydzieści lub pięćdziesiąt procent ceny limitowej. Co istotne, o stawce odpłatności decyduje wskazanie medyczne, co oznacza, że ten sam lek może być bardzo tani dla osoby z chorobą przewlekłą i odpłatny dla kogoś, kto stosuje go w innym schorzeniu.

Czas ma znaczenie, czyli jak nie stracić ważności dokumentów
Zarówno w przypadku recept, jak i skierowań, pacjent musi przestrzegać ściśle określonych terminów, aby nie utracić prawa do świadczeń lub refundacji. Standardowa e-recepta jest ważna przez trzydzieści dni, choć lekarz może wystawić ją

na okres całego roku. W takim przypadku obowiązuje jednak żelazna zasada: pierwsze opakowanie leku należy wykupić w ciągu pierwszych trzydziestu dni od daty wystawienia dokumentu. Jeśli ten termin zostanie przekroczony, farmaceuta będzie zobligowany do odliczenia liczby opakowań leku proporcjonalnie do czasu, który upłynął, co w efekcie uszczupli kurację, na którą liczyliśmy. Jeszcze inne terminy obowiązują w przypadku antybiotyków, na których wykupienie mamy zazwyczaj tylko siedem dni, oraz preparatów immunologicznych, gdzie termin ten 120 dni.

Mit zamiennika i ekonomia wyboru w aptece

Jednym z najszybszych sposobów na obniżenie rachunku w aptece jest korzystanie z zamienników, czyli leków generycznych. Wokół tego tematu narosło wiele mitów, sugerujących, że tańszy produkt jest gorszej jakości. Z naukowego punktu widzenia jest to nieprawda, ponieważ każdy lek generyczny musi przejść rygorystyczne badania bio-równoważności, które potwierdzają, że zawiera on tę samą substancję czynną w identycznej dawce i uwalnia się w organizmie w tym samym tempie co lek oryginalny. Farmaceuta ma ustawowy obowiązek poinformować pacjenta o istnieniu tańszego odpowiednika, o ile lekarz nie umieścił na receptce adnotacji „nie zamieniać”. Taka blokada stosowana jest niezwykle rzadko i dotyczy głównie preparatów o bardzo wąskim indeksie terapeutycznym, takich jak leki przeciwpadaczkowe, gdzie nawet minimalna zmiana substancji pomocniczych mogłaby wpłynąć na proces leczenia.

Warto również zrozumieć mechanizm limitu finansowania, który tłumaczy, dlaczego za niektóre produkty refundowane i tak musimy dopłacać. Narodowy Fundusz Zdrowia ustala górną granicę kwoty, którą pokrywa w danej grupie leków lub wyrobów medycznych. Jeśli zdecydujemy się na najtańszy produkt w swojej grupie, zapłacimy jedynie kwotę ryczałtu lub określony procent od limitu. Jeżeli jednak nasza preferencja padnie na produkt droższy, pochodzący od innego producenta, będziemy musieli pokryć nie tylko część wynikającą z poziomu odpłatności, ale również całą różnicę pomiędzy ceną wybranego leku a limitem ustalonym przez fundusz. Ta sama zasada dotyczy wyrobów medycznych, takich jak aparaty słuchowe czy wózki inwalidzkie, dlatego zawsze warto pytać sprzedawcę o produkty, które w całości mieszczą się w limicie finansowania publicznego.



Świadome korzystanie z dostępnych narzędzi oraz znajomość przepisów to obecnie najlepsza droga do zapewnienia sobie wysokiej jakości opieki medycznej.

Nowoczesne wsparcie przy zakupie wyrobów medycznych i sprzętu

W obszarze wyrobów medycznych, takich jak pieluchomajtki, protezy czy wózki, system e-Zleceń wyeliminował konieczność uciążliwych wizyt w oddziałach NFZ w celu potwierdzenia dokumentacji. Obecnie wszystko odbywa się drogą elektroniczną, a pacjent z unikalnym kodem udaje się bezpośrednio do punktu realizacji. Niezwykle istotnym, a często pomijanym aspektem jest możliwość łączenia środków z NFZ oraz PFRON. Pozwala to na uzyskanie drogiego, nowoczesnego sprzętu rehabilitacyjnego niemal bezkosztowo. Mechanizm ten wymaga jednak zachowania odpowiedniej kolejności działań.

Najpierw należy uzyskać refundację z Narodowego Funduszu Zdrowia, która pokrywa kwotę do ustalonego limitu. Następnie osoby posiadające orzeczenie o niepełnosprawności mogą ubiegać się o dofinansowanie z Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie, które może pokryć wkład własny pacjenta, a w niektórych przypadkach nawet sto pięćdziesiąt procent kwoty limitu NFZ. Całą procedurę,

od złożenia faktury proforma po finalizację zakupu, można obecnie przeprowadzić online za pomocą systemu SOW, co oszczędza czas i siły osób o ograniczonej mobilności.

Internetowe Konto Pacjenta jako osobisty asystent zdrowia

Wszystkie wymienione aspekty – od e-recept, przez e-Zlecenia, aż po e-skierowania – spina w jedną całość Internetowe Konto Pacjenta. Jest to narzędzie, które każda osoba dbająca o swoje zdrowie i finanse powinna mieć aktywne. IKP pozwala nie tylko na sprawdzenie dawkowania przepisanych leków czy historii poprzednich wyjazdów do uzdrowska, ale daje również możliwość udostępnienia swoich danych bliskim osobom lub wybranemu lekarzowi. Dzięki funkcji udostępniania, członek rodziny może wykupić leki dla chorego bez konieczności podawania jego numeru PESEL przez telefon, co zwiększa bezpieczeństwo danych. Rodzice mają dodatkowo możliwość śledzenia historii leczenia i skierowań swoich dzieci, co znacznie ułatwia zarządzanie zdrowiem całej rodziny w jednym miejscu.



Kluczowe znaczenie dla naszego portfela mają kody uprawnień dodatkowych: S, DZ, C i X



POLSKIE CENTRA MEDYCZNE

CENTRUM BYDGOSZCZ BABIA WIEŚ 20

CENTRUM TORUŃ MICKIEWICZA 134A

Polskie Centra Medyczne prowadzą działalność w Bydgoszczy i Toruniu w zakresie opieki specjalistycznej, w tym neurologii i medycyny pracy. Organizacja świadczeń opiera się na modelu Centrów Specjalistów, w którym diagnostyka i leczenie są przyporządkowane do określonych problemów zdrowotnych.

Opieka obejmuje konsultacje, diagnostykę oraz dalsze postępowanie zgodnie z rozpoznaniem problemem zdrowotnym.

NEUROLOGIA

Zakres świadczeń neurologicznych obejmuje diagnostykę i leczenie dolegliwości:

- bólów głowy i migren
- zawrotów głowy i zaburzeń równowagi
- zaburzeń chodu
- omdleń i utrat przytomności
- drżeń i drętwień kończyn
- zaburzeń pamięci i koncentracji
- przewlekłego zmęczenia
- bólów kręgosłupa

Zakres postępowania jest dostosowywany do zgłaszanych objawów i wyników diagnostyki. Postępowanie terapeutyczne ustalane jest indywidualnie.

ZESPÓŁ SPECJALISTÓW

W procesie diagnostycznym i terapeutycznym uczestniczą specjaliści z zakresu:

- neurologii
- neurochirurgii
- chirurgii naczyniowej

- psychiatrii
- psychologii i neuropsychologii
- fizjoterapii

Zakres współpracy specjalistycznej zależy od charakteru problemu zdrowotnego.

DIAGNOSTYKA NEUROLOGICZNA

W ramach diagnostyki neurologicznej wykonywane są m.in.:

- EEG (elektroencefalografia)
- EMG (elektromiografia)
- ENG (elektroencefalografia)

Badania stanowią element procesu diagnostycznego układu nerwowego.

ORGANIZACJA OPIEKI

Organizacja opieki obejmuje m.in.:

- pacjent objęty jest opieką koordynatora terapii
- przed wizytą możliwa jest wstępna analiza problemu (triaż medyczny)
- lekarz współpracuje z asystentami medycznymi

Zakres organizacji opieki jest dostosowany do rodzaju świadczenia.

MEDYCINA PRACY

Medycyna pracy obejmuje badania

związane z oceną zdolności do pracy. Świadczenia realizują lekarze medycyny pracy oraz psychologowie wykonujący psychotesty, w tym testy ośnienia i widzenia zmierzchowego.

Badania wykonywane są m.in. dla:

- kierowców zawodowych i niezawodowych
 - pracowników medycznych, technicznych i prawnych
 - studentów i kandydatów na studia
 - pracowników zabezpieczenia technicznego i służb
 - osób wymagających badań sanitarno-epidemiologicznych
- Placówki współpracują z pracodawcami i ubezpieczycielami.

INNE OBSZARY DIAGNOSTYKI I LECZENIA

Placówki prowadzą również diagnostykę i leczenie innych, często zgłaszanych problemów zdrowotnych, w tym:

- nadwagi i otyłości



- zaburzeń metabolicznych i internistycznych
- zaburzeń morfologii krwi i chorób hematologicznych
- zmian skórnych, problemów dermatologicznych i przewlekłych chorób skóry
- zaburzeń funkcji nerek i układu moczowego

Zachęcamy pacjentów do wygodnej rejestracji na wizytę przez portal medyczny Znany Lekarz.

To szybkie i łatwe rozwiązanie, które umożliwia uniknięcie kolejek i umówienie się z najlepszymi specjalistami.

Skorzystaj i zyskaj wygodny dostęp do naszej placówki medycznej.



POLSKIE CENTRA MEDYCZNE

Centrum Bydgoszcz, ul. Babia Wieś 20
Centrum Toruń, ul. Adama Mickiewicza 134A.

Rejestracja od poniedziałku do piątku 8.00-18.00

Kontakt dla pacjentów: **451 511 961;**

rejestracja@pcmclinic.pl

Współpraca: **biuro@pcmclinic.pl**

www.pcmclinic.pl





FOT. GETTY

Uśmiech na koszt państwa. Co zrobimy u dentysty na NFZ?

Wielu z nas omija gabinety stomatologiczne z logo NFZ szerokim łukiem, trwając w przekonaniu, że to, co otrzymujemy za darmo, musi wiązać się z bólem, archaiczną aparaturą i czarnymi plombami. Tymczasem rzeczywistość przeszła gruntowną metamorfozę.

Rafał Kruk

Obalenie mitu o czarnej dziurze w polskiej stomatologii należy zacząć od rewolucji w materiałach, jaka dokonała się w ostatnich latach. Od 2022 roku Narodowy Fundusz Zdrowia przestał finansować amalgamat stomatologiczny, co oznacza ostateczny koniec ery ciemnych, metalicznych wypełnień. Obecnie każdemu pacjentowi, niezależnie od statusu, przysługują materiały estetyczne w kolorze zęba.

W przypadku osób dorosłych sytuacja wygląda tak, że w zębach przednich, czyli od górnej i dolnej jedynki do trójki, lekarz ma obowiązek zastosować wysokiej jakości kompozyt światłoutwardzalny. W dalszych odcinkach łuku zębowego, począwszy od czwórek, stosowane są materiały chemoutwardzalne. Choć ich techno-

logia wiązania jest inna, pod względem estetycznym pozostają one białe lub mleczne, co stanowi ogromny skok jakościowy.

Jeszcze wyższy standard opieki przewidziano dla dzieci oraz młodzieży do ukończenia osiemnastego roku życia. W ich przypadku wszystkie zęby, od jedynek aż po ósemki, leczone są przy użyciu nowoczesnych materiałów światłoutwardzalnych bez żadnych dodatkowych opłat. Jeśli w którymkolwiek gabinecie usłyszymy, że na fundusz musi zostać założona czarna plomba, jest to informacja nieprawdziwa, a lekarz prawdopodobnie korzysta z nielegalnych zapasów lub próbuje wymusić opłatę.

Równie istotną kwestią jest komfort pacjenta podczas zabiegu, który w ramach kontraktu z państwem nie podlega negocjacji. Znieczulenie

miejskowe jest zawsze bezpłatne, o ile lekarz stomatolog uzna, że jest ono konieczne do prawidłowego wykonania danej procedury. Pacjent nie musi i nie powinien za nie dopłacać, ponieważ fundusz finansuje pełnowartościowe i skuteczne środki znieczulające, które mają zapewnić całkowitą bezbolesność. Warto o tym pamiętać, gdyż wielu pacjentów wciąż ulega sugestii, że istnieje podział na znieczulenie gorsze, czyli darmowe, i lepsze, za które należy uiścić opłatę. W świetle obowiązujących przepisów taki podział w ramach jednego świadczenia po prostu nie istnieje.

Higienizacja i leczenie kanałowe
Profilaktyka to prawdopodobnie najmocniejszy punkt oferty publicznej stomatologii, z którego statystycznie korzystamy najrzadziej, często nie

Największą pułapką dla nieświadomego pacjenta jest kwestia tak zwanego dopłacania do zabiegów. Zabronione jest łączenie finansowania z NFZ i środków prywatnych w ramach tej samej procedury medycznej.

wiedząc, że podstawowe zabiegi higienizacyjne mamy już opłacone w ramach składki. Każdy ubezpieczony ma prawo do profesjonalnego usunięcia kamienia nazębnego, czyli skalingu, raz w roku. Dodatkowo przysługuje nam badanie kontrolne wraz z instruktażem higieny aż trzy razy w roku, co pozwala na regularne monitorowanie stanu jamy ustnej i wczesne wykrywanie ubytków. Mało znanym, a niezwykle ważnym faktem jest refundacja kiretażu, czyli głębokiego oczyszczania kieszonek dziąsłowych, co jest kluczowe w walce z paradontozą. Kobiety w ciąży i połogu mogą liczyć na jeszcze szerszą opiekę profilaktyczną, w tym na dodatkowy skaling co sześć miesięcy, jeśli wymaga tego ich stan kliniczny.

Poważniejsze problemy zaczynają się przy leczeniu kanałowym, zwanym endodoncją, gdzie przepisy stawiają wyraźną granicę dla osób dorosłych. W ramach powszechnego ubezpieczenia fundusz pokrywa koszty leczenia kanałowego jedynie w zębach przednich, czyli od kła do kła. Każdy ząb położony dalej, od czwórek wzwyż, w przypadku osoby powyżej osiemnastego roku życia musi zostać wyleczony prywatnie lub usunięty w ramach refundacji. Istnieją jednak grupy podlegające szczególnej ochronie, które nie muszą martwić się tymi ograniczeniami. Dzieci, młodzież, kobiety w ciąży oraz pacjentki w okresie połogu mają pełne prawo do bezpłatnego leczenia kanałowego wszystkich zębów, włączając w to zęby trzonowe. Należy przy tym zachować czujność, ponieważ jeśli zdecydujemy się rozpocząć leczenie kanałowe w prywatnym gabinecie, lekarz pracujący na NFZ nie ma prawnego obowiązku kontynuowania go w ramach ubezpieczenia.

Protezy i lakowanie

W dziedzinie protetyki państwo również oferuje wsparcie, choć jest ono obwarowane rygorystycznymi terminami i warunkami medycznymi. Każdemu pacjentowi przysługuje bezpłatna proteza osiadła, częściowa lub całkowita, raz na pięć lat. Aby jednak uzyskać protezę częściową, pacjent musi posiadać braki w uzębieniu wynoszące co najmniej pięć zębów w jednym łuku. Jeśli posiadana już proteza ulegnie uszkodzeniu, na przykład pęknie lub wypadnie z niej ząb, mamy prawo do jej bezpłatnej naprawy raz na dwa lata. Z tych limitów czasowych całkowicie wyłączone są osoby po operacjach onkologicznych w obrębie twarzoczaszki, które mogą liczyć na pomoc protetyczną zawsze, gdy zachodzi taka potrzeba. Trzeba jednak zaznaczyć, że system nie przewiduje refundacji nowoczesnych mostów porcelanowych ani implantów.

NFZ zapewnia też szerokie spektrum bezpłatnych zabiegów z myślą o najmłodszych. Fundusz finansuje lakowanie szóstek do ósmego roku życia oraz regularne lakierowanie wszystkich zębów stałych aż do pełnoletności. W przypadku wad zgryzu, dzieci do dwunastego roku życia mogą otrzymać bezpłatny aparat ruchomy, a jego naprawy są gwarantowane do trzynastego roku życia. Niestety, aparaty stałe nie są refundowane w żadnym przypadku, co warto uwzględnić w planowaniu domowego budżetu.



Gdy wydarzy się sytuacja nagła, jak ostry ból zęba w środku nocy, nie musimy szukać prywatnych gabinetów. Wyznaczone placówki doraźnej pomocy przyjmują pacjentów o każdej porze, a lekarz na dyżurze ma obowiązek uśmierzyć ból.

WSZZ w Toruniu pod kierownictwem dr Sylwii Sobczak, jest szpitalem wieloprofilowym, posiadającym ponad 30 specjalistycznych oddziałów, w ramach których świadczy usługi medyczne dla mieszkańców regionu toruńskiego. Poniżej prezentujemy nowe obszary działalności wybranych oddziałów Szpitala:



Szpitalny Oddział Ratunkowy

dedykowany jest pacjentom wymagającym natychmiastowej pomocy w stanach nagłego zagrożenia zdrowotnego, koncentrując swoje działania głównie na osobach dorosłych. Jako wysokospecjalistyczna jednostka, oddział zapewnia całodobową stabilizację funkcji życiowych oraz wstępną diagnostykę, m.in. w przypadkach urazów, wypadków czy nagłych zachorowań zagrażających życiu. Sprawny transport pacjentów w najcięższym stanie wspiera nowoczesne ładowisko wyniesione dla śmigłowców LPR, połączone bezpośrednio z oddziałem. Przyjęcia w oddziale odbywają się według procedury triage, która szereguje pacjentów pod względem pilności udzielenia pomocy, a nie kolejności zgłoszenia. Po wstępnej ocenie przez personel medyczny, pacjentowi przypisywany jest priorytet oznaczony odpowiednim kolorem. Osoby zakwalifikowane do kategorii niskiego priorytetu (kolor zielony i niebieski), których stan nie wymaga natychmiastowej interwencji, mogą zostać skierowane do placówek Podstawowej Opieki Zdrowotnej (POZ) lub Nocnej i Świątecznej Opieki Zdrowotnej.

Kiedy wybrać POZ lub AOS zamiast SOR? SOR nie pełni funkcji przychodni ani poradni specjalistycznej.

W celu zachowania wydolności SOR dla osób w stanie krytycznym, prosimy o kierowanie się do lekarza rodzinnego (POZ) lub Ambulatoryjnej Opieki Specjalistycznej (AOS) w celu:

- uzyskania recept na leki stosowane przewlekłe;
- wykonania rutynowych badań diagnostycznych lub kontrolnych;
- otrzymania skierowań do poradni specjalistycznych lub wniosków do ZUS;
- uzyskania zwolnień lekarskich i zaświadczeń medycznych niezwiązanych z nagłym urazem.

Właściwy wybór miejsca pomocy pozwala uniknąć wielogodzinnego oczekiwania w SOR i gwarantuje szybszą realizację planowych potrzeb zdrowotnych w dedykowanych do tego poradniach.

Oddział Neurologiczny i Leczenia Udarów Mózgu

Zajmujemy się kompleksową diagnostyką i leczeniem



chorób ośrodkowego i obwodowego układu nerwowego, również w trybie przyjęć planowych. Działamy zgodnie z najnowszymi polskimi oraz europejskimi standardami leczenia. Nasz zespół nieustannie podnosi swoje umiejętności i kwalifikacje, uczestnicząc w szkoleniach i konferencjach, zarówno w Polsce, jak i za granicą. W zakresie leczenia udarów niedokrwiennych mózgu w fazie ostrej mamy możliwość stosowania najnowszych leków trombolitycznych oraz dostępne liczne badania diagnostyczne (badania TK głowy, angio-TK naczyń domózgowych oraz mózgowych, badanie perfuzji TK głowy oraz MRI mózgowia), umożliwiające jak najszybsze zakwalifikowanie chorego do specjalistycznego leczenia neurologicznego (dożylnie leczenie trombolityczne i/lub zabieg trombektomii mechanicznej). Ścisłe współpracujemy z pierwszym w Województwie Kujawsko-Pomorskim ośrodkiem wykonującym zabiegi trombektomii mechanicznej, czyli Centrum Interwencyjnego Leczenia Udarów Mózgu Szpitala Uniwersyteckiego nr 2 im. dr. Jana Bizziela w Bydgoszczy. Tylko w 2025 roku w naszym oddziale leczonych było z powodu udaru mózgu 621 pacjentów. Głównym obszarem zainteresowań Oddziału Neurologicznego i Leczenia Udarów Mózgu są choroby zapalne, demielinizacyjne oraz zapalno-demielinizacyjne ośrodkowego układu nerwowego, takie jak: stwardnienie rozsiane (MS), spektrum zapalenia nerwów wzrokowych i rdzenia kręgowego (NMOSD), czy autoimmunologiczne zapalenia mózgu

(AIE). Prowadzimy również liczne Programy Lekowe finansowane przez NFZ. Leczymy około 220 pacjentów ze stwardnieniem rozsianym, około 70 pacjentów z migreną przewlekłą, około 50 pacjentów ze spastycznością kończyn dolnych, około 170 chorych z dystonią ogniskową lub połowicznym kurczem twarzy oraz około 40 osób z przewlekłą zapalno-demielinizacyjną poliradikuloneuropatią (CIDP) lub wieloogniskową neuropatią ruchową (MMN) z blokiem przewodzenia. W przebiegu zaostrenia miastonii lub ostrych neuropatii obwodowych, takich jak zespół Guillaina-Barre (GBS) mamy możliwość leczenia dożylnymi wlewami immunoglobulin (Ivlg). Z każdym rokiem liczba diagnozowanych oraz leczonych w naszym Ośrodku pacjentów zwiększa się, co pokazuje rosnące zaufanie do naszej jednostki. W kolejnych latach nadal zamierzamy stawiać na rozwój i nowoczesność, żeby zapewnić jak najlepszą opiekę neurologiczną mieszkańcom naszego regionu.

Oddział Intensywnej Terapii i Patologii Noworodka

jest ośrodkiem III stopnia referencji, w którym leczone są wcześniaki i noworodki wymagające specjalistycznego leczenia. Dzięki bliskiej współpracy ze specjalistami chirurgii dziecięcej, urologii, nefrologii, kardiologii, neurologii, pulmonologii, anestezjologii, diagnostyki obrazowej i laboratoryjnej mamy możliwości diagnostyki i leczenia chorych noworodków w szerokim zakresie chorób tego okresu, w tym chorób z zakresu chi-

rurgii i urologii. We współpracy z Ośrodkiem Kardiologii Dziecięcej w Gdańsku, w ramach hospitalizacji na naszym Oddziale, są wykonywane operacje ligacji przewodu tętniczego, a następnie monitorowany jest okres pooperacyjny. W dyspozycji Oddziału znajduje się Specjalistyczny Zespół Wyjazdowy – karetka „N”, który transportuje chore wcześniaki i noworodki z terenu Województwa Kujawsko-Pomorskiego do tutejszego Oddziału, a także do innych ośrodków, głównie kardiologicznych (na operacje wad serca) i okulistycznych (na laseroterapię z powodu retinopatii wcześniaczej). Wraz z chorymi noworodkami w leczeniu mogą uczestniczyć rodzice, którym zapewniamy możliwość przebywania razem z dziećmi. Korzystamy także z żywienia noworodków i wcześniaków z Banku Mleka Kobięcego, oraz w razie potrzeby prowadzimy żywienie pozajelitowe. Specjaliści neonatologii z Naszego Oddziału kontynuują opiekę nad naszymi pacjentami w Poradni Neonatologicznej oraz prowadzą program profilaktyki zakażeń RSV.

Oddział Ortopedyczno-Urazowy i Onkologii Narządu Ruchu

Od ponad 20 lat nasz zespół stawia na ograniczanie urazu operacyjnego i stosowanie małoinwazyjnych technik chirurgicznych, w tym artroskopie rekonstrukcyjne oraz aloplastyki stawów z wykorzystaniem małych cięć. Wykonujemy zabiegi artroskopowe stawu kolanowego w przypadkach uszkodzenia łąkówek z ich szyciem lub

augmentacją, rekonstrukcje więzadłowe, zabiegi rekonstrukcyjne chrząstki stawowej z zastosowaniem biomateriałów, usuwanie ciał wolnych, diagnostykę zespołów bólowych i zmian guzowatych. Zabiegi artroskopowe stawu ramennego - odbarczenie przestrzeni podbarkowej, leczenie nawykowego zwinięcia/rekonstrukcje obrąbka panewki, rekonstrukcje ścięgien stożka rotatorów, transfery mięśniowe w przypadkach zabiegów rewizyjnych) oraz artroskopie stawu skokowego w zmianach zwyrodnieniowych i pourazowych. Zabiegi aloplastyki stawów przeprowadzane są przy użyciu najnowocześniejszych technik i materiałów – po ustaleniu odpowiednich wskazań stosujemy krótkie trzpienie przynasadowe w aloplastyce stawu biodrowego i elementy ceramicznej artykulacji, jednoprzędziowe endoprotezy stawu kolanowego, nowoczesne endoprotezy stawu ramennego. Zespół jest przygotowany do wykonywania zabiegów endoprotezoplastyki z zastosowaniem ramienia robotycznego. Mamy realne szanse na rozpoczęcie takich zabiegów w drugim półroczu tego roku. W trudnych przypadkach stosujemy również z powodzeniem implanty rewizyjne wykonane w technologii druku 3D na podstawie personalizowanego planowania w oparciu o techniki diagnostyki tomografii komputerowej.

Od ponad 10 lat Oddział rozszerzył działalność o profil onkologiczny. Z powodu zwiększającej się liczby pacjentów z przerzutami nowotworowymi do kości, wykonujemy aloplastyki resekcyjne w obrębie kończyny górnej i dolnej, pozwalające na zachowanie sprawności kończyny i umożliwiające kontynuowanie podstawowego leczenia onkologicznego. Wykonujemy również zabiegi diagnostyczne i resekcyjne w przypadkach zmian guzowatych w obrębie narządu ruchu. W przypadkach urazowych stosujemy nowoczesne metody zespołu śródszpikowych kości długich oraz w złamaniach okostawowych zespolenia płytkami dedykowanymi do określonej lokalizacji, pozwalające na uzyskanie dobrej stabilności zespolenia i wdrożenie szybkiej rehabilitacji i uzyskanie bardzo dobrego czynnościowego wyniku leczenia.

Oddział Pediatrii, Endokrynologii, Diabetologii i Neurologii Dziecięcej

Wykonujemy świadczenia zdrowotne na rzecz dzieci i młodzieży w zakresie diagnostyki i leczenia chorób endokrynologicznych i neurologicznych. Diagnozujemy i leczymy choroby tarczycy, nadnerczy, przytarczyc, przysadki, gonad oraz cukrzycę. W leczeniu cukrzycy stosujemy insulinoterapię za pomocą osobistych pomp insulinowych z uwzględnieniem najnowocześniejszych pomp hybrydowych oraz wykorzystujemy inne, najnowsze osiągnięcia techniki w tym zakresie. Otaczamy profesjonalną, kompleksową opieką, zarówno chore dzieci, jak i ich opiekunów. Diagnozujemy i leczymy dzieci z zaburzeniami wzrastania oraz dojrzewania. Realizujemy programy lekowe, w ramach których leczymy rekombinowanym hormonem wzrostu, niskorosłe dzieci z niedoborem hormonu wzrostu, z niską masą urodzeniową, pomagamy wzrastanie u dzieci z zespołem Turnera i Pradera-Willego. Kwalifikujemy i realizujemy leczenie w ramach programów lekowych dzieci z przedwczesnym i opóźnionym dojrzewaniem, z achondroplazją oraz genetycznie uwarunkowaną hipercholesterolemią rodzinną. Od wielu lat prowadzimy diagnostykę i leczenie otyłości u dzieci i zespołów oporności na insulinę, wprowadzając coraz nowocześniejsze metody diagnostyczne i lecznicze (leczenie semaglutynem u dzieci od 11. roku życia oraz innymi innowacyjnymi lekami). W najbliższej przyszłości planujemy stworzenie nowoczesnego, interdyscyplinarnego ośrodka leczenia otyłości u dzieci.

W części neurologicznej diagnozujemy i leczymy choroby takie jak: padaczka, bóle głowy, choroby naczyń mózgu, choroby demielinizacyjne, wady rozwojowe układu nerwowego, choroby neurometaboliczne, upośledzenia umysłowe i zaburzenia mowy. Do diagnostyki wykorzystujemy nowoczesny tomograf komputerowy oraz rezonans magnetyczny. W razie potrzeby badania te wykonujemy również w znieczuleniu ogólnym. Do dyspozycji oddziału jest także pracownia EEG, w tym możliwość wykonania Holtera EEG.

Chcesz zadbać o zdrowie? Skorzystaj z bezpłatnych programów zdrowotnych!

Póki jesteśmy w pełni sił, to odkładamy na później działania prewencyjne: to błąd, bo nieraz nie wiemy, że nasze zdrowie się już psuje.

Grzegorz Okoński

● A NFZ przypomina: bezpłatny program Moje Zdrowie może sprawić, że w porę dowiemy się o chorobie i podejmiemy leczenie. Bo im wcześniej wykryjemy niepokojące symptomy, tym skuteczniej i szybciej możemy likwidować ich przyczyny.

Moje zdrowie - już od 20 lat

Wejście do programu Moje Zdrowie nie jest trudne: już po skończeniu dwudziestu lat można skorzystać z diagnostyki, porad zdrowotnych i profilaktyki, realizowanych przez przychodnię podstawowej opieki zdrowotnej. Do osiągnięcia wieku 49 lat można z programu skorzystać co pięć lat, a w wieku 50 lat i więcej - co trzy lata - licząc rocznikowo, nie od daty urodzin. Ponadto uczestnicy programu Profilaktyka 40 PLUS mogą przystąpić do programu Moje Zdrowie po roku od ostatnich badań.

- Program Moje Zdrowie to bilans zdrowia dorosłego człowieka, warto więc skorzystać z niego - mówi Marta Żbikowska-Cieśla, rzecznik prasowy Wielkopolskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ w Poznaniu. - W większości przypadków badania profilaktyczne dają optymistyczne wyniki i pozwalają w spokoju cieszyć się zdrowiem, czasami nieprawidłowości są niewielkie i wystarczy wprowadzić w życie zmiany w sposobie odżywiania, czy aktywności fizycznej, a kiedy dzieje się coś niepokojącego, to im wcześniej zareagujemy, tym mamy większą szansę na uniknięcie długotrwałego, często wyniszczającego leczenia. Najgorsze jest pozostawanie w niewiedzy, to wiedza na temat naszego organizmu pozwala podjąć odpowiednie kroki.

Mężczyźni, którzy wierzą, że mają dobrą kondycję, są wciąż zdrowi, powinni szczególnie pomyśleć o badaniach prewencyjnych. Za darmo mogą uzyskać szereg korzyści, które pozytywnie wpływają na życie. To przede wszystkim lepsza kontrola nad zdrowiem, dzięki regularnym badaniom, a także dłuższe życie w dobrej formie. Aby skorzystać z programu Moje Zdrowie należy wypełnić prostą ankietę, w której odpowiadamy na pytania dotyczące naszych dolegliwości, chorób występujących w rodzinie, stylu życia, używek, sposobu odżywiania.

- Warto rzetelnie i uczciwie wypełniać ankietę, bo na podstawie odpowiedzi zostanie dopasowany pakiet badań, a po otrzymaniu wyników, podczas wizyty u lekarza rodzinnego, dla pacjenta ustalany jest indywidualny plan zdrowotny - mówi Marta Żbikowska-Cieśla.

Program daje szansę na wczesne wykrywanie chorób cywilizacyjnych:

nych: chorób układu krążenia i cukrzycy, chorób nerek, zaburzeń funkcji tarczycy, wybranych chorób onkologicznych, wybranych chorób infekcyjnych (HCV) oraz zaburzeń psychicznych i poznawczych.

NFZ podkreśla, że program Moje Zdrowie nie eliminuje możliwości korzystania z innych badań profilaktycznych lub otrzymania skierowania na badania w ramach diagnostyki u lekarza rodzinnego lub innego specjalisty.

Ankieta umożliwiająca skorzystanie z programu dostępna jest w przychodni podstawowej opieki zdrowotnej. Można ją również wypełnić przez internet za pośrednictwem Internetowego Konta Pacjenta albo aplikacji mojeIKP. Wypełniona ankieta trafia do przychodni POZ, skąd w ciągu 30 dni zostanie wystawione skierowanie na badania.

Podstawowe badania w ramach programu obejmą morfologię krwi, poziom glukozy, kreatyninę, lipidogram, TSH, a także lipoproteinę A. - To ostatnie badanie wykonywane jest osobom do 40 roku życia i pozwala ono ocenić ryzyko zachorowania na choroby układu krążenia - mówi Marta Żbikowska-Cieśla.

Wszystkim pacjentom, w zależności od wyników ankiety, mogą zostać zlecone dodatkowe badania, takie jak próby wątrobowe, anty-HCV czy badanie kału na krew utajoną. Mężczyźni po 50 roku życia otrzymają wynik badania PSA, które jest podstawowym badaniem w profilaktyce raka prostaty.

- Badania dzielą się na pakiet podstawowy, zawierający te same punkty dla każdego badanego i pakiet rozszerzony, zależny od wieku, płci i czynników ryzyka - przypomina Marta Żbikowska-Cieśla.

Możliwości działań profilaktycznych są jeszcze większe: osoby po „czterdziestce”, wobec których stwierdzono ryzyko sercowo-naczyniowe, mogą mieć wykonane bardziej szczegółowe badania określające skalę tego ryzyka. W przypadku osób po 60 roku życia, ze stwierdzonym w ankiecie ryzykiem istnienia zaburzeń poznawczych, może zostać zastosowana skala mini-COG pozwalająca określić ryzyko wystąpienia chorób otępiennych.

- Wszystkie zalecenia są precyzyjnie ułożone w indywidualnym planie zdrowotnym, zależnym od wieku pacjenta - dodaje Marta Żbikowska-Cieśla. - Otrzymuje on kalendarz badań profilaktycznych w profilaktyce onkologicznej i listę zalecanych szczepień ochronnych.

Inne bezpłatne programy

Ministerstwo Zdrowia informuje także o innych bezpłatnych programach profilaktycznych. Oto one:



W ubiegłym roku, tylko przez osiem miesięcy - od maja do połowy listopada, z programu Moje Zdrowie, skorzystało prawie 2 miliony pacjentów w Polsce.



Program Moje Zdrowie nie eliminuje możliwości korzystania z innych badań profilaktycznych lub otrzymania skierowania na badania w ramach diagnostyki u lekarza rodzinnego.

Program bezpłatnych szczepień przeciw HPV

Szczepionki przeciw HPV są bezpłatne dla osób od ukończenia 9. roku życia do ukończenia 18. roku życia:

- w ramach Powszechnego Programu Szczepień HPV (do ukończenia 14. roku życia) dostępne są dwa preparaty: Cervarix i Gardasil9

- po ukończeniu 14. roku życia do ukończenia 18. roku życia, poza Programem, dostępny jest preparat Cervarix (100% refundacji).

- po ukończeniu 18. roku życia szczepionka dostępna jest z 50% odpłatnością

Szczepienie w ramach Powszechnego Programu można zrealizować w każdym POZ, w którym prowadzone są szczepienia ochronne dzieci i młodzieży. Bezpłatne szczepienie preparatem refundowanym można zrealizować również w POZ - wymagane jest uzyskanie recepty od lekarza i odbiór szczepionki w aptece.

Program profilaktyki chorób układu krążenia (CHUK)

Program skierowany jest do osób w wieku 35-65 lat, które:

- nie mają rozpoznanej choroby układu krążenia,

- nie korzystały z programu w ciągu ostatnich 5 lat,
- nie korzystały z programu Moje Zdrowie w ciągu ostatnich 12 miesięcy,

- nie chorują na cukrzycę, przewlekłą chorobę nerek ani rodzinną hipercholesterolemię (kwalifikację potwierdza lekarz POZ).

Cel programu - wczesne wykrycie czynników ryzyka chorób serca i naczyń, zmniejszenie zachorowalności i umieralności z powodu chorób układu krążenia nawet o 20%, promocja zdrowego stylu życia: aktywności fizycznej, zdrowej diety i niepalenia. Nie potrzeba skierowania. Wystarczy zgłosić się do lekarza rodzinnego w przychodni POZ.

Na czym polega?

1. Wywiad zdrowotny przeprowadzany przez lekarza lub pielęgniarkę POZ.

2. Badania diagnostyczne - m.in. pomiar ciśnienia tętniczego, poziomu cholesterolu, glukozy.

3. Ocena ryzyka - lekarz ocenia ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia i ustala dalsze postępowanie:

- ponowne badanie za 5 lat,
- edukacja zdrowotna,
- dalsza opieka poza programem.

Ciąg dalszy - strona 10

REKLAMA

0011512051




**FIZJOTERAPIA
UROGINEKOLOGICZNA URO FIT**
dypl. fizjoterapeutka Julita Kocińska

**TERAPIA MANUALNA
KRĘGOSŁUPA KOCIŃSKI**

ZABIEGI TERAPII MANUALNEJ STOSUJEMY W:

- bólach kręgosłupa, rwie kulszowej, rwie barkowej
- zaburzeniach czucia, mrowieniach i drętwieniach kończyn
- leczeniu bólu głowy i karku, migreny, zawroty głowy, napięcia wynikające ze stresu i przemęczenia
- dyskopatie, kręgozmyki, nerwobóle, przepukliny międzykręgowe, przeciążenia i zwyrodnienia stawów
- wady postawy i skoliozy

LASER WYSOKOENERGETYCZNY

- Ostre i przewlekłe stany zapalne stawów
- Zwyrodnienia stawów kręgosłupa
- Rwa kulszowa i rwa barkowa
- Urazy mięśni i ścięgien np. Achillesa
- Zespół cieśni nadgarstka
- Ostroga piętowa
- Martwica kości piętowej
- Zespół bólowy po urazach kości guzicznej
- Błizny

Nietrzymanie moczu, to najbardziej popularna dysfunkcja w obrębie miednicy mniejszej. Często jest to wstydlwy temat dla kobiet, które nie wiedzą, jak sobie pomóc. Na szczęście coraz więcej i odważniej mówi się o tym problemie.

W gabinecie fizjoterapii uroginekologicznej możesz otrzymać pomoc w:

- wysiłkowym nietrzymaniu moczu
- obniżeniach narządów miednicy mniejszej
- przed i po operacji uro/ginekologicznej
- przewlekłych bólach w okolicy miednicy
- bolesnym miesiączkowaniu, endometriozie
- terapia po porodzie, rozejście kresy białej
- terapia blizn: po cesarskim cięciu, po nacięciu krocza, po operacjach w obrębie jamy brzusznej
- wizyty edukacyjne w czasie ciąży
- profilaktyka dna miednicy

Kobiety w każdym wieku zasługują na komfortowe życie, bez poczucia bólu i wstydu. Nigdy nie jest za późno, aby rozpocząć terapię i spróbować sobie pomóc.

REJESTRACJA:
☎ 52 334 21 41 | ☎ 601 985 300
✉ kocinski@fr.pl

www.kocinski-kregoslup.pl

☎ 697 885 300
✉ urofitkocinska@gmail.com



REKLAMA

0011508019



**GABINETY
LEKARSKIE
ŚNIADECKICH 2**

**ZAKRES
ŚWIADCZONYCH
USŁUG**

- **POŁOŻNICTWO
I GINEKOLOGIA**
- **CHIRURGIA OGÓLNA**
- **CHIRURGIA
ONKOLOGICZNA**
- **PROKTOLOGIA**
- **DERMATOLOGIA**
- **DIABETOLOGIA**
- **ENDOKRYNOLOGIA**
- **GENETYKA**
- **KARDIOLOGIA**
- **PORADNIA ZDROWIA
PSYCHICZNEGO:**
 - psychiatra
 - psycholog
 - seksuolog
- **BADANIA
ULTRASONOGRAFICZNE
DZIECI I DOROSŁYCH**
- **UROLOGIA KOBIET
I MĘŻCZYZN**
- **DIETETYKA**
- **FIZJOTERAPIA**

ul. Śniadeckich 2
85-061 Bydgoszcz

Godziny otwarcia:
Poniedziałek - Piątek
8.00 - 20.00

Rejestracja:
797 051 170, 52 327 97 50
oraz www.sniadeckich2.pl



REKLAMA

0011505697



**ELD-MED
SKLEP MEDYCZNY**

**OFERUJEMY SZEROKI ZAKRES PRODUKTÓW
DOSTOSOWANYCH DO RÓŻNORODNYCH
POTRZEB ZDROWOTNYCH**

- ✓ stomia, urostomia
- ✓ urologia: cewniki, worki do zb. moczu
- ✓ pieluchomajtki
- ✓ terapia bezdechu sennego
- ✓ wózki inwalidzkie
- ✓ terapia przeciwoleżynowa: materace, poduszki
- ✓ ciśnieniomierze, inhalatory
- ✓ terapia uciskowa: podkolanówki, rajstopy, pończochy
- ✓ wkładki ortopedyczne
- ✓ ortezy, pasy lędźwiowe, pasy przepuklinowe
- ✓ kule, laski, chodziki, trójnogi, stabilizatory
- ✓ odzież medyczna
- ✓ środki do pielęgnacji chorych: fotele sanitarne, zagłówki, inne



www.eld-med.pl

ELD-MED Sklep Medyczny
ul. Wojska Polskiego 15/12, 85-171 Bydgoszcz
(przy Szpitalu Uniwersyteckim nr 2 im. dr. Jana Bizziela)

tel./fax 52 375 21 00
tel. 570 302 711, 533 304 042, 533 302 423, 691 877 355, 790 210 301, 790 203 171
eld-med@o2.pl

pon.-pt.9.00-17.00

TO JEST WYRÓB MEDYCZNY. UŻYWAJ GO ZGODNIE Z INSTRUKCJĄ UŻYWANIA LUB ETYKIETĄ.

Badania profilaktyczne: przedstawiamy kolejne programy, którymi warto się zainteresować

Bezpłatna profilaktyka jest dobrym krokiem dla osób, które nie decydują się na badania w prywatnych placówkach zdrowia.

Grzegorz Okoński

Prezentujemy kolejne bezpłatne badania profilaktyczne, promowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia.

Program badań przesiewowych raka jelita grubego

Dla osób, które:

- mają od 50 do 65 lat,
- mają od 40 do 49 lat - jeśli u najbliższych krewnych rozpoznano nowotwór jelita grubego,
- nie mają objawów sugerujących nowotwór jelita grubego,
- nie miały wykonywanej kolonoskopii w ciągu ostatnich 10 lat.

Badanie wykonywane bez skierowania.

Program profilaktyki raka piersi (mammografia)

Dla kobiet w wieku 45-74 lat, które:

- nie miały wykonywanej mammografii w ciągu ostatnich dwóch lat (przy określaniu wieku należy wziąć pod uwagę rok urodzenia),
- zakończyły okres 5 lat od leczenia chirurgicznego raka piersi pozostają w trakcie uzupełniającej hormonoterapii (HT) - zalecenie badania co 12 miesięcy,
- zakończyły leczenie raka piersi i 5-letni proces monitorowania po zakończonym leczeniu - zalecenie badania co 12 miesięcy.

Badanie wykonywane bez skierowania.

Na badanie można się zapisać poprzez centralną e-rejestrację w Internetowym Koncie Pacjenta lub w aplikacji mojeIKP.

- Rak piersi we wczesnym stadium często nie daje żadnych objawów - przypomina NFZ. - Mammografia pozwala wykryć zmiany na etapie, gdy leczenie jest najbardziej skuteczne i mniej obciążające dla organizmu. To badanie profilaktyczne, które daje poczucie bezpieczeństwa i realnie zwiększa szanse na pełne wyleczenie. Badanie wykonasz w placówce stacjonarnej lub w mammobusie, który regularnie dociera także do mniejszych miejscowości. Więcej informacji: <https://pacjent.gov.pl/e-rejestracja>

Program profilaktyki raka szyjki macicy (cytologia)

Dla kobiet w wieku 25-64 lat. dostępne są dwa rodzaje badań przesiewowych:

- schemat tradycyjny: klasyczna cytologia - wykonywana co 3 lata
- schemat nowy: polega na wykonaniu testu HPV HR z genotypowaniem, który wykrywa DNA lub RNA wirusa brodawczaka ludzkiego (HPV) o wysokim ryzyku onkogennym w wymazie z szyjki macicy.

Wykonywany jest co 5 lat, a jeśli wynik testu HPV HR jest dodatni, z tego samego pobranego materiału wykonuje się dodatkowo cytologię na podłożu płynnym (LBC).

Badanie wykonywane bez skierowania. Na badanie można się zapisać poprzez centralną e-rejestrację w Internetowym Koncie Pacjenta lub w aplikacji mojeIKP.

Więcej informacji: <https://pacjent.gov.pl/e-rejestracja>

Program profilaktyki chorób odtytoniowych, w tym przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP)

Podstawowy:

- dla osób po ukończeniu 18 lat, które palą papierosy, nowatorskie wyroby tytoniowe lub papierosy elektroniczne

Specjalistyczny:

- dla osób po ukończeniu 16 lat uzależnionych od tytoniu, nowatorskich wyrobów tytoniowych lub uzależnionych od używania papierosów elektronicznych, skierowanych z etapu podstawowego lub z oddziału szpitalnego, oraz tych którzy zgłosili się bez skierowania.

W zakresie diagnostyki POChP - dla osób w wieku 40-65 lat:

- które przez 3 lata nie wykonały badań spirometrycznych w ramach programu,
- u których wcześniej nie stwierdzono w badaniu spirometrycznym, POChP lub przewlekłego zapalenia oskrzeli lub rozedmy.

Program profilaktyki gruźlicy

Dla osób po ukończeniu 18 lat, które wcześniej nie miały stwierdzonej gruźlicy, ale:

- miały bezpośredni kontakt z chorymi na gruźlicę,
- są chore lub mają trudne warunki życia, które wpływają na wystąpienie choroby.

Program realizują wszystkie pielęgniarki POZ

Program profilaktyki badań prenatalnych

Dla kobiet w ciąży. Etap poradnictwo i badania biochemiczne: pomiędzy 11 a 14 tygodniem ciąży.

Do udziału w części „Poradnictwo i badania biochemiczne” jest wymagane skierowanie wystawione przez lekarza prowadzącego ciążę, zawierające informację o zaawansowaniu ciąży w tygodniach.

Etap poradnictwo i USG płodu w kierunku diagnostyki wad wrodzonych:

- w I trymestrze pomiędzy 11 a 14 tygodniem ciąży,
- w II trymestrze pomiędzy 18 a 22 tygodniem ciąży i 6 dniem ciąży.

Do udziału w części „Poradnictwo i USG płodu w kierunku diagno-



FOT. JACEK BABIŹ

Profilaktyka pozwala na wczesne wykrycie chorób, a tym samym na skuteczniejsze ich leczenie, bądź - w niektórych przypadkach - w ogóle na podjęcie leczenia!



NFZ: test HPV HR pozwala wykryć zmiany we wczesnym stadium - zanim pojawią się objawy, i tym samym zapobiec rozwojowi choroby. To badanie jest skuteczniejsze niż tradycyjna cytologia.

styki wad wrodzonych” jest wymagane skierowanie wystawione przez lekarza prowadzącego ciążę, zawierające informację o zaawansowaniu ciąży w tygodniach.

Etap poradnictwo i badania genetyczne oraz etap pobranie materiału płodowego do badań genetycznych (amniopunkcja lub biopsja trofoblastu lub kordocenteza): badania wykonuje się u kobiet w ciąży spełniających co najmniej jedno z kryteriów:

- wystąpienie w poprzedniej ciąży aberracji chromosomowej płodu lub dziecka;
- stwierdzenie wystąpienia strukturalnych aberracji chromosomowych u ciężarnej lub u ojca dziecka;
- stwierdzenie znacznie większego ryzyka urodzenia dziecka dotkniętego chorobą uwarunkowaną monogenowo lub wieloczynnikową;
- stwierdzenie w czasie ciąży nieprawidłowego wyniku badania USG lub badań biochemicznych wskazujących na zwiększone ryzyko aberracji chromosomowej lub wady płodu.

Do etapu poradnictwo i badania genetyczne oraz etapu pobranie

materiału płodowego do badań genetycznych (amniopunkcja lub biopsja trofoblastu lub kordocenteza) wymagane jest skierowanie od lekarza prowadzącego ciążę lub skierowanie z etapu poradnictwo i USG płodu w kierunku diagnostyki wad wrodzonych, z informacją o wskazaniach do objęcia programem wraz z opisem nieprawidłowości i dołączonymi wynikami badań.

Rządowy program badań przesiewowych noworodków w Polsce na 2019-2026 r. - wczesne wykrycie chorób wrodzonych

Przeznaczony jest dla każdego dziecka urodzonego w Polsce od 2019 roku.

Noworodki badane są w kierunku:

- wrodzonej niedoczynności tarczycy (hipotyreozy),
- fenyloketonurii (PKU),
- mukowiscydozy (CF),
- rzadkich wad metabolizmu metodą MS/MS (grupa 24 chorób),
- wrodzonego przerostu nadnerczy,
- deficytu biotynidazy,
- rdzeniowego zaniku mięśni (SMA).



ŚWIAT ZDROWIA
CENTRUM MEDYCZNE

Centrum Medyczne Świat Zdrowia w Toruniu



Dostępne usługi zdrowotne

- ✓ konsultacje z lekarzami ponad **25 specjalizacji** dla dzieci i dorosłych
- ✓ **medycyna rodzinna i pediatria** w ramach **NFZ**
- ✓ pracownie **EMG, RTG i USG**
- ✓ **punkt pobrań** do badań laboratoryjnych



Toruń

ul. Wały Generała Władysława Sikorskiego 30



tel. 56 662 25 00



swiatzdrowia.pl



FOT. PAWEŁ RELKOWSKI

Skarga ma przynieść poprawę sytuacji, a nie być złościwością

Jeśli pacjent nie został obsłużony w placówce służby zdrowia w satysfakcjonujący sposób – przy czym nie chodzi o jego wrażenia dotyczące np. koloru ściany w poczekalni, lecz ważnych zmiennych, wpływających na zdrowie, to może złożyć skargę.

Grzegorz Okoński

Przedmiotem skargi może być zbyt długi czas oczekiwania na obsługę, brak informacji ze strony personelu, czy nieprzyjemne zachowanie się pracowników placówki. Skarga nie ma być donosem, lecz sygnałem dla osób odpowiedzialnych za placówkę o nieprawidłowościach, i przyczynić się do ich naprawienia.

Jest to oficjalna reklamacja wobec szpitala lub personelu medycznego. Co ważne, złożenie skargi to nie akt złej woli z naszej strony, ale często jedyny sposób, by poinformować system o problemie i zapobiec podobnym sytuacjom w przyszłości – precyzuje zagadnienie Grupa Lux Med. - Skargi pacjentów nie wynikają z „czepiania się” personelu, ale z realnych problemów sys-

temu. Z raportów NFZ wynika, że w samym 2024 roku wpłynęło do Funduszu niemal 7000 skarg od pacjentów na terenie kraju. Najczęściej dotyczyły one trudności z dostępem do świadczeń i długich kolejek, ale też nieprawidłowego traktowania chorych. Każda taka skarga to sygnał, że coś wymaga poprawy.

Skargę można złożyć do różnych odbiorców, zależnych od jej przedmiotu i rodzaju placówki, której ona dotyczy. W pierwszej kolejności składamy ją bezpośrednio do szpitala - do dyrekcji lub ordynatora oddziału, czy do Biura Obsługi Pacjenta, jeśli takie funkcjonuje, w formie ustnej lub pisemnej. Można złożyć ją też do Narodowego Funduszu Zdrowia, jeśli szpital ma podpisany z nim kontrakt, i jeśli skarga dotyczy sytuacji

związanych z organizacją udzielania świadczeń i nieprzestrzeganiem zasad umowy z Funduszem (np. odmowa zapisania pacjenta do lekarza lub odmowa wykonania świadczenia, które należy się ubezpieczonemu, żądanie opłaty za świadczenie, które powinno być bezpłatne w ramach ubezpieczenia, ograniczanie dostępu do usług - np. rejestracja tylko w wyznaczone dni, lekarz nie przyjmuje mimo wyznaczonych godzin, brak możliwości skontaktowania się z placówką - np. nikt nie odbiera telefonu w rejestracji, nieuważnione wydłużanie czasu oczekiwania na wizytę czy badanie) - a nie dotyczy decyzji medycznych lekarzy. Taką skargę składamy w oddziale wojewódzkim NFZ lub w centrali NFZ w Warszawie, pisemnie, elektronicznie lub ustnie - przy sporządze-

Pacjenci w swoich skargach zgłaszają często konieczność oczekiwania na przyjęcie w zbyt długich kolejkach - uważają, że winna jest zła organizacja pracy placówki medycznej

niu przez pracownika NFZ protokołu.

- Pismo w sprawie skargi powinno zawierać następujące informacje: dane skarżącego (imię, nazwisko, adres), dane świadczeniodawcy, którego skarga dotyczy, precyzyjny opis zdarzenia, w przypadku składania skargi w imieniu osoby trzeciej konieczne jest dołączenie pisemnego upoważnienia - podaje Narodowy Fundusz Zdrowia Wielkopolski Oddział Wojewódzki w Poznaniu. - W przypadku zgłoszenia skargi lub wniosku za pomocą poczty elektronicznej, które nie zostały opatrzone podpisem elektronicznym lub nie zawierają imienia, nazwiska i adresu wnoszącego, pozostawia się bez rozpatrzenia.

NFZ przypomina, że każdy podmiot prowadzący działalność leczniczą udzielający świadczeń w ramach ubezpieczenia zdrowotnego, zobowiązany jest do umieszczenia wewnątrz budynków w widocznym miejscu informacji o trybie składania skarg i wniosków, danych teleadresowych instytucji właściwych oraz informacji o prawach pacjenta.

Innym adresatem skargi może być Rzecznik Praw Pacjenta - a nasze zgłoszenie dotyczy naruszenia praw pacjenckich określonych w ustawie (m.in. prawo do świadczeń zdrowotnych, prawo do informacji o stanie zdrowia, prawo do wyrażenia zgody na leczenie, prawo do poszanowania intymności i godności, prawo dostępu do dokumentacji medycznej, prawo do tajemnicy informacji itp.).

- Jeśli np. lekarz lub inny pracownik szpitala naruszył Twoją godność, odmówił udzielenia informacji o leczeniu, utrudnia Ci dostęp do Twojej dokumentacji medycznej albo w inny sposób złamał prawa pacjenta - możesz (a nawet powinienes) złożyć skargę do RPP - dodaje Grupa Lux Med. - Rzecznik Praw Pacjenta działa niezależnie od tego, czy szpital jest publiczny czy prywatny - liczy się fakt naruszenia praw pacjenta. Skargę składamy pisemnie (listownie na adres Biura RPP w Warszawie lub przez e-mail), telefonicznie - przez całodobową infolinię Rzecznika Praw Pacjenta 800-190-590, poprzez formularz internetowy lub ePUAP lub osobiście - w Biurze RPP (adres: ul. Młynarska 46, 01-171 Warszawa).

Kolejną grupą adresatów mogą być okręgowi rzecznicy odpowiedzialności zawodowej (samorządy lekarskie i pielęgniarskie) - w przypadku lekarzy będzie to rzecznik odpowiedzialności zawodowej przy Okręgowej Izbie Lekarskiej, a w przypadku pielęgniarek i położnych - przy Okręgowej Izbie Pielęgniarek i Położnych. Trzeba przy tym pamiętać, że na złożenie skargi do rzecznika odpowiedzialności zawodowej lekarzy mamy czas 3 lat od momentu zdarzenia.

W ostateczności można też skierować skargę do Ministerstwa Zdrowia, do prokuratury (jeśli np. lekarz popełnił poważny błąd skutkujący ciężkim uszczerbkiem na zdrowiu pacjenta lub personel zataił istotne informacje), czy w sytuacji gdy pacjent poniósł wymierną szkodę - można składać przed sądem pozw cywilny o odszkodowanie i zadośćuczynienia na drodze cywilnej.

Z praktyki NFZ wynika, że skargi wpływające do Funduszu najczęściej dotyczyły trudności z dostępem do świadczeń i długich kolejek, ale też nieprawidłowego traktowania chorych

REKLAMA

0011507103



Rehabilitacja dziś to zdrowie i aktywność jutro

BEZPŁATNE WSPARCIE

Zapraszamy do Domów im. Sue Ryder na bezpłatną rehabilitację metodami NDT-Bobath i Vojty, fizjoterapię, neurologopedię, logopedię, terapię integracji sensorycznej dla dzieci z orzeczeniem o niepełnosprawności oraz fizjoterapię dla seniorów

Stowarzyszenie im. Sue Ryder

www.sueryder.org.pl

1,5%

KRS 0000065481

668 044 631

Gabinet, Bydgoszcz, ul. Gdańska 66

Gabinet, Toruń, ul. Mickiewicza 80

REKLAMA

0011512498



Pomóż stworzyć miejsce, gdzie choroba nie odbiera godności

Centrum Wsparcia i Opieki przy Stowarzyszeniu Hospicjum Światło

Domowe/ środowiskowe, bezpłatne wsparcie dla osób przewlekle chorych, niepełnosprawnych, onkologicznych oraz ich rodzin.

Jesteśmy w wielu Państwa domach służąc wsparciem i pomocą naszych specjalistów:

- opiekun medyczny lub pielęgniarka
- fizjoterapeuta
- psycholog
- wolontariusz

Zapewniamy fachową pomoc oraz poradnictwo.

Rodzina jest objęta opieką holistyczną / całościową

- staramy się pomóc w trudnych sprawach związanych z chorobą bliskiej osoby.

Stwórzmy razem Centrum Wsparcia i Opieki

Podarujmy spokój tam, gdzie dziś jest lęk, wesprzyj naszą zbiórkę

<https://www.siepomaga.pl/centrum-wsparcia>

REKLAMA

0011509973



NOWE APARTAMENTY NA SPRZEDAŻ

Mieszkania z serwisem medyczno-opiekuńczym w Inowrocławiu

W bezpośrednim sąsiedztwie kompleksu uzdrowskiego z parkiem zdrojowym

Prywatna recepcja

Do dyspozycji salon gościnny/rekreacyjny

Ochrona 24h/7 dni w tygodniu

Własność hipoteczna lub pod wynajem

Ceny od 560 tys. PLN

Pełna oferta – połowa bieżącego roku

SOLANKOWE TARASY

ul. Solankowa 34, 88-100 Inowrocław

t.murawski@solankowetarasy.pl, sekretariat@solankowetarasy.pl

solankowetarasy.pl

501 540 455, 666 053 665

Opiekun medyczny jak anioł stróż – cierpliwy, rozumiejący pacjenta, a przede wszystkim chcący pomagać

Opiekun medyczny musi być osobą otwartą, empatyczną, cierpliwą i potrafiącą nawiązywać kontakt, a do tego potrafiącą pracować w zespole.

Grzegorz Okoński

Pobyt w szpitalu, czy nawet wizyta w gabinecie lekarskim mogą być stresującym przeżyciem nie tylko dla dzieci, ale też dla osób dorosłych. Tym bardziej, że dorośli, szczególnie w podeszłym wieku, mogą obawiać się, że nie będą potrafili zadbać o siebie, i ten stan doprowadzi je do krępujących sytuacji.

Oni byli pierwsi

Na szczęście prawo dopuszcza obecność opiekunów: zarówno osób bliskich, członków rodzin, przy których pacjent czuje się pewnie i bezpiecznie, ale także opiekunów medycznych, zajmujących się opieką nad osobami chorymi w sposób zawodowy, i – co najważniejsze – profesjonalny.

Zawód opiekuna medycznego został stworzony w 2007 roku, w celu zapewnienia służbie zdrowia większych możliwości opieki nad chorymi, w sytuacji mniejszej niż potrzebna, liczby pielęgniarek i pielęgniarzy. Zawód ten związany jest z określonymi predyspozycjami i z wiedzą, nabywaną w szkole policealnej i potwierdzoną egzaminem zawodowym. Opiekun medyczny stał się szansą dla ludzi chorych, ale też starszych, mniej samodzielnych ruchowo i cierpiących na dolegliwości umysłowe związane z wiekiem. Musi być osobą otwartą, empatyczną, cierpliwą i potrafiącą nawiązywać kontakt, a do tego potrafiącą pracować w zespole, pod presją czasu, świadomą odpowiedzialności za decyzje. I chcącą pomagać, mimo ryzyka niezręcznych sytuacji.

Jakie zadania przyjmuje na siebie taki opiekun? Szerokie i dosłownie opiekunów wobec drugiej osoby: zapewnia jej komfort, poczucie bezpieczeństwa, swobodę poruszania się i wykonywania czynności życiowych, pomaga w zabiegach pielęgnacyjnych i rehabilitacji, w pielęgnowaniu odleżyn i zabiegach higienicznych. Opiekun jest przy chorym, pomaga mu w zagospodarowaniu wolnego czasu, rozmawia z nim i motywuje do działania. Co ważne – współpracuje z personelem medycznym, by lepiej podejmować własne działania, a także służyć pomocą i informacjami lekarzowi prowadzącemu.

Opiekun faktyczny

Prawo wyróżnia stanowisko opiekuna faktycznego.

Pojęcie opiekuna faktycznego zostało doprecyzowane w ustawie z 6 listopada 2008 r. o prawach pacjenta oraz Rzeczniku Praw Pacjenta. Kompetencje opiekunów faktycznych, przede wszystkim w zakresie prawa do wyrażania zgody na interwencje medyczne (jedynie w kilku



Rodzice mają prawo do pobytu w szpitalu ze swoimi dziećmi. W szpitalach powstają nawet specjalne Strefy rodzica - przeznaczone dla nich miejsca odpoczynku

przypadkach) oraz otrzymywania niektórych informacji dotyczących pacjenta, określa zaś ustawa z 5 grudnia 1996 r. o zawodach lekarza i lekarza dentysty – czytamy na łamach portalu prawo.pl. - Opiekunem faktycznym jest osoba sprawująca, bez obowiązku ustawowego, stałą opiekę nad pacjentem, który ze względu na wiek, stan zdrowia albo stan psychiczny opieki takiej wymaga. Możliwość zaliczenia danej osoby do kategorii opiekuna faktycznego jest uzależniona od łącznego spełnienia następujących warunków: dana osoba sprawuje stałą pieczę nad pacjentem, pacjent wymaga takiej pieczy ze względu na wiek, stan zdrowia lub stan psychiczny, piecza nad pacjentem jest wykonywana bez obowiązku ustawowego.

- Do najważniejszych kompetencji należy prawo do wyrażenia zgody na przebadanie osoby małoletniej lub niezdolnej do świadomego wyrażenia zgody – informuje portal prawo.pl. - W takim wypadku opiekun faktyczny przed wyrażeniem zgody może zostać poinformowany przez lekarza o charakterystyce badania. Nie jest natomiast uprawniony do wyrażenia zgody na dalsze leczenie. W efekcie opiekun faktyczny nie może wyrazić zgody na metodę diagnostyczną stwarzającą podwyższone ryzyko dla pacjenta, nawet jeżeli dana metoda medyczna uznawana jest za badanie, np. rezonans magnetyczny, tomografię. Jeżeli zachodzi potrzeba wykonania

operacji albo zastosowania metody diagnostycznej lub leczniczej o podwyższonym ryzyku, opiekun faktyczny nie ma prawa do wyrażenia zgody lub sprzeciwu na wykonanie takiego zabiegu. Jeżeli pacjent nie ma przedstawiciela ustawowego albo nie można się z nim porozumieć, zgodę na operację lub czynności o podwyższonym ryzyku może wyrazić jedynie sąd opiekuńczy.

Opiekę nad chorymi mogą też w placówkach służby zdrowia sprawować osoby bliskie, czyli – według art. 3 ust. 1 pkt 2 ustawy o prawach pacjenta – małżonkowie, krewni do drugiego stopnia lub osoby powołane do drugiego stopnia w linii prostej, przedstawiciele ustawowi, osoby pozostające we wspólnym pożyciu lub wskazane przez pacjenta. One mają prawo do informacji o stanie zdrowia, lecz nie mają prawa do wyrażenia zgody lub sprzeciwu, z wyjątkiem sytuacji, gdy osoby bliskie są jednocześnie przedstawicielami ustawowymi i mogą one decydować m.in. za pacjentów małoletnich oraz ubezwłasnowolnionych.

Rodzice mają prawo być z dzieckiem

Przed obliczem lekarza mogą stawać wraz z chorym dzieckiem opiekunowie ustawowi – rodzice i osoby będące prawnymi opiekunami dziecka – o ile ich obecność nie zagraża bezpieczeństwu pacjentów, lub nie niesie zagrożenia epidemiologicznego. Brak zgody na obecność osoby bli-

skiej przy badaniu lub zabiegu musi znaleźć się w dokumentacji medycznej leczonego dziecka.

Rodzice lub wskazane osoby, np. dziadkowie, mają także prawo do przebywania z dzieckiem w czasie jego pobytu w szpitalu – nie płacą przy tym za pobyt w szpitalu, ani za obejmującą go dodatkową opiekę pielęgnacyjną. Kolejnym ich prawem jest prawo do informacji o stanie zdrowia dziecka, o planowanych czynnościach diagnostycznych i leczniczych, o skutkach ich wykonania, bądź zaniechania, o innych możliwych działaniach medycznych i do wglądu do dokumentacji medycznej dziecka. Rodzice mają też prawo do wyrażenia zgody na obecność przy zabiegu innych osób niż niezbędne, a należące do personelu medycznego. U pacjentów dorosłych taką zgodę wydać mogą tylko oni.

Warto przy tym wiedzieć, że jeśli chore dziecko nie ukończyło 16 lat, to rodzice lub opiekunowie ustawowi wyrażają zgodę na leczenie i diagnozowanie, oni też mogą zażądać wypisania dziecka ze szpitala – tu jednak może sprzeciwić się lekarz i poprosić sąd o wydanie orzeczenia, które albo uzna rację rodziców, albo wskaże że ich decyzja będzie ograniczona nadzernym celem, jakim jest leczenie. Sąd opiekuńczy musi też interweniować, jeśli rodzice lub opiekunowie podejmują inną decyzję dotyczącą leczenia dziecka, które ukończyło już 16. rok życia, inną niż ono postanowiło.

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl



strona **zdrowia**

Dokumentacja medyczna nie opiera się dziś na dokumentach papierowych: jej podstawą są pliki elektroniczne.

Dokumentacja medyczna pod kontrolą: masz dostęp, zatem zaloguj się i sprawdź

Grzegorz Okoński

Dokumentacja medyczna dziś nie powinna kojarzyć się ze stosowaniem papierów, teczek, klisz fotograficznych, z archiwami, z drukarkami i pieczętkami. Od pięciu lat obowiązuje bowiem obowiązek dokumentowania zdarzeń medycznych w postaci elektronicznej, a co z tym się wiąże - z udostępnieniem ich zainteresowanemu pacjentowi o każdej porze dnia i nocy, zależnej od jego możliwości zalogowania się do systemu. Ale nie wszystkie dokumenty są skazane na skanowanie - została jeszcze ich ściśle określona grupa.

Papierowa: tak - ale jako wyjątek

O takim uprzywilejowaniu formy elektronicznej nad papierową zdecydowało rozporządzenie Ministra Zdrowia z 6 kwietnia 2020 roku, w sprawie rodzajów, zakresu i wzorów dokumentacji medycznej oraz sposobu jej przetwarzania. Przepis paragrafu 72 ust 1 tego rozporządzenia mówił, że dokumentacja medyczna po 31 grudnia 2020 r. powinna być prowadzona w postaci elektronicznej, a postać papierowa jest dopuszczona, ale jako wyjątek.

Do wyjątków dopuszczających budowanie dokumentacji papierowej należy dokumentacja zbiorcza w formie wykazu przyjęć / pracowni diagnostycznej / zabiegów / porad ambulatoryjnych w zakresie nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej, w podmiocie udzielającym ambulatoryjnych świadczeń zdrowotnych i gdy dokumentacja indywidualna wewnętrzna w formie historii zdrowia i choroby oraz dokumentacja indywidualna zewnętrzna jest prowadzona w postaci elektronicznej (§ 36 ust. 2 ww. rozporządzenia). Formę papierową może też mieć karta przebiegu ciąży (§ 39 ust. 2 ww. rozporządzenia), książeczka zdrowia dziecka (§ 68 ust. 2 ww. rozporządzenia) i dokumentacja prowadzona przez dysponentów zespołów ratownictwa medycznego - do dnia 31 grudnia 2021 r. Papierowa dokumentacja znajdzie też zastosowanie - jest dopuszczona - gdy warunki organizacyjno-techniczne uniemożliwiają prowadzenie dokumentacji w postaci elektronicznej, co interpretowane jest w postaci zaistnienia stałego braku rozwiązań informatycznych lub czasowego braku możliwości prowadzenia dokumentacji w postaci elektronicznej np. wskutek awarii systemu teleinformatycznego, w którym prowadzona jest dokumentacja, czy sprzętu.

Podstawową formą dokumentacji jest zatem forma elektroniczna - EDM, czyli elektroniczna dokumentacja medyczna. Należą do niej doku-

menty wytworzone w postaci elektronicznej - opatrzone kwalifikowanym podpisem elektronicznym (a także podpisem zaufanym / podpisem osobistym albo z wykorzystaniem sposobu potwierdzania pochodzenia oraz integralności danych dostępnego w systemie teleinformatycznym udostępnionym bezpłatnie przez ZUS).

Elektroniczna Dokumentacja Medyczna

Elektroniczną Dokumentację Medyczną stanowią:

- informacja o rozpoznaniu choroby, problemu zdrowotnego lub urazu, wynikach przeprowadzonych badań, przyczynie odmowy przyjęcia do szpitala, udzielonych świadczeniach zdrowotnych oraz ewentualnych zaleceniach - w przypadku odmowy przyjęcia pacjenta do szpitala, o której mowa w przepisach wydanych na podstawie art. 30 ustawy z dnia 6 listopada 2008 r. o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta,
- informacja dla lekarza kierującego świadczeniobiorcę do poradni specjalistycznej lub leczenia szpitalnego o rozpoznaniu, sposobie leczenia, rokowaniu, ordynowanych lekach, środkach spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego i wyrobach medycznych, w tym okresie ich stosowania i sposobie dawkowania oraz wyznaczonych wizytach kontrolnych, o której mowa w przepisach wydanych na podstawie art. 137 ust. 2 ustawy z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych,
- karta informacyjna z leczenia szpitalnego, o której mowa w przepisach wydanych na podstawie art. 30 ustawy z dnia 6 listopada 2008 r. o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta,
- wyniki badań laboratoryjnych wraz z opisem,
- opis badań diagnostycznych, innych niż wskazane w poprzednim punkcie.

W formie elektronicznej przygotowywane są też następujące dokumenty: e-ZLA (orzeczenie o czasowej niezdolności do pracy), e-recepta, e-skierowanie (od 8 stycznia 2021r.), e-ZWM (zlecenie zaopatrzenia w wyroby medyczne).

Każde zdarzenie medyczne, zanotowane w czasie korzystania z opieki zdrowotnej, także prywatnie, zostawia swój ślad w EDM.: są to wyniki badań, diagnozy, zalecenia lekarskie, wypisy ze szpitala. Możemy je zobaczyć w systemie e-zdrowie na Internetowym Koncie Pacjenta lub w aplikacji mojeIKP. Aby w tym celu wejść do aplikacji mojeIKP, trzeba: zalogować się do aplikacji, wejść do zakładki e-zdrowie, na-



FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

Informacje przechowywane są w bazach danych, a nie w papierowych archiwach: dokumenty tworzone są w specjalistycznych programach lub skanowane

stępnie wybrać zakładkę z historią leczenia - między e-skierowaniami a przypomnieniem o lekach, a w dalszej kolejności skorzystać z jednej z dwóch opcji - śledzenia zdarzeń medycznych po podaniu roku, gdy zaistniały, lub skorzystania z ikony wyszukiwania, według typu zdarzenia i okresu.

Oto rodzaje zdarzeń medycznych, jakie można znaleźć w historii leczenia, według portalu pacjent.gov.pl:

- pobyt w szpitalu,
- leczenie jednego dnia,
- pobyt (trwający przynajmniej jedną noc, w zakładzie opiekuńczo-leczniczym, zakładzie pielęgnacyjno-opiekuńczym, sanatorium, prewentorium, hostelu lub placówce dla osób wymagających całonocnej opieki i pomocy medycznej),
- porada (konsultacja u lekarza, lekarza psychiatry lub dentysty w gabinecie lub przychodni),
- porada patronażowa (pierwsza wizyta lekarza u noworodka i jego rodziców, w ich domu),
- wizyta patronażowa (wizyta położnej lub pielęgniarki u niemowlęcia do 2 miesiąca życia),
- wizyta (kiedy konsultacja przez lekarza, dentystę lub psychiatrę ma miejsce w domu pacjenta),

- cykl leczenia (leczenie zaplanowane jako cały zestaw procedur medycznych, może obejmować np. cykl leczenia u lekarza specjalisty),
- badanie (laboratoryjne lub diagnostyczne),
- sesja (cykl leczenia dotyczący zdrowia psychicznego i uzależnień),
- osoba leczona (wszystkie zdarzenia medyczne, których Ci udzielono, a których nie da się zakwalifikować do wcześniej wymienionych kategorii),
- wyjazd ratowniczy (pomoc udzielona przez zespół ratownictwa medycznego, z wyjątkiem ratowników górskich i wodnych),
- akcja ratownicza (czynności ratunkowe wykonywane przez wodne pogotowie ratunkowe albo ratownictwo górskie),
- przewóz (transport pacjenta do placówki medycznej lub z placówki do domu),
- hemodializa (hemodializa, hemofiltracja lub hemodiafiltracja),
- bilans zdrowia (profilaktyczne badania lekarskie dzieci i młodzieży wykonywane w określonym wieku lub w grupie wybranej ze względu na specyfikę rozwoju, których celem jest wczesne wykrycie zaburzeń i zaplanowanie dalszych działań),
- wyrób medyczny (to np.: protezy, aparaty słuchowe i ortozy ortopedyczne, wózki inwalidzkie, laski, kule, balkoniki, obuwie ortopedyczne, zestawy infuzyjne do osobistych pomp insulinowych, pieluchomajtki, cewniki, sprzęt stomijny),
- szczepienie (tylko finansowane ze środków publicznych),
- badanie (test) przesiewowe (badanie lekarskie lub pielęgniarstwo, które ma na celu identyfikację grup ryzyka, wczesne wykrycie objawów chorobowych i podjęcie w porę odpowiedniego leczenia),
- świadczenie profilaktyczne (obejmuje niewymienione wcześniej badania profilaktyczne),
- osoba objęta opieką koordynowaną (nowa, od października 2022 r., forma opieki nad pacjentem w placówce podstawowej opieki zdrowotnej, która obejmuje poza zwykłymi świadczeniami POZ dodatkowo: dostęp do badań diagnostycznych z obszaru kardiologii, diabetologii, chorób płuc, alergologii i endokrynologii oraz porady edukacyjne i dietetyczne),
- osoba leczona w szpitalnym oddziale ratunkowym albo izbie przyjęć,
- segregacja medyczna w szpitalnym oddziale ratunkowym (inaczej triaż, czyli podział pacjentów na grupy pod względem stanu zagrożenia zdrowia lub życia.

Aplikacja mojeIKP obejmuje tylko listę zdarzeń medycznych.

REKLAMA

0011514953



UMÓW SIĘ
na bezpłatne
badanie słuchu

Życie nigdy nie traci tempa. To my czasem gubimy jego rytm.

Twoja witalność to nie tylko ruch i uśmiech. To rytmiczny stukot kijeków na parkowej alejce. Szum wiatru podczas spaceru po mieście. Ciepły głos bliskiej osoby.

Kiedy słuch słabnie, pełne barw i dźwięków życie zaczyna przypominać niemy film. Zamiast czerpać z niego pełnymi garściami tracisz rytm i dźwięki, które Cię napędzają.

Zadbaj o swój słuch i umów się na **bezpłatne badanie słuchu** w najbliższym Centrum Słuchu Audika (nasze gabinety można znaleźć m. in. w Bydgoszczy, Grudziądzu i Toruniu).

Centrum Słuchu Audika
Grudziądz, ul. Wybickiego 33
tel. 512 431 824
www.audika.pl



REKLAMA



SKLEPY MEDYCZNE ZDROWIE

W TORUNIU

- Łyskowskiego 18
723-185-617
- Mickiewicza 59
723-185-630
- Konstytucji 3-go Maja 10
723-132-266
- Storczykowa 8/10 (Szpital „Matopat”)
56-659-49-35
- Żółkiewskiego 20/26
723-133-748
- Św. Józefa 53-59 (Wojewódzki Szpital
Zespolony im. L. Rydygiera)
723-185-629

W BYDGOSZCZY

- Bałtycka 51-53
885-773-323
- Chrobrego 23
885-773-312
- Rupniewskiego 10
885-773-318
- Św. M. Kolbego 42
723-133-724

sklepymedyczne.pl



REKLAMA

0011509094

Gminny Ośrodek Zdrowia
w Wielkiej Nieszawce
zajął I miejsce w kategorii
Przychodnia/Gabinet Roku
2025 w powiecie toruńskim
w plebiscybie Hipokrates

**GMINNY OŚRODEK ZDROWIA
WIELKA NIESZAWKA**

**PRZYJMUJEMY
DEKLARACJE**

**MEDYCYNĄ RODZINNĄ:
(PEDIATRA I INTERNISTA)**
większa ilość dostępnych dyżurów,
nowy personel

**BADANIA DIAGNOSTYCZNE
I LABORATORYJNE**

STOMATOLOGIA:
nowa jakość usług

POŁOŻNICTWO:
profilaktyka raka piersi
patronaże po porodzie
szkoła rodzenia

USŁUGI PRYWATNE:
Logopeda
Rehabilitacja
Badanie słuchu AUDICA
Medycyna estetyczna
Stomatologia

PUNKT APTECZNY

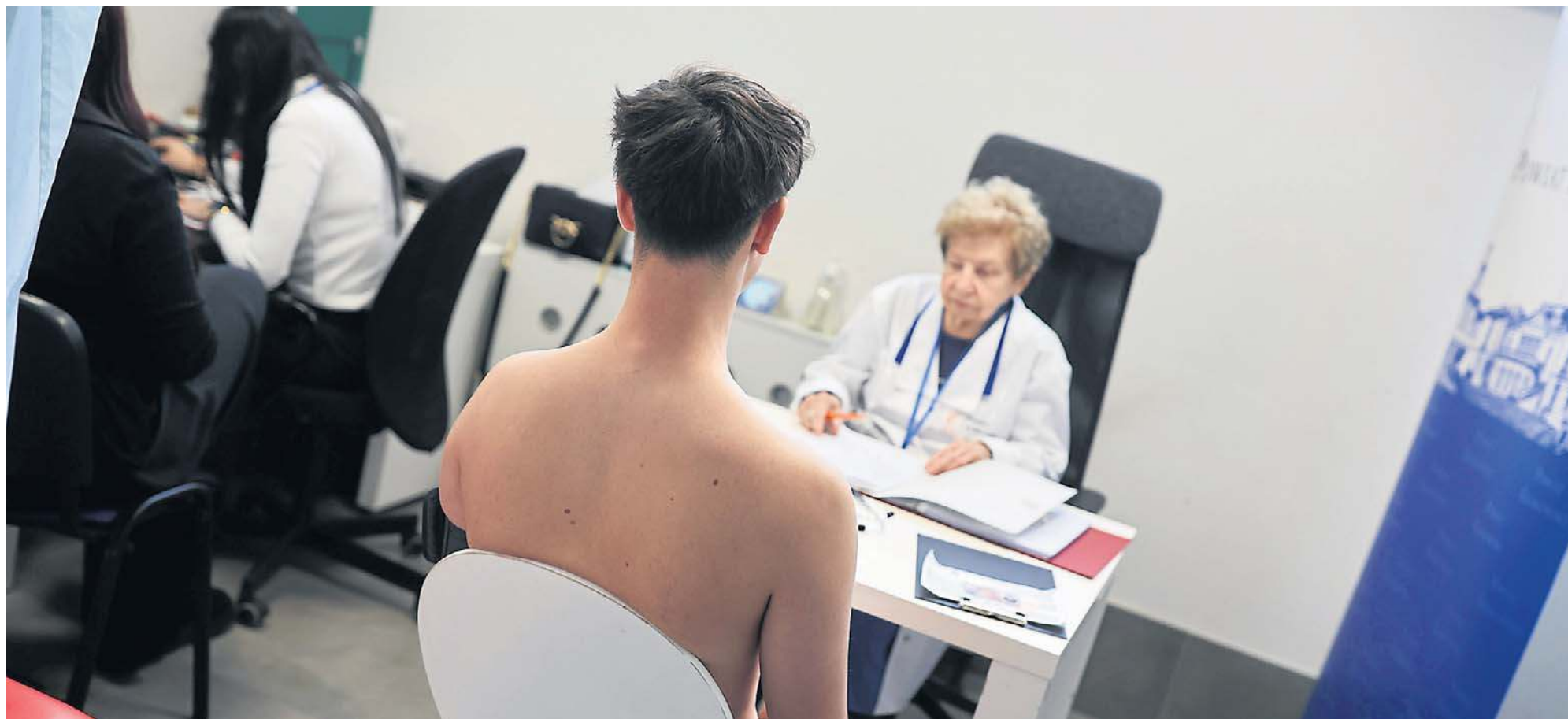
>>> DOŁĄCZ DO NAS <<<

MOŻLIWOŚĆ SKŁADANIA DEKLARACJI
w przychodni on-line (IKP)

56 678 12 23

**WIELKA NIESZAWKA
UL. PRZEMYSŁOWA 2**

0011510732



Badanie lekarskie musi wiązać się z zapewnieniem pacjentowi warunków gwarantujących intymność - w warunkach komisji poborowej nie zawsze jest to możliwe

Badanie lekarskie zawsze wymaga poszanowania intymności pacjenta

Intymność u lekarza. Badanie lekarskie jest niejednokrotnie jak spowiedź: pytania mogą być niezręczne dla pacjenta, lecz lekarz musi je zadać, by rozpoznać chorobę i wiedzieć, jakie rozwiązanie wybrać jako element leczenia.

Grzegorz Okoński

Pacjent, który obcej osobie w innych okolicznościach nie opowiedziałby o swoich dolegliwościach, z lekarzem powinien być szczery. Tylko, co zrobić, gdy w gabinecie nie są sami, albo - gdy pytanie o dolegliwości pada w przestrzeni publicznej, np. w poczekalni, czy w rejestracji?

- Pacjent ma prawo do poszanowania intymności i godności, w szczególności w czasie udzielania mu świadczeń zdrowotnych - zapewnia Rzecznik Praw Pacjenta. - Przez intymność należy rozumieć zarówno przeżycia wewnętrzne, jak i jego fizyczność, których ujawnienie powoduje u przeciętnego człowieka uczucie dyskomfortu lub zażenowania. Naruszenie intymności powoduje uczucie wstydu. Nie ulega wątpliwości, że opowiadanie o swoim stanie zdrowia i poddawanie się czynnościom medycznym w obecności przypadkowych osób stanowi dla pacjenta sytuację wyjątkowo trudną, naruszającą jego poczucie intymności.

Teoretycznie zatem, każdy pacjent ma prawo oczekiwać, że będzie traktowany z należytych szacunkiem

i godnością, a świadczenia zdrowotne są udzielane z poszanowaniem godności i intymności pacjenta w pomieszczeniach do tego przystosowanych. Nie wolno przeprowadzać badań w obecności osób postronnych lub w pomieszczeniach do tego nie przeznaczonych, a jak podkreśla rzecznik, trudności organizacyjne lub lokalowe w podmiocie leczniczym nie zwalniają personelu medycznego z obowiązku zapewnienia pacjentom praw do poszanowania ich intymności i godności.

Pacjent ma prawo do intymności także w sytuacji, gdy osobami trzecimi są ich krewni, którzy z różnych powodów wraz z nimi znaleźli się przed obliczem lekarza. Rzecznik Praw Pacjenta daje przykład 17-letniej pacjentki, która zgłosiła się do poradni ginekologicznej wraz ze swoim ojcem na badanie cytologiczne. Położna wykonująca badanie stwierdziła, że ojciec pacjentki musi być obecny przy badaniu, lecz pacjentka wyraźnie zapowiadała, że nie chce obecności ojca przy badaniu...

- Pracownicy podmiotu leczniczego, w szczególności w zakresie świadczeń o charakterze intymnym, powinni wykazywać zrozumienie

dla naturalnego, w tym wypadku, poczucia skrępowania - rozstrzyga Rzecznik. - Pacjentka poczuła skrępowanie, które obiektywnie należy ocenić jako uzasadnione, tym samym bezsprzecznie doszło do naruszenia praw pacjenta. Personel medyczny podczas udzielania świadczeń zdrowotnych jest zobowiązany do zapewnienia pacjentowi prawa do poszanowania jego intymności i godności. Niedopuszczalne jest zobowiązanie do obecności osoby bliskiej podczas tak intymnego badania. Uzyskanie zgody przedstawiciela ustawowego na wykonanie badania 17-letniej pacjentki było wystarczające, niezasadne jest zatem zmuszenie ojca do uczestnictwa w badaniu cytologicznym. Pacjent ma prawo odmówić obecności osoby bliskiej podczas udzielania świadczeń zdrowotnych.

Są też takie sytuacje, że lekarzowi towarzyszą studenci - oni przecież muszą zdobywać wiedzę w czasie takich zajęć praktycznych. Czy pacjent musi zgodzić się na ich obecność?

- O obecności i liczbie grup studentów uczestniczących przy udzielaniu świadczeń zdrowotnych decyduje szpital w porozumieniu z uczelnią. Zgodę w tym zakresie wyraża także lekarz prowadzący - cytuję Rzecznika Praw Pacjenta portal prawo.pl. - Rozporządzenie ministra nauki i szkolnictwa wyższego w sprawie standardów kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu lekarza, lekarza dentystry, farmaceuty, pielęgniarki, położnej,

diagnosty laboratoryjnego, fizjoterapeuty i ratownika medycznego nie przewiduje ograniczeń w liczbie studentów w grupach w nauczaniu klinicznym poza VI rokiem studiów na kierunku lekarskim oraz V rokiem studiów na kierunku lekarsko-dentystycznym. Te dwie ostatnie grupy mogą być maksymalnie 5-osobowe, chyba że jest to niemożliwe na kierunku lekarskim, wtedy grupa może zostać powiększona do maksymalnie 8 studentów.

Obecność innych osób przy badaniu niż lekarz i pacjent wymaga zgody tych dwóch.

- Wyjątkiem od tej reguły jest leczenie odbywające się w klinikach i szpitalach akademii medycznych, medycznych jednostkach badawczo-rozwojowych i innych jednostkach uprawnionych do kształcenia studentów nauk medycznych, lekarzy oraz innego personelu medycznego w zakresie niezbędnym do celów dydaktycznych, gdzie zgoda ta nie jest konieczna - prawo.pl wskazuje na art. 36 ust. 4 ustawy z dnia 5 grudnia 1996 r. o zawodzie lekarza i lekarza dentystry.

Jeśli jednak demonstracja ma charakter tylko dydaktyczny, to zgoda pacjenta jest konieczna, szczególnie gdy studenci mieliby uczestniczyć w badaniach. Pacjent musi otrzymać pełną i zrozumiałą informację o celu obecności studentów przy udzielaniu świadczeń zdrowotnych, i tylko gdy jest tego świadomy, może wyrazić zgodę na udział studentów w badaniach.



Każdy pacjent ma prawo być traktowanym z szacunkiem, a świadczenia zdrowotne są udzielane z poszanowaniem godności i intymności w pomieszczeniach do tego przystosowanych.

DENMED
CENTRUM STOMATOLOGII



Centrum Stomatologii Denmed – ponad 20 lat doświadczenia.

30 lekarzy stomatologów, którzy codziennie dbają o uśmiech każdego pacjenta.

Toruń
ul. Hallera 102 A
tel. 730 900 951
e-mail: klinika@denmed.torun.pl

Toruń
ul. Kościuszki 51 B
tel. 606 817 771
e-mail: rejestracja@denmed.torun.pl

Bydgoszcz
ul. prof. S. Kaliskiego 26 (Fordon)
tel. 530 351 351
e-mail: klinika@denmed.bydgoszcz.pl

Bezpłatna opieka psychologiczna i psychiatryczna. Jak z niej skutecznie korzystać?

Kryzys to nie wstyd. Sprawdź, jak zadbać o zdrowie psychiczne swoje i bliskich, w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia.

Rafał Kruk

Współczesny świat stawia przed nami wyzwania, które jeszcze kilka dekad temu wydawały się marginalne. Przewlekły stres, zawrotne tempo życia, niepewność jutra oraz narastająca izolacja społeczna sprawiły, że kondycja psychiczna Polaków stała się tematem nie tylko medycznym, ale i społecznym o ogromnym znaczeniu. Coraz więcej osób dostrzega u siebie lub swoich bliskich niepokojące objawy, takie jak długotrwałe obniżenie nastroju, brak energii, nagłe napady lęku czy uporczywe problemy ze snem i łaknieniem. Mimo rosnącej świadomości, lęk przed wysokimi kosztami prywatnych wizyt u specjalistów oraz wciąż żywa w społeczeństwie obawa przed „etykietą” pacjenta psychiatrycznego stanowią potężną barierę przed sięgnięciem po profesjonalne wsparcie. Tymczasem polski system ochrony zdrowia psychiatrycznego przechodzi obecnie jedną z najważniejszych transformacji w swojej historii, stawiając na model dostępny i bezpłatny dla każdego ubezpieczonego obywatela.

Psychiatra, psycholog, psychoterapeuta - kogo wybrać?

Narodowy Fundusz Zdrowia promuje dziś opiekę środowiskową, w której leczenie ma odbywać się w znanej pacjentowi okolicy, w jego dzielnicy czy powiecie, a czasem nawet w jego własnych czterech ścianach. Specjaliści starają się przekonać społeczeństwo, że wizyta u psychiatry czy psychologa jest taką samą procedurą medyczną, jak leczenie nadciśnienia czy cukrzycy, a wczesna reakcja na kryzys pozwala uniknąć długotrwałej hospitalizacji. Ważne jest jednak, aby na samym początku drogi zrozumieć, kogo właściwie szukamy, ponieważ role specjalistów różnią się od siebie. Psychiatra to lekarz medycyny, który diagnozuje schorzenia, posiada uprawnienia do wypisywania recept, wystawiania e-zwolnień lekarskich czy kierowania na oddziały szpitalne. Psycholog z kolei koncentruje się na diagnozie poprzez testy i rozmowy oraz oferuje wsparcie w bieżących kryzysach życiowych. Psychoterapeuta natomiast to osoba, która po ukończeniu specjalistycznego szkolenia prowadzi pogłębioną pracę nad mechanizmami naszych zachowań, co zazwyczaj jest procesem długofalowym.

Centrum Zdrowia Psychicznego w twoim rejonie

Prawdziwą rewolucją ostatnich lat, o której wielu pacjentów wciąż nie wie, są Centra Zdrowia Psychicznego.

To one stanowią serce reformy, wprowadzając zasadę pomocy „bez skierowania” i bez zbędnego czekania w kolejkach. W Centrach Zdrowia Psychicznego obowiązuje standard, zgodnie z którym w przypadkach pilnych pomoc musi zostać udzielona w ciągu zaledwie 72 godzin od momentu zgłoszenia.

Najważniejszym punktem w takiej placówce jest Punkt Zgłoszeniowo-Koordynacyjny. Można tam przyjść „z ulicy”, bez wcześniejszych zapisów, by porozmawiać ze specjalistą – zazwyczaj psychologiem lub pielęgniarką psychiatryczną – który na miejscu ocenia stan pacjenta i wspólnie z nim układa plan leczenia. Centra te działają według zasady terytorialności, co oznacza, że obsługują mieszkańców konkretnych dzielnic lub powiatów.

Do poradni bez skierowania

Dla osób mieszkających w rejonach, gdzie Centra Zdrowia Psychicznego jeszcze nie powstały, tradycyjną drogą pozostają Poradnie Zdrowia Psychicznego. Tutaj warto podkreślić fakt, o którym zapominamy: do lekarza psychiatry na NFZ nie jest wymagane żadne skierowanie od lekarza rodzinnego. Możemy zapisać się na wizytę bezpośrednio w rejestracji poradni. Skierowanie jest natomiast niezbędne, jeśli chcemy skorzystać z darmowych usług psychologa lub psychoterapeuty w ramach poradni ambulatoryjnej. Taki dokument może wystawić zarówno psychiatra podczas wizyty, jak i lekarz rodzinny w przychodni POZ. Choć w niektórych rejonach kolejki do psychologów bywają wyzwaniem, warto skorzystać z wyszukiwarki NFZ „Terminy Leczenia”, aby sprawdzić, gdzie czas oczekiwania jest najkrótszy, zwłaszcza jeśli na skierowaniu widnieje dopisek „pilne”.

Dla dzieci i młodzieży inna droga

Równie głęboka transformacja dotknęła system opieki nad najmłodszymi. Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży jest dziś priorytetem, a nowy model opieki opiera się na trzech poziomach, by odciążyć przepełnione oddziały szpitalne. Na pierwszym poziomie znajdują się Ośrodki Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej, gdzie pomoc udzielana jest najbliższemu dziecku. Co kluczowe, w tych ośrodkach nie ma lekarza psychiatry i nie potrzeba żadnego skierowania. To tutaj rodzice powinni się zgłaszać z problemami wychowawczymi, lękami szkolnymi czy obniżonym nastrojem swoich pociech. Dopiero gdy pomoc psychologiczna okazuje się niewystarczająca, dziecko trafia na drugi poziom, do poradni specjali-



Do lekarza psychiatry na NFZ zapiszesz się bez skierowania, jednak jest ono konieczne, by bezpłatnie móc skorzystać z pomocy psychologa lub z długofalowej psychoterapii.

stycznych, gdzie wkracza psychiatra dziecięcy i leczenie dzienne. Trzeci poziom, czyli szpital, traktowany jest jako ostateczność w sytuacjach zagrożenia życia, na przykład przy wystąpieniu myśli samobójczych.

Pamiętaj - masz swoje prawa w szpitalu

Wątkiem budzącym najwięcej obaw pozostaje pobyt w szpitalu psychiatrycznym, dlatego tak ważne jest rzetelne wyjaśnienie praw pacjenta w tym obszarze. Leczenie w szpitalu odbywa się co do zasady za pisemną zgodą pacjenta. Ustawa o Ochronie Zdrowia Psychicznego dopuszcza leczenie bez zgody jedynie w wyjątkowych przypadkach, gdy osoba zagrożą bezpośrednio własnemu życiu lub życiu i zdrowiu innych ludzi.

W każdym takim szpitalu swoją siedzibę ma Rzecznik Praw Pacjenta Szpitala Psychiatrycznego. Jest to osoba niezależna od dyrekcji, do której każdy pacjent może się zgłosić, prosząc o pomoc w kontakcie z rodziną, wgląd w dokumentację medyczną czy wyjaśnienie wątpliwości dotyczących stosowanych metod. Pacjent ma pełne prawo do zachowania godności, kontaktu ze światem zewnętrznym oraz

do spacerów, o ile stan jego zdrowia na to pozwala.

W nagłych sytuacjach pomoc otrzymasz od razu

Należy pamiętać, że kryzys nie wybiera pory dnia i może nadejść w nocy lub w święto. W sytuacjach nagłego załamania nerwowego, kiedy liczą się minuty, nie należy czekać na termin w poradni. Każdy szpital posiadający oddział psychiatryczny prowadzi całonocową Izbę Przyjęć, gdzie pomoc udzielana jest natychmiastowo i bez skierowania każdemu, kto znajduje się w stanie zagrożenia życia lub zdrowia.

Dla osób potrzebujących rozmowy lub porady w mniej drastycznych okolicznościach, dostępne są bezpłatne telefony zaufania. Dla dorosłych dedykowany jest numer 116 123, działający całonocowo. Dzieci i młodzież mogą dzwonić pod numer 116 111, a wsparcie oferuje także Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka pod numerem 800 12 12 12. Fundacje takie jak „Dajemy Dzieciom Siłę” oferują również darmowe czaty z psychologami, co dla młodego pokolenia bywa mniej stresującą formą pierwszego kontaktu.



Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit.

SKLEPY MEDYCZNE

blisko Ciebie!

Cezal BYDGOSZCZ



- sprzęt stomijny
- protezy piersi
- wózki inwalidzkie
- cewniki
- peruki
- balkoniki

- pieluchomajtki
- materace p/odleżynowe
- stabilizatory
- kule
- laski



www.cezal.bydgoszcz.pl

SKLEPY SPECJALISTYCZNEGO ZAOPATRZENIA MEDYCZNEGO „Cezal-Bydgoszcz”
woj. KUJAWSKO-POMORSKIE

- BYDGOSZCZ, ul. 11 Listopada 8 lokal E, tel. 532-477-796
- BYDGOSZCZ, ul. Dworcowa 50, tel. 532-446-576
- BYDGOSZCZ, ul. Dr I. Romanowskiej 2, tel. 880-768-002
- BYDGOSZCZ, ul. Gałczyńskiego 19, tel. 880-134-509
- BYDGOSZCZ, ul. Konopnickiej 28, tel. 888-394-320
- BYDGOSZCZ, ul. Powstańców Warszawy 5, tel. 888-722-213
- TORUŃ, ul. Szosa Chełmińska 44, tel. 888-395-758
- ALEKSANDRÓW KUJAWSKI, ul. Słowackiego 67, tel. 532-446-575
- WŁOCŁAWEK, ul. Mickiewicza 5, tel. 888-395-821
- GRUDZIĄDZ, ul. Toruńska 25/27, tel. 880-134-501
- NAKŁO N. NOTECIĄ, ul. Mickiewicza 7, tel. 880-134-503
- MOGILNO, ul. Kościuszki 6, tel. 888-395-498
- BRODNICA, ul. 3 Maja 1, tel. 880-134-504
- INOWROCŁAW, ul. Laubitz 3, tel. 880-134-505
- RYPIN, ul. T. Kościuszki 7/9 lokal 1, tel. 539-697-239



Domowe leczenie respiratorem



Domowe żywienie dojelitowe



PALLMED

Co nas wyróżnia?



Holistyczne leczenie Pacjenta.



Wysoka jakość, szeroki zakres i zasięg świadczonej opieki.



Szybkie objęcie Pacjenta opieką.



Personel dobrany do stanu klinicznego Podopiecznego.



Regularne wizyty Zespołu Medycznego.



Nowoczesne narzędzia i systemy wspierające terapię.



Środki medyczne dostarczane bezpośrednio do domu Pacjenta.



Stały kontakt telefoniczny tj. wsparcie Centrum Obsługi Pacjenta.

20 LAT

Ponad 20 lat doświadczenia w opiece nad Pacjentami zakwalifikowanymi do respiratoroterapii.



Wysoko wykwalifikowane zespoły medyczne złożone z lekarzy, pielęgniarek i fizjoterapeutów.



Profesjonalny sprzęt do respiratoroterapii, wsparcie techniczne i całodobowy serwis.



Nowoczesny system telemedyczny dla nowych Pacjentów Pallmed wentylowanych nieinwazyjnie w domach.

15

Dostępność w 15 województwach.



Najszerzy wybór diet od najlepszych producentów w Polsce.



Specjalistyczne diety dostarczane bezpośrednio do Pacjenta w określonych odstępach czasu.



Opieka zespołu medycznego: wysoko wykwalifikowanych lekarzy i pielęgniarek.



Możliwość kompleksowej opieki dla Pacjentów jednocześnie żywionych dojelitowo i wentylowanych mechanicznie w warunkach domowych.



Dostępność w 7 województwach.



Skontaktuj się z nami!

52 329 00 95

cop@pallmed.pl

www.pallmed.pl

Opieka Domowa Refundowana

Nfz

SOR to nie przychodnia. Jak nie zgubić się w labiryncie pomocy doraźnej?

Statystycznie nawet 80 proc. osób zgłaszających się na SOR to przypadki, które nie wymagają interwencji w tym miejscu.

Rafał Kruk

Wielu pacjentów w chwili nagłego pogorszenia stanu zdrowia wpada w pułapkę tak zwanej najszybszej pomocy, wybierając Szpitalny Oddział Ratunkowy z wygody lub strachu. Nie zdają sobie oni sprawy, że z lepszymi objawami spędzą tam wiele godzin, a ich obecność blokuje miejsce osobom znajdującym się w stanie bezpośredniego zagrożenia życia.

Kontakt z lekarzem rodzinnym to podstawa

Pierwszym kontaktem dla każdego pacjenta powinien być lekarz rodzinny pracujący w ramach Podstawowej Opieki Zdrowotnej. To właśnie w tym miejscu należy szukać pomocy w przypadku rutynowych kontroli, zaostrzenia chorób przewlekłych czy przy typowych infekcjach sezonowych, objawiających się katarrem i kaszlem. Do lekarza rodzinnego zgłaszamy się także z prośbą o wystawienie e-skierowania lub e-recepty na stałe przyjmowane leki.

Przychodnie POZ pracują zazwyczaj od poniedziałku do piątku w godzinach od ósmej do osiemnastej. Rola lekarza w takiej placówce jest kluczowa, ponieważ to on najlepiej zna historię choroby swojego pacjenta i na tej podstawie decyduje o ewentualnym skierowaniu na dalsze leczenie specjalistyczne. Warto przy tym pamiętać, że jeśli stan zdrowia pacjenta nagle się pogorszy, przychodnia ma obowiązek przyjmując go w dniu zgłoszenia.

Kiedy skorzystać z nocnej pomocy?

W sytuacjach, gdy przychodnie lekarzy rodzinnych kończą swoją pracę, ich obowiązki przejmuje Nocna i Świąteczna Opieka Zdrowotna, potocznie nazywana wieczorynką. Pomoc ta jest udzielana od godziny osiemnastej do ósmej rano dnia następnego oraz całonocowo we wszystkie weekendy i święta. Tę formę opieki weekendy wybierać w przypadku nagłego zachorowania, które nie jest stanem zagrożenia życia, lub gdy stan zdrowia pogorszy się przy braku objawów sugerujących bezpośrednio niebezpieczeństwo.

Typowymi przykładami sytuacji wymagających wizyty w Nocnej i Świątecznej Opiece Zdrowotnej są silny ból ucha, wysoka gorączka odporna na działanie leków, nagły ból kręgosłupa czy uciążliwa biegunka i wymioty, co jest szczególnie istotne w przypadku dzieci oraz seniorów. Pracujący tam lekarz dyżurny posiada uprawnienia do wystawienia e-recepty na niezbędne



leki lub e-zwolnienia, jednak nie zajmuje się on wykonywaniem rutynowych badań profilaktycznych.

SOR i system segregacji medycznej

Szpitalny Oddział Ratunkowy oraz Izba Przyjęć są przeznaczone wyłącznie dla osób znajdujących się w stanie nagłym, czyli w sytuacji, gdy odroczenie pomocy medycznej mogłoby skutkować utratą zdrowia lub życia. Na taki oddział należy się udać niezwłocznie przy podejrzeniu zawału mięśnia sercowego objawiającego się bólem w klatce piersiowej lub udaru mózgu, któremu towarzyszą problemy z mową i niedowład. Innymi wskazaniami są ciężkie urazy, złamania, krwotoki niemożliwe do opanowania, nagła utrata przytomności, drgawki, a także silne reakcje alergiczne objawiające się obrzękiem twarzy i problemami z oddychaniem czy oparzeniami wysokiego stopnia.

Wchodząc na Szpitalny Oddział Ratunkowy, każdy pacjent musi poddać się systemowi segregacji medycznej zwanemu triażem, który decyduje o kolejności przyjęcia na podstawie stanu zdrowia, a nie czasu przybycia. Kolor czerwony oznacza pomoc natychmiastową i jest nadawany osobom wy-

Karetkę wzywa się tylko w stanie bezpośredniego zagrożenia życia.

magającym reanimacji. Kolor pomarańczowy wiąże się z czasem oczekiwania do dziesięciu minut i oznacza stan bardzo pilny. Pacjenci z kolorem żółtym znajdują się w stanie pilnym i powinni zostać przyjęci w ciągu godziny. Kolor zielony przypisuje się osobom w stanie stabilnym, które mogłyby trafić do wieczorynki, co wiąże się z czasem oczekiwania do czterech godzin. Ostatni, niebieski kolor, oznacza pacjentów, którzy powinni zgłosić się do przychodni, przez co ich czas oczekiwania na pomoc może wynieść sześć godzin lub znacznie więcej.

Zasady wzywania karetki pogotowia

Zespół Ratownictwa Medycznego, dostępny pod numerami dziewięćset dziewięćdziesiąt dziewięć oraz sto dwanaście, wysyłany jest wyłącznie do osób znajdujących się w stanie bezpośredniego zagrożenia życia. Należy pamiętać, że nieuzasadnione wezwanie karetki w celu wypisania recepty, zdjęcia gipsu czy z powodu braku własnego transportu do lekarza jest działaniem karnym. Zgodnie z Kodeksem wykroczeń za wywołanie niepotrzebnej czynności służb ratunkowych może zostać nałożony mandat

karny w wysokości do tysiąca pięciuset złotych. Takie nieodpowiedzialne zachowanie może przede wszystkim doprowadzić do zablokowania pomocy innej osobie, która w danej chwili naprawdę walczy o przeżycie.

Warto mieć przygotowaną torbę ratunkową

W obliczu nagłego zdarzenia medycznego ogromne znaczenie ma odpowiednie przygotowanie, które ułatwi pracę personelowi medycznemu. Warto przygotować tak zwaną torbę ratunkową, w której znajdzie się pełna dokumentacja medyczna, w tym kopie ostatnich kart informacyjnych ze szpitala oraz wyniki badań obrazowych.

Bardzo ważnym elementem torby ratunkowej jest aktualna lista wszystkich przyjmowanych leków wraz z dokładnym dawkowaniem. Pacjent powinien zadbać o dostęp do swojego Internetowego Konta Pacjenta, co pozwoli lekarzowi szybko zweryfikować historię wystawionych e-skierowań i e-recept. W torbie powinny znaleźć się również rzeczy osobiste takie jak dowód osobisty, telefon z ładowarką, butelka wody oraz piżama i kapcie na wypadek konieczności dłuższego pobytu na oddziale.



Silny ból ucha, uciążliwa biegunka czy wysoka gorączka zwykle wymagają wizyty w punkcie Nocnej Opieki Zdrowotnej.

AUTOREKLAMA

Polecamy →

TELEMAGAZYN

Twój wybór programów

telemagazyn.pl



REKLAMA

0011514628



Apteka
Gemini

Czynna
całodobowo

Bydgoszcz

ul. M. Skłodowskiej - Curie 34b

24 h

**PALLMED**

Bezpłatna Opieka Hospicyjna w Twoim domu.



Nasza opieka obejmuje:

- regularne wizyty domowe Zespołu Opieki Domowej,
- badania laboratoryjne i obrazowe,
- wypożyczalnię sprzętu medycznego,
- zabiegi fizjoterapeutyczne,
- konsultacje psychologa.

Zgłoś się
do opieki

Leczenie
refundowane
NFZ

Zapytaj o domową opiekę hospicyjną

**605 630 008****cop@pallmed.pl****www.pallmed.pl**

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

WIZYTA

Prezydent Nawrocki w Chorwacji

Prezydent Karol Nawrocki wraz z małżonką Martą Nawrocką przebywa w wizytą w Chorwacji. Wczoraj spotkał się m.in. z premierem Chorwacji Andrejem Plenkovićem oraz wziął udział w XI Szczycie Inicjatywy Trójmorza.

Szef prezydenckiego Biura Polityki Międzynarodowej Marcin Przydacz w rozmowie z PAP zapowiedział, że w czasie XI Szczytu Inicjatywy Trójmorza zostanie podpisany szereg umów gospodarczych oraz odbędą się dyskusje dotyczące budowy wspólnej infrastruktury m.in. drogowej, telekomunikacyjnej, a także gazowej.

Dzisiaj prezydent Nawrocki weźmie udział w dyskusji wysokiego szczebla z udziałem prezydentów i premierów państw Inicjatywy Trójmorza podczas Forum Biznesu Inicjatywy Trójmorza. Przydacz podkreślił, że Polska od 11 lat „wiedzie prym”, jeśli chodzi o funkcjonowanie Trójmorza, a podczas zbliżającego się szczytu, jak i w ramach swojego funkcjonowania w grupie G20, będzie także promowała interesy całego regionu.

AKCJA

Ku pamięci Łukasza Litewki



FOT. SYLVIA DĄBROWA

Po śmierci posła Łukasza Litewki w wielu miastach Górnośląsko-Zagłębiowskiej Metropolii mieszkańcy organizują spontaniczne zbiórki karmy i akcesoriów dla zwierząt. Dary trafiają już do pierwszych schronisk. Akcje prowadzone są z inicjatywy mieszkańców, szkół, przedszkoli, firm i grup społecznych.

WĘGRY

Odwiedzili Romanowskiego

Marcin Romanowski, poszukiwany przez polską prokuraturę były wiceminister sprawiedliwości, który przebywa na Węgrzech od 2024 roku, mieszka w Budapeszcie w lokalu należącym do pracownika frakcji parlamentarnej Fideszu Viktora Orbana – ujawnili we wtorek dziennikarze portalu śledczego Direkt36.

Właścicielem mieszkania w Dzielnicy I jest Zsolt David Parkai, pracownik parlamentarnej frakcji Fideszu. Dziennikarze Direkt36 osobiście odwiedzili Romanowskiego w mieszkaniu, co uwiecznili na opublikowanym w sieci nagraniu. Romanowski otworzył im drzwi; poproszony o odpowiedź na kilka pytań, szybko je zamknął.

SONDAŻ

KO może obecnie liczyć na 33 proc. głosów poparcia, PiS na 28 proc., a Konfederacja 12 proc. – wynika z sondażu pracowni Social Changes dla Interii. Do Sejmu weszłyby jeszcze – według badania – Konfederacja Korony Polskiej z wynikiem 9 proc., Nowa Lewica – 7 proc. i Partia Razem – 5 proc. Według sondażu poniżej progu wyborczego znalazłyby się natomiast Polska 2050 oraz PSL.

Jutro Sejm zdecyduje ws. odwołania ministrów

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Wczoraj rozpoczęło się trzydniowe posiedzenie Sejmu. Wśród spraw, którymi będą zajmować się posłowie, jest odwołanie minister klimatu i środowiska Pauliny Hennig-Kloski oraz minister zdrowia Jolanty Sobierańskiej-Grendy, a także uchylenie immunitetu posłowi PiS Antoniemu Macierewiczowi.

Na początku posiedzenia posłowie uczcili minutą ciszy pamięć zmarłego posła Lewicy Łukasza Litewki. - Był człowiekiem o ogromnej wrażliwości na krzywdę ludzi i zwierząt, nigdy nie przechodził obojętnie wobec potrzebujących pomocy. Polska polityka straciła człowieka dialogu, poszukującego porozumienia (...). Zginął dobry człowiek - powiedział marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty.

Łukasz Litewka, 36-letni poseł Lewicy z Sosnowca, zginął w ubiegły czwartek po południu, potrącony przez samochód, gdy jechał rowerem ul. Kazimierzowską w Dąbrowie Górniczej.

Paulina Hennig-Kloska

Przed posiedzeniem Sejmu emocje budził natomiast wniosek o odwołanie Pauliny Hennig-Kloski, który trafił do Sejmu pod koniec marca. Podpisało się pod nim ok. 100



FOT. ADAM JANKOWSKI

Jolanta Sobierańska-Grenda, min. zdrowia

posłów, głównie z Konfederacji oraz PiS. We wniosku minister zarzucono m.in. brak działań na rzecz ograniczenia negatywnych skutków unijnej polityki klimatycznej dla Polski, szczególnie w zakresie systemu ETS, chaos wokół programu „Czyste Powietrze”, a także zaniedbania w przygotowaniu sektora energetycznego i drzewnego, jeśli chodzi o dostępność pelletu w sezonie grzewczym 2025/26, czy „sabotaż państwa” przez próbę oparcia suwerenności energetycznej na odnawialnych źródłach energii.

Premier Donald Tusk podkreślił, że głosowanie nad wotum nieufności dla ministra klimatu będzie testem

”

Rynek kryptowalut musi zostać uregulowany – trzeba spodziewać się inicjatywy ustawodawczej w tej sprawie

Włodzimierz Czarzasty, marszałek Sejmu



FOT. ADAM JANKOWSKI

Paulina Hennig-Kloska, min. klimatu i środowiska

koalicyjnej lojalności i solidarności.

Jolanta Sobierańska-Grenda

Z kolei za wnioskiem o odwołanie minister zdrowia opowiadają się m.in. posłowie PiS, którzy krytykują działania resortu i wskazują na pogarszającą się sytuację w systemie ochrony zdrowia. We wniosku o wotum nieufności szefowej MZ zarzucono, że nie przedstawiła żadnej spójnej strategii naprawy systemu, „a jedynym namacalnym osiągnięciem jej kadencji pozostaje nieudolnie ukrywana lista drastycznych cięć w budżecie Narodowego Funduszu Zdrowia”. W budżecie NFZ na 2026 wynoszącym

221 mld zł jest luka sięgająca według ostatnich szacunków 18 mld zł. Od 1 kwietnia NFZ ograniczył finansowanie niektórych badań diagnostycznych, co w 2026 r. ma przynieść 625 mln zł oszczędności.

Sejm wyraża ministrowi wotum nieufności większością ustawowej liczby posłów. Czwartkowe głosowania w Sejmie zaplanowane są na wcześnie popołudnie.

Sejm wnioskiem o odwołanie minister Hennig-Kloski i Sobierańskiej-Grendy zajmie się w czwartek.

Antoni Macierewicz

Natomiast dziś wieczorem posłowie zapoznają się ze sprawozdaniem komisji ws. wniosku prokuratury o wyrażenie zgody przez Sejm na pociągnięcie do odpowiedzialności karnej posła PiS Antoniego Macierewicza. Sejmowa komisja regulaminowa rekomenduje wyrażenie zgody na uchylenie immunitetu Macierewiczowi. Z wnioskiem wystąpiła prokuratura; chodzi o sprawę publicznego znieważenia, poprzez nazwanie agentami rosyjskimi, kierownictwa SKW podczas posiedzenia Sejmu we wrześniu 2025 r.

Antoni Macierewicz na posiedzeniu komisji powiedział, że jest zaskoczony działaniem prokuratury. Oceniał, że zarzuty prokuratury są nieodpowiedzialne i mają charakter polityczny. PAP

Europarlament uchylił immunitety Daniela Obajtka, Patryka Jakiego, Grzegorza Brauna i Tomasza Buczka

Oprac. Alina Mazurska
Brusela

Parlament Europejski zagłosował wczoraj za uchyleniem immunitetów czterem europosłom: Danielowi Obajtkowi, Patrykowi Jakiemu, Grzegorzowi Braunowi i Tomaszowi Buczkowi.

Uchylenie immunitetu europoselskiego następuje każdorazowo w odniesieniu do konkretnej sprawy.

W przypadku Obajtka (PiS) chodzi o jego działania jako prezesa Orlenu dotyczące blokowania dystrybucji na stacjach tej spółki tygodnika „NIE” za okładkę z papieżem Janem Pawłem II.

Przeciw Jakiemu (PiS) prywatny akt oskarżenia złożył sędzia Igor Tuleya po tym, gdy polityk zarzucił mu świadome zatwierdzanie inwigilacji Pegasussem. Gdy sędzia nazwał to kłamstwem, Jaki zaczął sugerować, że sędzia nie ma orien-

tacji w podpisywanych dokumentach.

Immunitet Brauna, reprezentującego w PE Konfederację Korony Polskiej, został uchylony po raz czwarty. Tym razem chodzi o blokowanie drogi dojazdowej w Jedwabnem 10 lipca 2025 r. podczas obchodów 84. rocznicy masakry ludności żydowskiej. Do blokady doszło w pobliżu wejścia na cmentarz żydowski, Braun miał stać z grupą osób na środku drogi i nie stosować się do poleceń

wydanych przez policjanta, który wzywał do umożliwienia przejazdu pojazdów.

W sprawie europosła Konfederacji Buczka sprawa dotyczy zajścia w trakcie wieczoru wyborczego, podczas którego miał on brutalnie wyrwać megafon krytykującej go uczestniczce. Postępowanie zostało wszczęte z prywatnego aktu oskarżenia.

Europarlament podejmuje decyzję o uchyleniu immunitetu z wyjątkiem większością głosów. PAP

Katastrofa kolejowa w Indonezji. Zderzyły się dwa pociągi. Zginęło 14 osób

Oprac. Alina Mazurska
Indonezja

Do 14 wzrosła we wtorek liczba ofiar śmiertelnych kolizji pociągów w mieście Bekasi w aglomeracji stolicy Indonezji, Dżakarty. 84 osoby ranne przewieziono do szpitala.

Do zderzenia doszło na stacji kolejowej w Bekasi w poniedziałek. Początkowo informowano o czterech ofiarach śmiertelnych. Później liczba ta wzrosła do 14.

Pociąg dalekobieżny wjechał w ostatni wagon stojącego na stacji składu kolejki podmiejskiej, który przeznaczony jest tylko dla kobiet. Wszystkie ofiary śmiertelne to kobiety - podała policja.

Ratownicy musieli ciąć fragmenty zniszczonego wagonu, by dotrzeć do uwięzionych w nim ofiar, co utrudniało ich wydobywanie.

Według władz, wszystkich 240 pasażerów pociągu dalekobieżnego jest bezpiecznych.

Na razie nie jest znana przyczyna wypadku. Przedstawiciel indonezyjskich kolei państwowych powiedział, że kolejka podmiejska zderzyła się wcześniej ze stojącą na torach taksówką.

Policja prowadzi w tej sprawie śledztwo.

Wypadki kolejowe nie są rzadkością w Indonezji. Kraj jest rozległy i leży na wielu wyspach, natomiast pociągi są często przestarzałe i w złym stanie technicznym.

PAP



W katastrofie kolejowej zginęło 14 osób. Wszystkie ofiary śmiertelne to kobiety

Andrzej Poczobut wolny! Był więźniem politycznym od 2021 r.

Adam Kielar
Białoruś/Polska

Polsko-białoruski dziennikarz Andrzej Poczobut, który od 2021 roku był więźniem politycznym reżimu Alaksandra Łukaszenki, został uwolniony. Zdjęcie z nim zamieścił w sieci premier Donald Tusk. We wtorek doszło do wymiany więźniów między Polską a Białorusią.

„Andrzej Poczobut wolny! Witaj w polskim domu, Przyjacielu” - napisał na X premier Donald Tusk.

Szef rządu zamieścił potem drugi wpis, odnosząc się do szczegółów pracy dyplomatycznej. „Wymiana na polsko-białoruskiej granicy to finał trwającej dwa lata skomplikowanej dyplomatycznej gry, pełnej dramatycznych zwrotów akcji. Udało się dzięki świetnej pracy naszych służb, dyplomatów i prokuratury oraz wielkiej pomocy amerykańskich, rumuńskich i mołdawskich przyjaciół. Dziękuję Wam wszystkim w imieniu Andrzeja Poczobuta i własnym” - napisał.

Białoruskie media państwowe poinformowały we wtorek, 28 kwietnia, o wymianie więźniów pomiędzy Polską a Białorusią, w formule „5 za 5”.

Głos w sprawie uwolnienia zabrał także przebywający



„Andrzej Poczobut wolny! Witaj w polskim domu, Przyjacielu” - napisał na X premier Donald Tusk

w Chorwacji prezydent Karol Nawrocki. „Andrzej Poczobut jest uwolniony przez reżim Łukaszenki, to człowiek, który dowiódł tego, jak mocna jest polskość, przywiązanie do polskich wartości” - napisał. Podkreślił, że dziennikarz zapłacił wysoką cenę w reżimie Łukaszenki. Przypomniał też, że Poczobut został kawalerem Orderu Orła Białego. - Zapraszam pana Andrzeja do odbioru Orderu Orła Białego po całym procesie adaptacji - powiedział Nawrocki.

Podkreślił też, że o sprawie Poczobuta rozmawiał także z prezydentem USA Donaldem Trumpem.

W tej sprawie wypowiedział się również ambasador Stanów Zjednoczonych w Polsce Tom Rose.

„Pod przywództwem prezydenta USA i dzięki zdecydowanej dyplomacji specjalnego wysłannika na Białoruś Johna Coale’a, Andrzej Poczobut został uwolniony z więzienia i może znów uścisnąć swoją rodzinę” - napisał.

Podziękował także polskiemu służbom specjalnym oraz Ministerstwu Spraw Zagranicznych.

- Radujmy się, mamy go! Po 1860 dniach w więzieniu o zaostrzonym rygorze nasz bohaterski rodak, męczennik sprawy wolności, Andrzej Poczobut jest w Polsce cały i zdrowy - powiedział na konferencji szef dyplomacji Radosław Sikorski.

Jak podkreślił, ten dzień „nie byłby możliwy bez prezydenta Donalda Trumpa, jego decyzji, a także bez specjalnego wysłannika USA ds. Białorusi Johna Coale’a i całego Departamentu Stanu”.

Sikorski dodał, że Poczobut nie jest jedynym uwolnionym Polakiem. Podziękował polskiemu służbom specjalnym, władzom Ministerstwa Sprawiedliwości, prokuratury, pracownikom MSZ, którzy we współpracy z instytucjami amerykańskimi i instytucjami kilku innych państw skoordynowały swoje działania, które doprowadziły do wymiany więźniów.

25 marca 2026 roku minęło pięć lat od aresztowania dziennikarza przez białoruski reżim, pod zarzutem „rehabilitacji nazizmu”.

W 2023 roku ruszył błyskawiczny proces, Poczobut został skazany na osiem lat kary o zaostrzonym rygorze. Trafił do Nowopółcka, uznawanego za jedno z najgorszych takich miejsc na terenie Białorusi. PAP

Władimir Putin deklaruje wsparcie dla Iranu

Oprac. Alina Mazurska
Rosja

Podczas spotkania w Petersburgu z szefem MSZ Iranu Abbasem Aragczim przywódca Rosji Władimir Putin pochwalił irańczyków za utrzymanie niezależności mimo ataków USA i Izraela.

- Z naszej strony zrobimy wszystko, co leży w interesie Iranu oraz wszystkich narodów regionu, by jak najszybciej osiągnąć pokój - oświadczył Putin, cytowany przez agencję Reutersa. Rosja zaproponowała wcześniej mediację w celu przywrócenia stabilności na Bliskim Wschodzie po rozpoczętych 28 lutego atakach USA i Izraela na Iran. Oferowała też przechowywanie irańskiego wzbogaconego uranu jako sposób deeskalacji napięć, jednak propozycję tę

odrzuciły Stany Zjednoczone. W trakcie spotkania, do którego doszło w bibliotece prezydenckiej w Petersburgu, Putin zapewnił Aragczego, że Rosja dostrzega, jak „odważnie i heroicznie naród irański walczy o swoją niezależność i suwerenność”. Putin powiedział również, że w ubiegłym tygodniu otrzymał wiadomość od nowego najwyższego przywódcy Iranu Modżtaby Chameneiego i poprosił Aragczego o przekazanie, że Rosja zamierza kontynuować strategiczne partnerstwo z Teheranem.

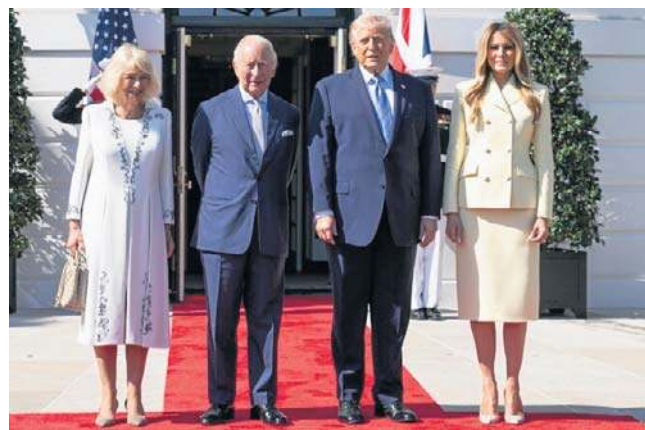
Zawarte na 20 lat porozumienie między oboma krajami podpisano w 2025 roku. Oprócz tego Rosja buduje dwa nowe bloki jądrowe w Buszehrze - jedynej irańskiej elektrowni atomowej - a Iran dostarczał Rosji drony Shahed wykorzystywane w wojnie przeciwko Ukrainie. PAP

Trumpowie przyjęli w Białym Domu króla Karola i królową Kamilę

Oprac. Alina Mazurska
USA

Prezydent USA Donald Trump wraz z żoną Melanią przyjęli w Białym Domu brytyjskiego króla Karola III i królową Kamilę. Wspólnie wypili herbatę i zwiedzili pasiekę na terenie Białego Domu.

Brytyjska para królewska rozpoczęła w poniedziałek cztero-dniową wizytę w Stanach Zjednoczonych. Po południu król i królowa przybyli do Białego Domu, gdzie przywitani ich Trumpowie. Prezydent i pierwsza dama przyjęli Karola i Kamilę na herbatę, a następnie pokazali im pasiekę na terenie rezydencji prezydenta USA. W ubiegłym tygodniu pierwsza dama zaprezentowała nowy ul, przypominający mi-



Podczas czterodniowej wizyty państwowej Karol i Kamila mają spotkać się z Trumpami trzykrotnie

niaturową wersję Białego Domu.

Po spotkaniu z Trumpami para królewska udała się na przyjęcie do rezydencji brytyjskiego ambasadora w Waszyngtonie.

Szansa na poprawę stosunków

Wizyta brytyjskiego monarchy, o którym prezydent Trump zawsze wypowiada się w superlatywach, jest postrzegana jako szansa na poprawę stosunków

USA zarówno z Wielką Brytanią w obliczu ostrej krytyki Trumpa na temat premiera Keira Starmera, jak i ogólnie stosunków wewnątrz NATO. Jest to pierwsza wizyta Karola w USA jako monarchy i ma uczcić też 250. rocznicę istnienia Stanów Zjednoczonych.

Kilka spotkań z parą prezydencką

Podczas wizyty państwowej Karol i Kamila mają spotkać się z Trumpami trzykrotnie. We wtorek po południu król wygłosił też przemówienie przed połączonymi izbami Kongresu. W planie wizyty Karola III jest też zwiedzanie parku narodowego (prawdopodobnie Shenandoah w Appalalach) w Wirginii oraz upamiętnienie ofiar zamachów 11 września 2001 r. i spotkanie z burmistrzem Nowego Jorku Zohranem Mamdanim. PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Do sanatorium na Węgry? Można!

Warto wiedzieć, że Narodowy Fundusz Zdrowia refunduje także turnusy w sanatoriach za granicą. Żeby jednak tak się stało, muszą być spełnione

odpowiednie warunki.

Na wiosenny i letni pobyt świetnie nadają się malownicze uzdrowiska Węgier, których jest nad Dunajem ponad 50. Wybraliśmy 7 najważniejszych i sprawdziliśmy, co można w nich leczyć i jakie atrakcje oferują kuracjom.

ZA TYDZIEŃ:

- Rak jajnika - cichy zabójca atakuje coraz młodsze kobiety
- Katastrofalny błąd, który popełnia 70 proc. Polaków w wieku przedemerytalnym. Co trzeba wiedzieć?



FOT. 123RF

Las pełen pułapek. W tych miejscach kleszcze czekają na swoje ofiary

Oprac. Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka-zuk@stronazdrowia.pl

Czy w całym lesie roi się od kleszczy? Niekoniecznie. Okazuje się, że niewielkie pajęczaki mają swoje ulubione miejsca i nie każdy zakątek lasu jest dla nich równie atrakcyjny.

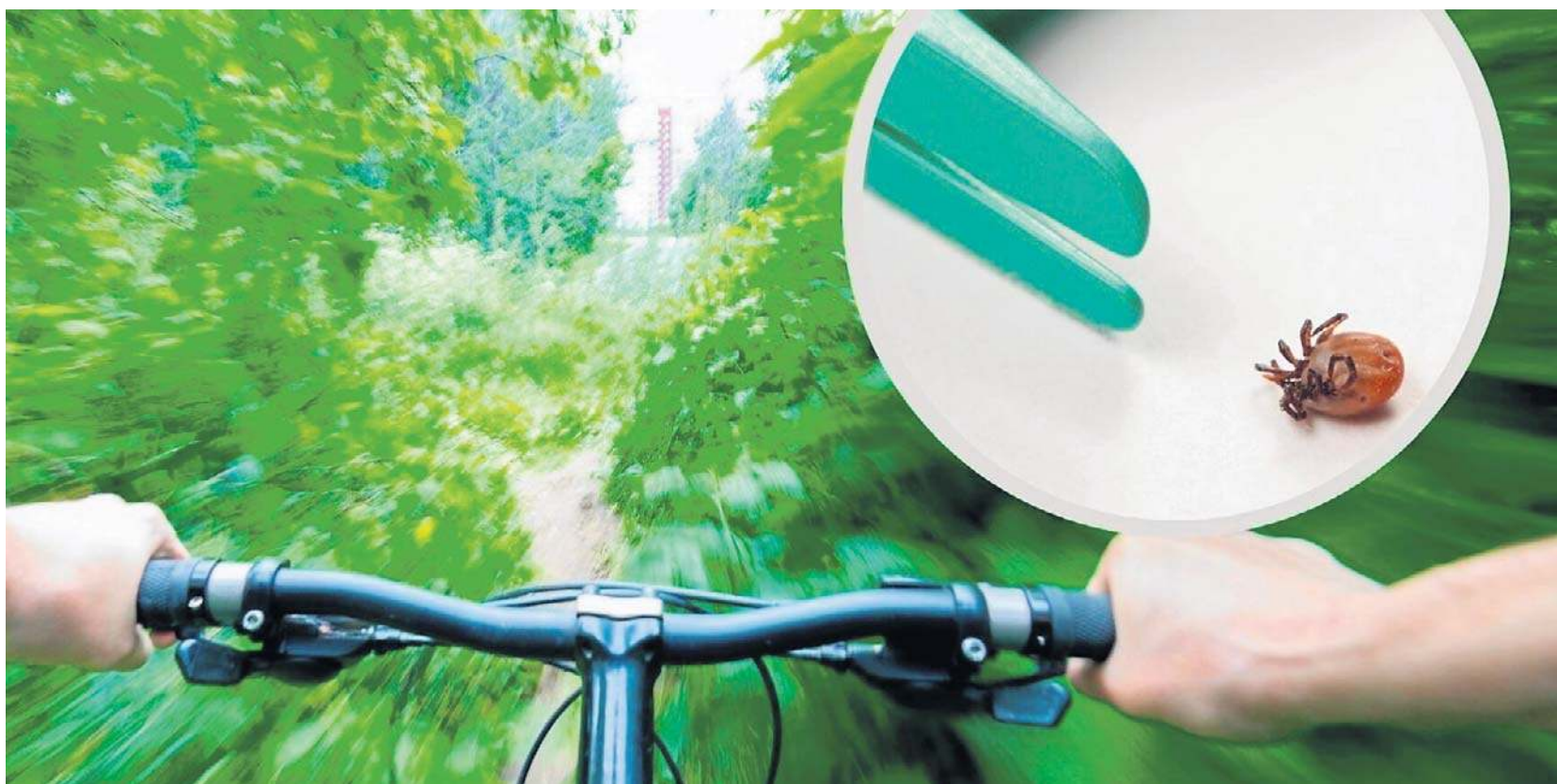
Kleszcze występują najczęściej w tych miejscach lasu, gdzie panuje wilgoć - czyli w otoczeniu drzew liściastych. Nie sprzyja im natomiast susza panująca w lasach iglastych.

- Zdecydowanie lepsze warunki przetrwania zapewniają kleszczom lasy liściaste i mieszane z bogatym podszyciem, gdzie jest duży opad ściółki, a liście drzew zacieniają dno lasu, zmniejszając parowanie i w efekcie wzrasta wilgotność powietrza - wyjaśnia prof. Jerzy Michalik z Zakładu Morfologii Zwierząt Wydziału Biologii Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. - Dlatego wypoczynek wakacyjny w lasach liściastych i mieszanych znacząco zwiększa ryzyko kontaktu z kleszczem w porównaniu z drzewostanami iglastymi.

Biolog wskazuje też miejsca, gdzie szczególnie powinniśmy chronić się przed ugryzieniami kleszczy. To okolice, gdzie poszycie leśne zalega dużo rozkładającego się drewna, również w postaci gałęzi.

- W próchniejącym drewnie i pod korą gromadzi się więcej wilgoci, która pozwala kleszczom przetrwać długie, bezdeszczowe dni - tłumaczy prof. Michalik. - Dlatego poza zbieraniem jagód i grzybów, do najbardziej ryzykownych zachowań nasilających kontakt z kleszczami należą: siadanie na kłodach i pniakach oraz zbieranie gałęzi na ognisko.

Kleszczy najmniej możemy obawiać się wśród iglaków, szczególnie w suchych borach sosnowych. W takich miejscach promienie słoneczne łatwo docierają do dna lasu, powodując wysychanie warstwy ściółki. To właśnie ona jest wykorzystywana przez kleszcze jako strefa buforowa, która magazynuje



FOT. 123RF

Kleszczy najmniej możemy obawiać się wśród iglaków, szczególnie w suchych borach sosnowych

wilgoć i chroni pasożyty przed działaniem wysokiej temperatury.

- Kleszcz pospolity (*Ixodes ricinus*) jest gatunkiem wilgociolubnym, dla którego optymalna wilgotność względna powietrza wynosi 75 procent. Dlatego latem, podczas upalnych miesięcy z niskimi opadami, jego metabolizm ulega zahamowaniu, a aktywność w poszukiwaniu żywicieli spada prawie do zera - uspokaja ekspert, dodając, że warunki takie prowadzą do gwałtownego spadku liczebności kleszczy.

Kleszcze wbijają się gdzie indziej u dorosłych oraz dzieci

Wchodząc do lasu, często obawiamy się, że kleszcze mogą wylądować na naszych głowach. Tymczasem to często powtarzany mit. O ile czapka pomaga chronić skórę głowy przed pajęczakami w przypadku schylania się czy kucania wśród zieleni, kleszcze dostają się na ciało człowieka

z niższych zarośli i traw, czyli z dna lasu.

Jak podkreśla biolog, kleszcze nie chodzą po drzewach ani też nie spadają z gałęzi. To, gdzie dokładnie bytują te pasożyty, zależy od ich postaci, jaką przyjmują w trakcie swojego rozwoju. Z larwy wykluwają się nimfy kleszczy, które bytują w ściółce i niskiej roślinności. Natomiast dorosłe samice kleszczy wspinają się najwyżej do wysokości kolana.

Kleszcze można spotkać także podczas odpoczynku na zacienionych parkingach leśnych, na śródleśnych polanach, jak i w warunkach miejskich. Czyhają nawet na trawach w parkach czy wokół ogródków działkowych.

U osób dorosłych kleszcze wbijają się zazwyczaj w strefie od pasa w dół. U dzieci w rejonie głowy, karku i barków

Chcąc uchronić się przed niebezpiecznymi ugryzieniami kleszczy, powinniśmy zadbać przede wszystkim o zakryte buty i długie skarpety (nigdy sandały czy tzw. stóпки), a także długie spodnie. Bardziej powinniśmy zabezpieczyć natomiast dzieci, które warto wyposażać w górną część garderoby z długimi rękawami oraz nakrycie głowy.

- U osób dorosłych mniej więcej 70 proc. wszystkich kleszczy wbija się w strefie od pasa w dół. Najczęściej są to nasze kostki, łydki, zgięcia kolan, pachwiny, brzuch, pośladki - wylicza specjalista. - W przypadku dzieci ulubionym miejscem kleszczy jest rejon ich głowy, karku i barków.

Właśnie te rejonu warto sprawdzić dokładnie, gdy już opuścimy teren zielony. Dobrze jest mieć wtedy okulary (jeśli ich używamy) i dobre oświetlenie. To dlatego, że najczęściej atakują nas maleńkie nimfy kleszczy, mierzące mniej niż 1,5 milimetra długości. Dorosłe sa-

mice kleszczy atakują nas rzadziej, ponieważ są mniej liczne. Te łatwiej jest zauważyć, bo są dwukrotnie większe, dorastając do 3,5 mm długości.

Jak zrobić samemu preparat na kleszcze?

W ochronie przed kleszczami rekomenduje się zazwyczaj środki chemiczne. Ekspert poleca też jednak samodzielnie przygotowane roztwory odstraszaające zarówno te pajęczaki, jak i owady takie, jak komary czy muchy. Można aplikować je tak często, jak potrzeba.

- Bardzo mocno działa pospolita roślina wrotycz oraz bylica piołun. Wystarczy ściąć kilka kwiatostanów, zmiażdżyć je albo pokroić i zalać alkoholem, albo nawet zwykłą wodą, i po przelaniu do atomizera kosmetycznego mamy gotowy własny repelent - podaje profesor Jerzy Michalik.

Jak wyjaśnia biolog, środki chemiczne mają istotne wady. Ochronne działanie powszech-

nie dostępnych repelentów wynosi zwykle kilka godzin. Bezpieczniej jest stosować je na obuwie i spodnie (lub czapkę i koszulę u dziecka) zamiast bezpośrednio na skórę. U osób z alergiami mogą bowiem wywoływać reakcje skórne. Ekspert ocenia przy tym, że równie skuteczne są środki naturalne w postaci silnie pachnących olejków eterycznych.

Ekspert wskazuje przy tym olejek eukaliptusowy i miętowy, a także olejek lawendowy, które można kupić łatwo w aptece czy sklepie z produktami prozdrowotnymi. Przed użyciem na skórę trzeba je odpowiednio rozcieńczyć według wskazówek producenta. Należy jednak pamiętać, że również wyciągi z ziół oraz olejki mogą uczulać wrażliwe osoby. Przed wyjściem w teren dobrze jest więc wykonać test alergiczny na skórze.

Stosowanie produktów odstraszaających kleszcze nie zwalnia nas przy tym z konieczności dokładnego obejrzenia ciała.

Sanatorium na NFZ za granicą? Tak, to jest możliwe. Polecamy 7 uzdrowisk na Węgrzech

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Warto wiedzieć, że Narodowy Fundusz Zdrowia – pod pewnymi warunkami – refunduje także turnusy w sanatoriach za granicą. Na wiosenny i letni pobyt świetnie nadają się malownicze uzdrowiska Węgier. Sprawdziliśmy, co można w nich leczyć i jakie atrakcje oferują.

NFZ dofinansowuje leczenie sanatoryjne nie tylko w Polsce, ale też za granicą pod warunkiem, że spełnione zostaną następujące warunki:

- schorzeń ze skierowania nie leczy się w żadnym polskim sanatorium
- albo kolejki do zabiegów są wyjątkowo długie

W takich wypadkach lekarz POZ może dopisać na skierowaniu na leczenie sanatoryjne wskazanie do leczenia za granicą (wybrana miejscowość musi znajdować się na terenie UE i mieć oficjalny status uzdrowiska).

Skierowanie takie musi jeszcze uzyskać pozytywną opinię eksperta NFZ (od rehabilitacji, medycyny fizykalnej czy balneologii). Niektóre terapie z listy (np. terapia izotopowa czy hiperbaryczna) wymagają nadto zgody prezesa NFZ.

Co obejmuje refundacja?

NFZ zwraca kuracjuszom koszty wszystkich zabiegów w ramach standardowego leczenia sanatoryjnego, czyli tych, które byłyby refundo-



Aby leczyć się w sanatorium za granicą, trzeba spełnić określone warunki

wane także w Polsce. Łącznie to 54 zabiegi (trzy na dzień).

Nie są natomiast refundowane wszelkie pozostałe koszty turnusu: dojazd, zakwaterowanie, wyżywienie.

Jak uzyskać refundację?

W czasie pobytu w zagranicznym sanatorium kuracjusz musi uzyskać harmonogram zabiegów – to dowód, że pobyt się odbył. Po złożeniu wniosku o refundację (do sześciu miesięcy po powrocie z leczenia), NFZ zwraca pieniądze. O orientacyjną wysokość refundacji dla poszczególnych uzdrowisk można zapytać w swoim wojewódzkim oddziale NFZ.

Dlaczego warto postawić na Węgry?

Świetnym miejscem na turnus wiosną czy latem są Węgry. Kraj leży niedaleko, a dysponuje aż 34 oficjalnymi uzdrowiskami, w których można leczyć przeróżne choroby. Specjalnością węgierskich uzdrowisk są źródła termalne, piękna przyroda, fascynujące zabytki (zamki, klasztory, dawne winnice) i spektakularna architektura z różnych epok.

Dodatkowo, po ostatnich wyborach i zmianie władzy na Węgrzech na pewno będzie zachodziło wiele zmian w różnych dziedzinach życia – to więc szczególnie ciekawy czas na odwiedzinę w tym kraju.

W którym węgierskim uzdrowisku najbardziej warto zaplanować turnus i leczenie

sanatoryjne? Oto 7 wartych uwagi propozycji.

1. Heviz

Położone tuż obok słynnego Balatonu Heviz już od 200 lat słynie ze swoich źródeł termalnych, na czele z Jeziołem Heviz, największym w Europie jeziorem termalnym (ponad 4 ha powierzchni), którego wody latem osiągają temperaturę do 36 st. Celsjusza i mają śliczny turkusowy kolor. Sanatoria Heviz nadają się doskonale do wspomagania leczenia chorób układu mięśniowo-szkieletowego.

2. Bad Bük

Bad Bük to kolejny świetny wybór na turnus w sanatorium. Kąpiele w tutejszych wodach przyniosą ulgę osobom cierpiącym na stany zapalne i osteoporozę.

3. Hajduszoboszlo

Miejscowość leży na malowniczej Nizinie Węgierskiej, ale główną atrakcją jest gigantyczne Hungarospa, największy kompleks uzdrowiskowy w Europie Środkowej, o powierzchni ponad 35 ha. Znajdziecie tu wszystko, od gabinetów terapeutycznych po zjeżdżalnię w aquaparkach. Wody jonowo-bromowe sprzyjają leczeniu chorób narządów ruchu i rehabilitacji po urazach sportowych.

4. Sarvar

Miejscowość leży koło granicy z Austrią, a tutejsze lecznicze wody czerpie się z głębokości aż ponad 2 km. Nadają się do-

skonale do leczenia chorób skóry i dolegliwości ginekologicznych.

5. Zalakaros

Zalakaros przy granicy ze Słowenią to doskonała opcja na wycieczkę dla całej rodziny – tutejszy kompleks SPA i basenów mieści dużo atrakcji, które spodobać się także młodszym turystom i kuracjuszom. Woda zawiera dużo siarki i fluoru, używa się jej do leczenia chorób stawów, stanów zapalnych, reumatyzmu tkanek miękkich.

6. Eger

To ojczyzna pysznego wina Egri Bikaver, ale przede wszystkim słynne uzdrowisko. Tutejszy kompleks Egerszalok przypomina trochę tureckie Pamukkale za sprawą wody lejącej się na naturalne skalne tarasy. Woda ma aż 67 st. C, wypełnia 17 basenów i liczne łaźnie w różnych stylach. Nadaje się do leczenia chorób stawów i przy powrocie do sprawności po operacjach.

7. Budapeszt

Nie trzeba nawet jechać daleko w głąb kraju, by cieszyć się węgierskimi wodami leczniczymi. Także w Budapeszcie znajdują się źródła termalne – aż 118! – które zasilają śliczne zabytkowe łaźnie i SPA. Słynne Termi Széchenyiego to największy w Europie kompleks basenów termalnych z wodami bogatymi m.in. w radon. Mieszczą się w pięknych budynkach z XIX w., przypominających pałac obłany zewsząd wodą.



ZUS sypnął pieniędzmi, można brać jednocześnie dwa świadczenia

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Seniorzy nie muszą już wybierać między własną emeryturą a rentą rodzinną. Świadczenia można połączyć w ramach tzw. renty wdowiej. Jakie warunki trzeba spełnić? Prosta ankieta szybko wyjaśni, czy można liczyć na dodatkowe pieniądze.

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej (MRPPS) zachęca do łatwego sprawdzenia, czy emerytowi przysługuje renta wdowia. Co to takiego? To tzw. zbieg świadczeń: połączenie wypłaty renty rodzinnej (np. po zmarłym małżonku) z innym świadczeniem własnym, np. własną emeryturą.

Nie trzeba wybierać między świadczeniami: otrzymuje się oba, choć tylko jedno w całości, a drugie w części równej 15 proc. (od 1 stycznia 2027 wypłacana część zwiększy się do 25 proc.). Można wybrać, które świadczenie będzie wypłacane w całości, i tym samym zestawieć bardziej korzystny dla siebie wariant.

Jest kilka warunków, które trzeba spełnić, by otrzymać rentę wdowią:

- Przysługuje osobom w wieku emerytalnym
- Przysługuje osobom pozostającym w związku małżeńskim ze zmarłym w dniu jego śmierci (czyli nie rozwodnikom)
- Przysługuje kobietom, które owdowiały po 55. roku życia, i mężczyznom, którzy stracili żony po 60. roku życia
- Przysługuje osobom, które po śmierci małżonka nie zawarły kolejnego małżeństwa

Suma połączonych świadczeń nie może przekroczyć trzykrotności najniższej emerytury, czyli 5935,47 zł brutto. Jeśli ktoś z łączonych świadczeń samo przekracza tę trzykrotność, nie ma możliwości otrzymania renty wdowiej. Jeśli łączne świadczenia przekraczają tę trzykrotność, od wypłacanej kwoty odjęta zostanie kwota przekroczenia.

Szybka ankieta online rozwiewa wątpliwości

Kto nie jest pewny, czy przysługuje mu renta wdowia, ten może łatwo sprawdzić, czy spełnia wszystkie warunki. MRPPS zachęca do skorzystania z ankiety online złożonej z 7 pytań. Wielu seniorów nawet nie wie, że ma prawo do pobierania renty wdowiej, dlatego warto zainteresować ich tym tematem i pomóc w szybkim wypełnieniu internetowej ankiety.

Na stronie ZUS dostępny jest też kalkulator świadczeń, który pozwala obliczyć orientacyjną kwotę łączonej renty wdowiej.

Jak załatwić sobie rentę wdowią?

Należy złożyć wniosek w tym organie emerytalno-rentowym (np. KRUS, ZUS, WBE, ZER-MSWiA czy BESW), w którym masz uprawnienia do jednego ze świadczeń, mających zostać połączonymi w ramach renty wdowiej.

Do wniosku nie trzeba dołączać dodatkowych dokumentów, a jeśli okażą się potrzebne, urząd sam zwróci się z prośbą o nie.

Dokładne instrukcje dotyczące renty wdowiej są dostępne w ulotce ZUS.

Źródła: Gov.pl, ZUS

WARTO WIEDZIEĆ

Sanatorium za granicą trzeba najpierw opłacić z własnej kieszeni

Leczenie za granicą kuracjusz musi najpierw opłacić z własnych środków, by otrzymać później zwrot jego kosztów zgodnie z obowiązującymi zasadami: w kwocie nie wyższej niż kwota, jaką NFZ płaci za to świadczenie w Polsce.

NFZ może pokryć koszty transportu do i z miejsca leczenia za granicą, jeżeli zostanie zaznaczone to we wniosku i zostanie pozytywnie zaopiniowane przez prezesa NFZ.

Wielu alergików nagminnie pociera oczy. Ekspertka: skutki mogą być opłakane

oprac. Katarzyna Wąs-Zaniuk
agata.siemiaszko@polskapress.pl

Masz alergię i w okresie pylenia często odruchowo pocierasz swędzące, zaczerwienione oczy? Ten pozornie niewinny nawyk może negatywnie odbić się na zdrowiu twojego wzroku.

Badania przeprowadzone przez naukowców z Royal Australian and New Zealand College of Ophthalmologists wskazują, że osoby, które regularnie i intensywnie trą oczy, są nawet pięć razy bardziej narażone na rozwój stożka rogówki. To postępująca choroba, w której rogówka, przezroczysta, przednia część oka, stopniowo się ścięca i przybiera stożkowaty kształt. Konsekwencją tych zmian jest pogorszenie jakości widzenia.

Stożek rogówki to choroba, której nie można lekceważyć

- Jej sygnałem ostrzegawczym jest postępujące, często szybkie pogarszanie się ostrości widzenia, za którym korekcja okularowa nie nadąża. Pojawia się wówczas zamglony, rozmyty i wyraźnie zniekształcony obraz, co utrudnia funkcjonowanie. Często towarzyszy temu nadwrażliwość na światło, trudności z widzeniem po zmroku, widzenie mnogie oraz tzw. efekt halo, czyli poświata pojawiająca się wokół źródeł światła. Oczy stają się też podrażnione i swędzą. W miarę rozwoju schorzenia pojawia się też astygmatyzm nieregulamy, który nie poddaje się korekcji okularowej. W praktyce oznacza to, że nawet przy regularnych wizytach i rzetelnym doborze szkieł pacjent odczuwa, że okulary przestają zapewniać wyraźne widzenie, co jest bezpośrednim skutkiem zmian kształtu rogówki. W takich sytuacjach trzeba działać. Wczesna diagnostyka i wdrożenie zabiegów hamujących progresję choroby są jedyną szansą na uniknięcie znacznego upośledzenia widzenia - wyjaśnia dr n. med. Beata Bubala-Stachowicz, okulista z Centrum Okulistyki i Optometrii Okulus Plus w Katowicach.

Nie tylko geny. Co sprzyja rozwojowi stożka rogówki?

Choć stożek rogówki ma podłoże genetyczne, duże znaczenie mają również czynniki mechaniczne, takie jak częste i intensywne pocieranie oczu. Tego typu działanie może osłabiać strukturę rogówki i prowadzić do jej deformacji.

Szczególnie zagrożone są osoby z chorobami alergicznymi oczu, m.in. alergicznym zapale-



Osoby, które regularnie i intensywnie trą oczy, są nawet pięć razy bardziej narażone na rozwój stożka rogówki. To postępująca choroba, która może skutkować pogorszeniem jakości widzenia

niem spojówek, atopowym zapaleniem spojówki lub rogówki czy kontaktowym zapaleniem skóry powiek. Ryzyko wzrasta także u osób z egzemą, atopowym zapaleniem skóry (zwłaszcza obejmującym powieki) oraz astmą.

Choroba często występuje rodzinnie. Istotną rolę odgrywają również zaburzenia w budowie kolagenu, podstawowego składnika rogówki, które obniżają jej wytrzymałość. Do rozwoju stożka mogą przyczyniać się także procesy stresu oksydacyjnego, prowadzące do uszkodzeń komórkowych i degradacji kolagenu. Wyższe ryzyko dotyczy również osób z chorobami genetycznymi, takimi jak zespół Downa, Marfana czy Ehlersa-Danlosa.

Stożek rogówki to schorzenie, które wymaga czujności, bo najczęściej rozwija się w okresie dojrzewania i młodym wieku, między 10. a 20. rokiem życia.

- Dochodzi wówczas do pogorszenia jakości widzenia, narasta też krótkowzroczność i astygmatyzm, co wiąże się z częstą wymianą szkieł na mocniejsze. W tym okresie choroba ma zwykle przebieg niesymetryczny, dlatego zdarza się, że jedno oko ma bardziej zaawansowane zmiany niż drugie, co bywa mylące dla pacjenta, który „lepszym” okiem kompensuje gorsze widzenie - tłumaczy dr Beata Bubala-Stachowicz.

Między 20. a 30. rokiem życia często obserwuje się progresję

- Rogówka, tracąc naturalną wytrzymałość mechaniczną

na skutek nieprawidłowego wiązania włókien kolagenowych, ulega stopniowej deformacji. Tworzy się swoiste błędne koło: zmieniający się kształt rogówki powoduje coraz bardziej zniekształcony obraz, co utrudnia korekcję. Z kolei między 40. a 50. rokiem życia choroba się stabilizuje. Rogówka ulega procesom przypominającym „utwardzanie”, co spowalnia zmiany. Nie oznacza to jednak cofnięcia się choroby, wada wzroku pozostaje, ale zwykle przestaje się pogłębiać - tłumaczy okulista.

Wczesne wykrycie ma znaczenie

Najważniejszym elementem walki z chorobą jest jej wczesne wykrycie. Podstawowym badaniem jest topografia rogówki, która pozwala stworzyć mapę jej krzywizny i wychwycić nawet niewielkie nieprawidłowości.

Uzupełnieniem jest tomografia rogówki, umożliwiająca ocenę jej wewnętrznej struktury i wykrycie tzw. stożka subklinicznego, czyli bardzo wczesnego stadium choroby.

Dodatkowo wykonuje się badanie w lampie szczelinowej, pachymetrię (pomiar grubości rogówki) oraz keratometrię, która pozwala monitorować zmiany krzywizny i rozwój astygmatyzmu.

- Osoby ze stożkiem rogówki, niezależnie od wieku, powinny pozostawać pod stałą opieką okulisty, ponieważ jest to schorzenie o charakterze postępującym i wymagającym regularnej kontroli. Systematyczne

wizyty umożliwiają ocenę, czy dochodzi do dalszego osłabiania i deformacji rogówki, a więc czy choroba się rozwija. Istotne jest też monitorowanie wady wzroku, która często ulega zmianom, co przekłada się na pogarszającą się ostrość widzenia i konieczność częstej zmiany korekcji okularowej lub soczewkowej - mówi ekspertka Okulus Plus.

Metody leczenia. Od soczewek po zabiegi

W początkowej fazie choroby stosuje się okulary, jednak wraz z postępem schorzenia ich skuteczność maleje. Wówczas wprowadza się specjalistyczne soczewki kontaktowe, twarde, hybrydowe lub skleralne, które poprawiają jakość widzenia poprzez wyrównanie powierzchni optycznej oka.

Kluczowe jest jednak zatrzymanie progresji choroby.

- W tym celu stosuje się zabieg cross-linking (CXL). Podczas procedury rogówka jest nasączana ryboflawiną, czyli witaminą B2, a następnie nasświetlana promieniowaniem UV. Prowadzi to do powstawania nowych wiązań między włóknami kolagenowymi, co usztywnia rogówkę i wzmacnia jej strukturę. Zabieg ten jest wykonywany, gdy są widoczne są cechy progresji choroby, zwłaszcza u młodych pacjentów - tłumaczy dr Beata Bubala-Stachowicz.

Coraz częściej stosuje się także leczenie skojarzone, łączące cross-linking z korekcją laserową lub wszczepieniem soczewki fakijnej.

- W takich przypadkach cross-linking wykonuje się z laserową korekcją wzroku. Zabieg stabilizuje rogówkę, a laser wygładza jej powierzchnię i koryguje wadę wzroku, np. krótkowzroczność. Stosuje się także połączenie cross-linkingu z wszczepieniem soczewki fakijnej, czyli sztucznej soczewki umieszczanej w oku bez konieczności usuwania soczewki naturalnej. Zabieg ten zatrzymuje postęp stożka rogówki, a wszczepiona soczewka koryguje wysoką wadę wzroku powstałą w wyniku choroby - dodaje.

W bardziej zaawansowanych przypadkach stosuje się pierścienie śródrogówkowe, które modelują kształt rogówki. Ostatecznym rozwiązaniem jest przeszczep rogówki, szczególnie gdy dochodzi do znacznego jej ścięnięcia lub powstania blizn.

- Stożek rogówki nie jest dziś chorobą bez wyjścia. Współczesna okulistyka radzi sobie z nim coraz skuteczniej, a w większości przypadków pozwala na dobre kontrolowanie jego przebiegu. Najważniejszy jest jednak moment rozpoznania - im wcześniej choroba zostanie wykryta, tym większa szansa na zahamowanie jej postępu. Dlatego nie należy lekceważyć żadnych objawów pogorszenia jakości widzenia, zwłaszcza jeśli należymy do grupy ryzyka. Stożek rogówki jest bowiem chorobą postępującą, która wymaga stałej opieki okulistycznej i regularnych kontroli - przestrzega dr Beata Bubala-Stachowicz z Okulus Plus.

Kobiety zawał serca przebiega inaczej

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

Kobiety zawał serca często przebiega podstępnie i bez charakterystycznego bólu w klatce piersiowej. Objawy mogą być mylące, przez co można je zbagatelizować.

Zawał serca to stan nagłego niedokrwienia mięśnia sercowego, prowadzący do jego martwicy z powodu braku tlenu. Każdego roku dotyka wielu osób, często niespodziewanie, także tych, które wcześniej nie odczuwały poważnych problemów zdrowotnych.

Zawał zwykle wynika z miażdżycy, czyli stopniowego zwężania naczyń krwionośnych przez złogi cholesterolu i innych substancji.

Do wystąpienia zawału mogą przyczynić się także inne czynniki, takie jak: silny stres, nadciśnienie tętnicze, palenie tytoniu, cukrzyca, zaburzenia krzepnięcia krwi, nadużywanie alkoholu i substancji psychoaktywnych.

Wiele osób nie ma świadomości, że objawy zawału serca mogą różnić się w zależności od płci, co w praktyce bywa przyczyną opóźnionego rozpoznania choroby, zwłaszcza u kobiet.

U mężczyzn zawał najczęściej objawia się nagłym, silnym bólem w klatce piersiowej o charakterze gniotącym, uciskającym lub piekącym, zlokalizowanym za mostkiem.

Ból ten zwykle nie ustępuje po odpoczynku i może promieniować do lewego ramienia, barku, żuchwy. Często towarzyszą mu duszność, zimne poty, zawroty głowy, nudności oraz intensywne uczucie lęku.

U kobiet przebieg zawału bywa mniej typowy i trudniejszy do rozpoznania. Zamiast klasycznego bólu w klatce piersiowej może wystąpić ból pleców, szczególnie w okolicy międzyłopatkowej.

Zawał może manifestować się też uczuciem zmęczenia, nudnościami, a nawet objawami przypominającymi niestrawność lub zgagę. U niektórych pacjentek występuje także ból żuchwy. Jednym z najbardziej zbagatelizowanych objawów są też uderzenia gorąca.



Objawy zawału są różne w zależności od płci

Błonnik jest ważniejszy, niż myślisz

oprac. Ingrid Hintz-Nowosad
ingrid.hintz-nowosad@polskapress.pl

Wzdęcia, zaparcia, uczucie ciężkości? Te objawy nasilają się wraz z wiekiem. Powód takiego stanu rzeczy tkwi m.in. w nieodpowiednim stylu odżywiania się. W diecie większości dorosłych brakuje błonnika, który poprawia trawienie i samopoczucie.

Wahania trawienia, uczucie pełności, brak lekkości? Po 50. roku życia organizm potrzebuje innego wsparcia niż wcześniej. Błonnik może odegrać kluczową rolę w zdrowiu jelit i samopoczuciu – podpowiadamy, jak bez rewolucji zadbać o niego na co dzień.

Po pięćdziesiątce organizm zaczyna działać inaczej. Spowalnia metabolizm, częściej pojawiają się problemy trawienne, wzdęcia, zaparcia czy podwyższony cholesterol. Właśnie dlatego w 2026 roku coraz częściej mówi się o składniku, który przez lata był niedoceniany – błonniku. Jeszcze niedawno dietetyczne trendy koncentrowały się głównie na białku. Dziś eksperci podkreślają, że bez odpowiedniej ilości błonnika trudno o zdrowe jelita, dobrą



FOT. FREEPIK.COMS

Jeszcze niedawno dietetyczne trendy koncentrowały się głównie na białku. Dziś eksperci podkreślają, że bez odpowiedniej ilości błonnika trudno o zdrowe jelita, dobrą odporność i stabilny poziom energii

odporność i stabilny poziom energii. Trend ten dostrzegają nawet duże firmy spożywcze, które wprowadzają na rynek produkty wzbogacone w błonnik i prebiotyki.

Na czym polega siła błonnika?

Błonnik to niestrawny węglowodan, którego organizm nie potrafi rozłożyć, ale który pełni kluczową funkcję w pracy jelit. Jak tłumaczy certyfikowany trener żywienia i zdrowia Hunter Stoler, błonnik „zmusza” układ tra-

wieny do intensywniejszej pracy.

- Dzięki temu jelita pracują sprawniej, szybciej przesu- wają treść pokarmową, a uczucie sytości utrzymuje się dłużej – wyjaśnia ekspert.

To szczególnie ważne po 50. roku życia, kiedy:

- spowalnia perystaltyka jelit,
- częściej pojawiają się zaparcia i wzdęcia,
- wzrasta ryzyko chorób sercowo-naczyniowych,
- łatwiej o przybieranie na wagę mimo podobnej diety.

Pij więcej wody – to kluczowe

Dietetycy przypominają, że zwiększanie ilości błonnika bez odpowiedniego nawodnienia może przynieść efekt odwrotny do zamierzonego. Zbyt mała ilość płynów może powodować zaparcia, wzdęcia i bóle brzucha. Po 50. roku życia regularne picie wody jest szczególnie ważne.

Zanim zmienisz dietę – skonsultuj się ze specjalistą

Każdy organizm jest inny, a po 50. roku życia częściej pojawiają się choroby współistniejące. Dlatego przed większymi zmianami w diecie – zwłaszcza przy suplementacji błonnika – warto porozmawiać z lekarzem lub dietetykiem.

Jak łatwo zwiększyć ilość błonnika po 50.?

Nie chodzi o rewolucję w kuchni, lecz o kilka świadomych wyborów. Oto pięć prostych kroków, które ci pomogą:

1. Jedz więcej warzyw i owoców – każdego dnia

Awokado, brokuły, warzywa liściaste, brukselka, jabłka

czy jagody to naturalne i łatwo dostępne źródła błonnika. Warto, by warzywa pojawiały się w każdym głównym posiłku.

2. Wzmocnij jelita nasionami i roślinami strączkowymi

Siemię lniane i nasiona chia wspierają trawienie i mogą zapobiegać zaparciom. Orzechy, soczewica czy fasola również dostarczają błonnika i białka, co jest szczególnie korzystne po 50. roku życia.

3. Wybieraj produkty pełnoziarniste

Zamiana białego pieczywa na pełnoziarniste lub z dodatkiem otrąb to jeden z najprostszych sposobów na codzienne zwiększenie ilości błonnika – bez zmiany przyzwyczajeń kulinarnych.

4. Zwracaj uwagę na napoje funkcjonalne

Na rynku pojawiają się napoje probiotyczne i prebiotyczne zawierające od kilku do kilkunastu gramów błonnika w porcji. Mogą być dobrym uzupełnieniem diety, zwłaszcza przy problemach jelitowych.

WAŻNE

Jelita lubią błonnik

– Jelita mają swoje „ulubione jedzenie” i jest nim właśnie błonnik – podkreśla dr Kellyann Petrucci, ekspertka ds. żywienia. To on odżywia dobre bakterie jelitowe, wspiera mikrobiotę i pośrednio wpływa nie tylko na trawienie, ale także na odporność i samopoczucie.

Statystyki są niepokojące. Większość dorosłych nie dostarcza organizmowi wystarczającej ilości błonnika. Tymczasem według zaleceń:

- kobiety po 50. roku życia powinny spożywać ok. 21 g błonnika dziennie,
 - mężczyźni po 50. roku życia – ok. 30 g dziennie.
- W praktyce wiele osób dostarcza jedynie 10–15 g błonnika, czyli nawet o połowę za mało

5. Rozważ suplementy, ale ostrożnie

Błonnik w proszku można dodać do jogurtu lub koktajlu, jednak suplementację warto skonsultować z lekarzem lub dietetykiem – szczególnie jeśli przyjmujesz leki lub masz choroby przewlekłe.

DROBNE

Zdrowie

STOMATOLOGIA

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

Usługi

KOMPUTEROWE

514-042-236. Informatyk z dojazdem.

PORZĄDKOWE

DYWANY, tapicerki, okna.
Czyszczenie "Kärcher" 697-628-925

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ
Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie przez Internetowe Biuro Ogłoszeń. **Bez wychodzenia z domu.**
ibo.polskapress.pl

AUTOPROMOCJA

Kondolencje i nekrologi w Twojej gazecie przez Internetowe Biuro Ogłoszeń, bez wychodzenia z domu

Tutaj zlecisz ogłoszenie

ibo.polskapress.pl

AUTOREKLAMA

aktualne z całej Polski przetargi
nasze komunikaty.pl

REKLAMA 0011503213

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

REKLAMA 0011503210

„ALPA”
Zakład i Dom Pogrzebowy
Nowa Główna Siedziba:
Toruń: ul. M. C. Skłodowskiej 41
ul. Podgórna 16
ul. Okólna 30
tel. 56/62-226-59
fax 56/66-11-239
CAŁĄ DOBĘ www.alpa.com.pl

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

0011516317

Z wielkim smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

dr. Romualda Butkiewicza

Specjalisty urologii.

Był cenionym lekarzem, oddanym swojej pracy i pacjentom, a także życzliwym i serdecznym człowiekiem.

Wyrazy głębokiego współczucia
Rodzinie i Bliskim

składają Zarząd oraz Pracownicy
Prywatnej Specjalistycznej Przychodni Lekarskiej
Nowak & Nowak

REKLAMA 0011489354

REZONANS MAGNETYCZNY
7 DNI W TYGODNIU
ODPŁATNIE I W RAMACH UMOWY Z NFZ
OPIS BADANIA W CIĄGU OKOŁO 10 DNI
„TOMOGRAF” Rejestracja badań odpłatnych:
ul. Kościuszki 71, Toruń 601 261 986, 22 276 24 40
rejestracja@tomograf.torun.pl www.tomograf.torun.pl

0011515866

Z ogromnym żalem i smutkiem żegnamy



wieloletniego Ordynatora Oddziału Urologii Ogólnej i Onkologicznej Specjalistycznego Szpitala Miejskiego w Toruniu

dr Romualda Butkiewicza

niezwykle zaangażowanego i oddanego pacjentom lekarza, wspaniałego przełożonego, serdecznego Kolegę

Najbliższej rodzinie

składamy serdeczne wyrazy współczucia
Pracownicy Oddziału Urologii



Porządek w życiu daje szczęście i wolność



Agnieszka Kaczorowska na Instagramie Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 65

Paulina Gałązka nie mieści się

Popularna aktorka z powodzeniem występuje w obecnej edycji „Tańca z gwiazdami”. To oczywiście tylko przysparza jej popularności. Jest jeszcze inny pożytek. – Przybrałam na wadze, ponieważ zbudowałam masę mięśniową. Widzę po udach, że nie mieszczę się w swoje spodnie. Jestem z tego powodu bardzo szczęśliwa – powiedziała Pudelkowi.

Dua Lipa beztrósko spacerowała

Brytyjska gwiazda popu odwiedziła Warszawę. Zatrzymała się w ulubionym przez zachodnich celebrytów pięciogwiazdkowym hotelu Raffles Europejski Warszawa. W ciągu dnia beztrósko spacerowała ulicami stolicy bez jakichkolwiek ochroniarzy. Rozpoznana przez kilka fanek, zrobiła sobie z nimi selfie.

Roman Polański wyciągnął wykałaczkę

Mimo że słynny reżyser ma utrudnione podróżowanie ze względu na amerykański nakaz aresztowania, w Polsce może czuć się bezpiecznie. Dlatego w minionym tygodniu odwiedził Łódź, by obejrzeć premierowy pokaz zrekonstruowanego cyfrowo „Pianisty”. Spotkał się tam też z publicznością. Kilka dni później paparazzi przyłapali filmowca wychodzącego z jednego z warszawskich sklepów tytoniowych, jak beztrósko wyciąga wykałaczkę z kieszeni i wkłada ją między zęby. (GZL) Fot. Arkadiusz Gola



Pan Anatol szuka miliona

Kino Polska, 15:50
Dalszy ciąg zabawnych losów pocziwego pana Anatola. Tym razem sprawcą zamieszania jest kupon totalizatora wart... okrągły milion. Jego właścicielka, piękna lwona, pada ofiarą niecných gangsterów, którzy chcą zawłaszczyć jej wygraną. Z pomocą rusza niezawodny pan Anatol.

Filip

TVP Kultura, 20:00
Rok 1941, warszawskie getto. Filip, młody polski żyd, i jego ukochana Sara przygotowują się do występu w kabarecie. Podczas premiery dochodzi do strzelaniny. Sara i siedzący na widowni bliscy Filipa giną. Dwa lata później mężczyzna pracuje jako kelner w restauracji hotelu we Frankfurcie. Podaje się za Francuza i korzysta z uroków życia.

Piłka nożna: Liga Mistrzów UEFA

TVP 1, 20:55
Ostatnia prosta przed finałem rozgrywek. W półfinałowym dwumeczu zmierzą się Atletico Madryt z Arsenalem - ten mecz pokaże TVP 1. Druga para to Bayern - PSG.

Rzeka tajemnic

TV Puls, 23:00
Jimmy, Dave i Sean w dzieciństwie byli przyjaciółmi. Po 25 latach dochodzi do ponownego spotkania, w strasznej sytuacji. 19-letnia córka Jimmy'ego została zamordowana.

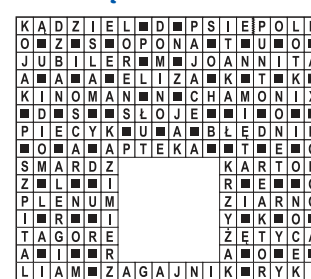
- Poziomo:**
- 1) w parze z hubką roznieci ogień,
 - 5) legislacyjna stolica RPA,
 - 9) rzecz nietykalna, świętość,
 - 10) „O jeden ... za daleko”, film wojenny,
 - 12) ustna reprimenda, polajanka,
 - 14) tajne sprzysiężenie, spiszek,
 - 15) warszawska hala sportowo-widowiskowa,
 - 17) duży instrument perkusyjny,
 - 18) żywi się liśćmi eukaliptusa,
 - 21) ozdoba zimowej czapki,
 - 23) błyskowa lub naftowa,
 - 28) kotlina w Tatrach Wysokich,
 - 29) oddawane do przechowalni,
 - 32) nielot z Nowej Gwinei i Australii,
 - 36) imię Bullock, aktorki z filmu „Speed: Niebezpieczna prędkość”,
 - 37) żalosne ujadanie burka,
 - 38) zdenerwowanie przed publicznym występem,
 - 39) „Biała Gwiazda” z Krakowa,
 - 40) wielkie posiadłości ziemskie.
- Pionowo:**
- 1) pojemnik z wikliny,
 - 2) coś budzące przerażenie, bojaźń,
 - 3) model rosyjskiej Łady,
 - 4) ... von Bismarck, zwany Żelaznym Kanclerzem,
 - 5) wyspa znana z produkcji cygar,
 - 6) drapieżny kuzyn psa,
 - 7) instrument perkusyjny z Afryki,
 - 8) interwał złożony z oktawy i tercji,
 - 27) nosorożec lub antylopa,
 - 29) okrągły element murów obronnych,
 - 30) laufer na szachownicy,
 - 31) magazyn poświęcony modzie,
 - 33) skrywa małżeńskie sekrety,
 - 34) „... z Doliny Młynów”, serial telewizyjny,
 - 35) dawniej kierował spławem drewna.



- 11) mieszanina metali,
- 13) planeta Układu Słonecznego,
- 16) łączy łopatkę z barkiem,
- 19) postać w sztuce teatralnej,
- 20) Elza z afrykańskiego buszu,
- 22) konkurent firmy Leroy Merlin,
- 24) słodki, aromatyczny likier kminkowy,
- 25) eksperyment przeprowadzany w laboratorium,
- 26) informacje zawarte na dysku,

- 27) nosorożec lub antylopa,
- 29) okrągły element murów obronnych,
- 30) laufer na szachownicy,
- 31) magazyn poświęcony modzie,
- 33) skrywa małżeńskie sekrety,
- 34) „... z Doliny Młynów”, serial telewizyjny,
- 35) dawniej kierował spławem drewna.

ROZWIĄZANIE NR 64



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dzień sprzyja odważnym decyzjom, ale horoskop dzienny wyraźnie podpowiada, by zachować spokój w rozmowach i unikać pośpiechu. **Ryby (19.02 - 20.03)** Spokojny dzień na porządkowanie spraw i finansów. Horoskop na dziś radzi zaufać swojej intuicji i nie ulegać presji otoczenia. **Baran (21.03 - 19.04)** Komunikacja będzie kluczem do sukcesu. Horoskop dzienny na środę wróży, że szczerza rozmowa pomoże rozwiązać nieporozumienia.

Byk (20.04 - 20.05)

Emocje mogą być silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny sugeruje znaleźć czas na odpoczynek i zadbać o wewnętrzny równowagę. **Bliźnięta (21.05 - 21.06)** Twoja pewność siebie będzie przyciągać ludzi, wykrzystaj to, ale horoskop na dziś radzi pamiętać również o słuchaniu innych. **Rak (22.06 - 22.07)** Detale mają dziś znaczenie. Horoskop dzienny na środę podpowiada, by skupić się na obowiązkach i nie odkładać niczego na później.

Lew (23.07 - 22.08)

Horoskop dzienny zapowiada, że harmonia w relacjach jest możliwa, jeśli wykażesz się cierpliwością oraz otwartością na kompromisy. **Panna (23.08 - 22.09)** Intuicja podpowie właściwe rozwiązania. Horoskop na dziś to wyraźna wskazówka, by nie ignorować jej i unikać zbędnych konfliktów. **Waga (23.09 - 22.10)** Chęć przygód wzrośnie, ale obowiązki wymagają uwagi. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by znaleźć złoty środek między nimi.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Horoskop dzienny wyraźnie wróży, że praca przyniesie efekty, jeśli zachowasz konsekwencję i nie pozwolisz się rozproszyć drobiazgami. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Nowe pomysły mogą się pojawić niespodziewanie. Horoskop na dziś stanowczo radzi zapisać je oraz dać sobie czas na ich rozwinięcie. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Wrażliwość pomoże zrozumieć innych, ale horoskop dzienny sugeruje, by nie zapominać też o własnych potrzebach.

SPORT

www.sportowy24.pl

Jest się o co bić. W tle trzecie miejsce i brązowe medale

Dariusz Knopik

dariusz.knopik@polskapress.pl

SIATKÓWKA. **CUK Anioły Toruń zmierzą się z Mickiewiczem Kluczbork o trzecie miejsce w PLS 1. Lidze.**

Choć marzeniem był awans do finału i walka o promocję do Plus Ligi, to teraz trzeba skupić się na grze o trzecie miejsce, które premiowane jest brązowymi medalami. Wszystko przez porażkę w półfinale z BBTS Bielsko-Biała 1-3.

- Oczywiście jest w nas duże rozczarowanie, że nie udało się awansować do finału i powalczyć o Plus Ligę, bo w trakcie całego sezonu rósł nasz apetyt na sukces - przyznaje trener Marcin Kryś. - To naturalne gdy się wygrywa. Niestety, zespół z Bielska-Białej pokazał swoją klasę i moc. Musimy to przyjąć i teraz skupić się na meczach o trzecie miejsce. Naszym marzeniem jest wygrać tą rywalizację i zdobyć brązowe medale. Potem przyjdzie czas na głębsze analizy i podsumowania. Jednak jedno trzeba podkreślić: w zeszłym sezonie praktycznie do końca broniliśmy się przed

spadkiem, a teraz walczyliśmy o awans. Byliśmy jednym z objawień ligi, bo przed sezonem nikt na nas nie stawiał - dodaje szkoleniowiec.

Mickiewicz także przegrał z GKS Katowice 1:3.

Teraz oba zespoły muszą zmobilizować się na te mecze pocieszenia, które właściwie poza honorem niewiele dają, bo dla wszystkich gra w finale i ewentualny awans do elity męskiej siatkówki był czynnikiem mocno motywującym.

- To trudny moment, ale będziemy gotowi do rywalizacji - przekonuje trener Kryś. - Zawsze lepiej skończyć sezon zwycięstwem i trzecim miejscem niż porażką. Chłopaki też chcą wywalczyć brązowe medale. To zawsze jest jednak osiągnięcie - dodaje.

Rywalizacja toczy się do dwóch zwycięstw. Pierwszy mecz w Toruniu w środę o godz. 18 w hali SP nr 28 Przy Skarpie. Drugie spotkanie w sobotę w Kluczborku. Ewentualny trzeci pojedynek w Toruniu we wtorek (05.05).

Pierwszy mecz finałowy GKS Katowice - BBTS Bielsko-Biała w środę o godz. 18.30. ©©

Pawelczak i Małkiewicz znów mogą zaskoczyć

Magdalena Zimna

magdalena.zimna@polskapress.pl

ŻUŻEL. **Siedem przepustek do finałów Indywidualnych Mistrzostw Polski czeka na uczestników IMP Challenge.**

To ostatni etap eliminacji do finałowego cyklu. W Świętochłowicach (1 maja, g. 15.00) powalczą reprezentanci klubów z regionu - zawodnicy Abramczyk Polonii - Szymon Woźniak, Krzysztof Buczkowski i Maksymilian Pawelczak oraz Kevin Małkiewicz (Bayersystem GKM). Juniorzy zaskoczyli już na etapie eliminacji - w Gdańsku Pawelczak wygrał, Małkiewicz był drugi. Teraz mogą zaskoczyć raz jeszcze - w Świętochłowicach. Jeśli im się uda, powalczą o medale indywidualnych mistrzostw Polski.

W finałowej stawce IMP są już: Patryk Dudek, Bartosz

Zmarzlik i Dominik Kubera - ubiegłorocznymi medalistami IMP, Kacper Woryna - stały uczestnik cyklu GPi Wiktor Przyjemski - młodzieżowy mistrz Polski, Przemysław Pawlicki i Jakub Miśkowiak (dzięki karty). Stawkę uzupełni siedmiu uczestników IMP Challenge i kolejny zawodnik z dziką kartą. Po jednym miejscu każdorazowo obsadzą gospodarze poszczególnych turniejów. Finały IMP odbędą się w Toruniu (16.05), Bydgoszczy (4.07) i Ostrowie (15.08).

Lista startowa IMP Challenge: 1. M. Janowski (Sparta Wrocław), 2. T. Musielak (Wilki Krosno), 3. M. Ciemiak (Motor Lublin), 4. K. Łobodziński (Speedway Kraków), 5. B. Kowalski (Sparta), 6. M. Pawelczak (Polonia Bydgoszcz), 7. J. Jamróg (ROW Rybnik), 8. Sz. Woźniak (Polonia), 9. B. Jaworski (Motor), 10. P. Pawlicki (Unia Leszno), 11. R. Kowalski (Wilki), 12. K. Małkiewicz (GKM Grudziądz), 13. N. Krakowiak (Start Gniezno), 14. B. Barbor (Motor), 15. A. Mencil (PSŻ Poznań), 16. K. Buczkowski (Polonia). ©©

PIŁKA NOŻNA

Atletico kontra Arsenal czyli powtórka z fazy ligowej

Dziś o godz. 21 pierwszy mecz półfinałowy w drugiej parze w Lidze Mistrzów. Atletico Madryt (na zdjęciu) podejmie Arsenal. To będzie powtórka z fazy ligowej. Wtedy w Londynie Arsenal rozbił „Atletico” 4:0, ale teraz obie ekipy są w całkiem innej sytuacji i trudno wskazywać faworyta. Mecz do obejrzenia w Canal+ Extra 1, TVP 1 i TVP Sport. Drugi półfinał Paris Saint-Germain - Bayern Monachium zakończył się po zamknięciu wydania.



FOT. PAP/EP

BOKS

Zawodniczka Pomorzanina Boxing Team Toruń Aneta Rygielska (kat. 60 kg) zdobyła brązowy medal w finale Pucharu Świata w Foz Iguacu (Brazylia). Polacy wywalczyli tam w sumie dwa złote i trzy brązowe krążki. (szcz)

Szymon Marciniak: Mecze na MŚ mogą trwać kilka godzin

Rafał Musiol

r.musiol@dz.com.pl

PIŁKA NOŻNA. **Rozmowa z Szymonem Marciniakiem, sędzią piłkarskim, który szykuje się na swój trzeci mundial.**

W sobotę prowadził pan mecz z udziałem wielkich dawnych gwiazd w ramach Galacticos Show na Stadionie Śląskim. Lubi pan takie wydarzenia?

To okazja, żeby się spotkać z piłkarzami, z którymi mam miłe wspomnienia. Francesco Totti zawsze będzie mi się kojarzył z moim pierwszym ćwierćfinałem Ligi Mistrzów Real - Roma i coś można było sobie powspominać. Sędzia w takich spotkaniach jest tylko po to, żeby trochę pilnować spokoju, żeby nikomu nic nie „odpaliło”. Na szczęście był fajny futbol, wysoki wynik. Super zabawa.

W kilku momentach trochę jednak zaiskrzyło. Edgar Davids czy Marco Materazzi mocno gestykulowali.

Wziąłem go na celownik, bo pewnych rzeczy z charakteru się nie wyrzuci, a Marco lubi podostrzyć, to taka boiskowa „pirania”. Pytał mnie nawet przewencyjnie czy wziąłem kartki, powiedziałem, że tak (śmiech).

Karnego też pan podyktował. Chciał pan zrobić show i pozwolić strzelać Ronaldinho?

Nie lubię dyktować karnych w takich meczach. Miałem nadzieję, że zawodnik się podniesie, ale tak się nie stało. A faul był. Na boisku to słychać lepiej niż w telewizorze, a tam było but w but. Broniący się spóźnił.

Przedłużył pan drugą połowę o pięć minut. Tak się panu dobrane sędziowało?

Wiecie jak to jest, w takich meczach liczy się telewizja. Miałoby być dwa razy po czterdzieści minut, a później usłyszałem, że mamy jeszcze trochę pograć, bo jest czas w transmisji. Ostatecznie druga połowa trwała pięć minut dłużej. A piłkarze i tak nie



FOT. KARINA TROJOK

Szymon Marciniak, w przeciwieństwie do reprezentacji Polski, znów poleci na mundial

byli zadowoleni, że już kończymy to spotkanie.

Lubi pan Stadion Śląski?

Tu się zawsze fajnie sędziowało, panuje taka atmosfera, którą ciężko opisać. Inne stadiony tego nie mają. Prowadziłem na Śląskim mecz Ruchu z Wisłą, wielkie święto polskiej piłki. Szkoda, że w pierwszej lidze, ale może już niedługo to się zmieni.

Jakie ma pan plany przed mistrzostwami świata?

Plany na końcówkę sezonu są duże, wszyscy wiemy jakie mecze zostały. Ciągłe walczę jednak z kontuzją, nie jest jeszcze idealnie. Muszę zobaczyć jak się będę czuł po meczu Piast - Arka (rozmowa odbyła się przed tym spotkaniem - przyp. red.). Jeśli po nim coś będę jeszcze odczuwał wszystko pójdzie na bok, żeby być w pełni sił na mistrzostwa świata. Chcemy tam dać dużo radości polskim kibicom, skoro nie ma reprezentacji. Wiem, jaka to presja, bo już przerabiałem podobną w Katarze. Siedziałem na trybunach, gdy odpadaliśmy z Francją i kibice już podchodzili „Panie Marcinie, teraz już wszystko idzie na pana, nie możesz pan tego spieprzyć”.

Kiedy będzie wiadomo, jakie mecze poprowadzi pan na mistrzostwach?

Już na miejscu. Jedziemy dwanaście dni wcześniej, są przygotowania, obóz, żeby dołożyć formę. I jak zwykle 48

godzin przed meczem dowiaduje się obsada, że będzie go prowadzić. Ja się już nauczyłem, że cierpliwość to olbrzymia cnota, to moje trzecie mistrzostwa, jadę bez żadnych emocji. Finału już przecież nie dostanę.

Skąd taka pewność?

Bo nikt nigdy nie sędziował dwóch finałów mistrzostw świata. To taka niepisana zasada. Zresztą umówmy się, nie można być zachłannym. Ale dzięki temu będę też dobrym żołnierzem dla wyznaczających na naprawę trudne mecze, bo będą wiedzieć, że mnie tym nie „spalą” przed finałem. Jadę się cieszyć tymi mistrzostwami. To dla mnie wisienka na torcie sezonu, a może nawet całej kariery. Ja już mam w gablocie komplet trofeów...

A przepis odnośnie burz i piorunów? Na tym mundialu jest duże zagrożenie.

To jest prawo, nie wymysł delegata. Jeśli burza lub tornado znajduje się 7 kilometrów od stadionu należy przerwać mecz i wszyscy mają zejść do szatni. Może być tak, że mecze będą trwały po kilka godzin. Wtedy siedzi się w szatni, pije herbatkę i czeka. Sędzia Slavko Vincić w Klubowych Mistrzostwach Świata prowadził mecz Benfica - Chelsea. W 87. minucie dostał w słuchawce informację, że zbliża się burza i mają zejść do szatni. Poszli, siedzieli grubo ponad godzinę, wrócili, w doliczonym czasie rzut karny, potem dogrywka i karne. To może

też nas czekać na mundialu. Ale mam nadzieję, że w 90+1 przy trzech doliczonych nikt nie każe przerywać. Ale my będziemy tylko narzędnikiem.

W polskiej ekstraklasie schodzenie do szatni nie jest czymś wyjątkowym...

(Śmiech). Fakt, ale nie z powodu burzy, tylko z powodu dymu i smrodu z rac. Czasem się zresztą zastanawiam czy one są tak niskiej jakości czy to specjalnie takie są wybierane i dają w kość. Bywa i tak, że piłkarze sami proszą, żeby zarządzić zejście do szatni. Ale rzeczywiście jesteśmy w tym doświadczeni.

Na koniec zapytam o plany związane z zmianą przepisu ze spalonym. Według testowanego w Kanadzie pomysłu Arsene Wengera byłby wtedy, gdy między atakującym i broniącym byłaby luka.

Spokojnie. To tylko pomysły byłych piłkarzy i trenerów. Różne już się pojawiały, trzy razy trzydzieści minut, czas zatrzymywany jak w futsalu. Trochę tym zabijalibyśmy romanizm futbolu. Już VAR to zrobił, piłkarze nie wiedzą czy się cieszyć po bramkach, czy czekać. To jednak daje sprawiedliwość. Resztę bym jednak zostawił jak jest. Dziś mówimy, że spalony jest na żyłkę, ale nowy przepis nie zlikwiduje kontrowersji. Będziemy dyskutować, czy pięta napastnika nie „stykała” się z czubkami palców obrońcy. Ja na szczęście gwizdę to, co mi dają w przepisach. ©©

extra

tylko dla
prenumeratora!

NOWOŚCI

DZIENNIK TORUŃSKI

kwiecień 2026

Nr 98

KRZYSZTOF KATKOWSKI: JADWIGA STANISZKIS NIE BAŁA SIĘ MYŚLEĆ

– Była jedną z nielicznych w Polsce prawdziwych intelektualistek publicznych. Nie bała się mówić tego, co uważała, nawet jeśli nie mieściło się to w mainstreamie – mówi Krzysztof Katkowski, autor książki „Radykalna. Wszystkie sprzeczności Jadwigi Staniszkis”

Anita Czupryn

Gdyby odkleić od Jadwigi Staniszkis wszystkie znane nam etykiety: profesorka, legenda opozycji, komentatorka, wyrocznia, ekscentryczka, to kim ona, Pana zdaniem, była?

Była jedną z nielicznych w Polsce prawdziwych intelektualistek publicznych, a przynajmniej osobą, która całe życie do tego miana aspirowała, chodząc do mediów i dając wykłady wszędzie, w tym na uczelniach wyższych wykluczonych z głównego obiegu wiedzy, z debat ogólnokrajowych. Komentowała rzeczywistość i oczywiście możemy się z tym zgadzać albo nie (ja sam z wieloma jej propozycjami się nie zgadzam), ale znów, z drugiej strony łączyła to z analizą filozoficzną, socjologiczną. Nie bała się też publicznie eksperymentować intelektualnie. W tym sensie nie była do końca akademicką w takim współczesnym znaczeniu, to znaczy w takim, w jakim często dziś rozumiemy akademię: że trzeba coś wymyślić pod grant, pod finansowanie, tak by przeszło przez komisję, której jeden z członków ma fikcję na punkcie kwestii, które niekoniecznie są intelektualnie czy nawet życiowo istotne. Jadwiga Staniszkis po prostu nie bała się myśleć.

Pan ją poznał osobiście? Spotkał się z nią?

Trudno to tak nazwać. „Spotkaliśmy się” na wydziale so-

cjologii w 2023 r. Zostaliśmy sobie przedstawieni, tak jak i kilku studentom. Nawet nie do końca zdawałem sobie wtedy sprawę, że to klasyczna z naszego wydziału...

Dlaczego zdecydował się Pan napisać właśnie o niej?

Od pewnego czasu łączę pracę akademicką z reporterską, dlatego zacząłem myśleć o biografii kogoś, kto z jednej strony pozwoli pokazać, czym jest socjologia, a z drugiej stanie się punktem wyjścia do opowieści o współczesnej historii Polski. Zależało mi przy tym, by nie była to postać typowa, wpisująca się w schematy znane ze stereotypowo przedstawianych badań jakościowych. Szukałem raczej kogoś idącego pod prąd, osoby odważnej, w pewnym sensie bezczelnej, ale w dobrym znaczeniu tego słowa. Pamiętam, jak uderzył mnie jej styl pisania: momentami osobiwy, pokrętny, zupełnie inny niż to, do czego byliśmy przyzwyczajeni. Bezpośredni impuls był taki, że jestem z tego samego wydziału, co Staniszkis. Mogę się nazwać uczniem niektórych z jej dawnych znajomych z wydziału, jak np. profesora Jacka Raciborskiego, który omawiał ze studentami jej teksty na zajęciach.

Co Pana najbardziej zaskoczyło podczas pracy nad jej

biografią? I jaki rozmówca miał opowieść, która najmocniej Pana porwała?

Samo pisanie tej książki było dużym wyzwaniem. Na początku przytaczam zresztą Ignacia Ramoneta, autora biografii różnych polityków Ameryki Łacińskiej, który po prostu ich wysłuchiwał. A pytanie: jak słuchać, jeśli żyjemy w takiej sytuacji politycznej, gdy wszyscy jesteśmy na sobie (nie)słusznie wk...i? To była żmudna praca: chodzenie do różnych polityków, akademików, ludzi, z którymi często kompletnie się nie zgadzam, aby jednak ich słuchać i zobać, co z nich wyjdzie, kiedy zaczną mówić. Bo chyba jest ciekawe to, co wyszło. Moja książka to opowieść o naszych lokalnych elitach intelektualnych: Staniszkis to punkt odniesienia, straszak, ale i punkt wyjścia do refleksji. Nie tylko o niej, ale i o nich samych.

Jak reagowali, gdy przychodził Pan, mówiąc, że chce rozmawiać o prof. Staniszkis? Byli chętni do rozmów o niej?

Z jednej strony byli ci, którzy odpowiadali otwarcie; to właśnie ich głosy znalazły się w książce. Co istotne, nikogo z nich nie musiałem szczególnie namawiać do rozmowy, niezależnie od tego, czy chodziło o Mateusza Morawieckiego, Piotra Glińskiego, Leszka Balcerowicza czy Macieja Gdulę. Z drugiej strony

w książce znalazła się również lista osób, które odmówiły. Przytaczam nawet fragmenty naszej korespondencji, w tym SMS-y. Pisałem często do ludzi, których znałem i o których wiedziałem, że znali Staniszkis, zakładając, że zgodzą się porozmawiać. Tymczasem reakcje okazały się zaskakujące. Adam Michnik i Jarosław Kurski odpowiedzieli niemal identycznymi wiadomościami - czy to SMS-em, czy mejlowo. Nie brakowało też reakcji polegających na milczeniu albo na zdawkowych odpowiedziach w rodzaju: „Nie rozumiem, co miałbym tu panu powiedzieć”, przy czym chodzi o osoby, które osobiście znały prof. Staniszkis. I właśnie wtedy zaczęły ujawniać się różne trudne, niekiedy nieprzyjemne epizody związane z prof. Staniszkis. Do tego stopnia, że przy jednym z cytatów prawnik wydawnictwa zasugerował jego usunięcie, uznając, że może on zahaczać o zniesławienie. To było dla mnie szczególnie interesujące, jak silne emocje wciąż wywołuje ta postać, i to ponad wszelkimi podziałami. Teoretycznie sam jestem bliżej środowiska skupionego wokół Agory, a jednak w bezpośrednim kontakcie znacznie bardziej życzliwy okazał się dla mnie Piotr Gliński niż Wło-

Dokończenie na str. 3



FOT. ARCH. PRYWATNE ROZMOWCY

Dobroć w podróży. Przez Brazylię i Japonię rowerem str. 13



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Norbi: Wygrałem życie, ale najpierw przegrałem siebie str. 14-15



FOT. OC

Sny o atomie w czasach schyłkowej Polski Ludowej str. 16



FOT. ARCHIWUM

Przestępstwo skrywane w rodzinie. Ojciec i syn oskarżeni o gwałt str. 4

Wieści nie z tej ziemi o znanych i lubianych

ZOFIA ZBOROWSKA

Nie jest cukierkowata

Aktorka jest od 2019 roku żoną znanego siatkarza Andrzeja Wrony. W tym czasie para doczekała się dwóch córek: Nadziei i Jaśminy. Teraz w wywiadzie dla podcastu Magdy Mołek Zborowska przyznała, że narodziny dzieci były trudnymi momentami w jej małżeństwie. – My nie jesteśmy takim cukierkowym małżeństwem, że wszystko jest gładko, pięknie. Zawsze powołuję się na moją koleżankę Anię Czartoryską-Niemczycką, mamę czwórki, która mówi, że każde dziecko to kryzys. Nie znam chyba pary, która po urodzeniu dziecka nie miałaby większego lub mniejszego kryzysu. To jest przewartościowanie wszystkiego, wywalenie wszystkiego o 180 stopni. Absolutnie warto jest wchodzić w ten kryzys, żeby była jasność, ale jest to na pewno trudne doświadczenie – podsumowała.

ANNA LEWANDOWSKA

Nauczy, jak kopać

Choć celebrytka osiągnęła już spory sukces w biznesie, nadal tworzy nowe projekty. Od kilku miesięcy pracowała nad nową metodą treningową i wreszcie obwieściła, na czym będzie ona polegała. „Kick The Barre” to połączenie elementów pilates z karate i baletem. „Metoda ta integruje precyzję i grację baletu z dynamiką i siłą sztuk walki, wzbogaconą charak-

terystycznym kopnięciem, które wyróżnia ją na tle tradycyjnych treningów. Stworzona z myślą o współczesnych kobietach – silnych, świadomych i wszechstronnych – metoda oferuje niskointensywny, ale niezwykle efektywny trening wspierający rozwój siły, kontroli oraz pewności siebie” – czytamy w opisie. Metoda będzie miała swoją premierę podczas czterodniowego obozu treningowego na Ibiza pod koniec maja. Cena 3050 euro (około 13 tys. zł) za pokój jednoosobowy.

MERY SPOLSKY

Zdementowała plotki

Po tym jak Marcin Prokop ogłosił rozstanie z żoną, pojawiły się głosy na temat jego rzekomo bliskiej relacji z Mery Spolsky. Artystka błyskawicznie zaprzeczyła tym insynuacjom, występując w programie „Dzień Dobry TVN”. Rozmowa dotyczyła głównie jej przemiany – artystka opowiadała o utracie wagi, aktywności fizycznej i zmianie stylu życia. W pewnym momencie powiedziała jednak: Ja tutaj na tej kanapie przyszedłem zdementować wszelkie plotki o moim romansie z Marcinem Prokopem. Ponieważ jestem z Mateuszem Golisem, który jest operatorem, z którym robimy razem klipy i sesje zdjęciowe. Nie ukrywam, że to on był dla mnie motywatorem, żeby zakochać się w sporcie. Bo on kiedyś trenował szermierkę zawodowo i tak mi zaszczerpił to przyzwyczajenie.

©P

KUCHNIA



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Dla miłośników czekolady każda okazja jest dobra, aby po nią sięgnąć. Pochodząca z ziaren kakaowca czekolada jest produktem uwielbianym na całym świecie, nie tylko przez dzieci. Jej zjedzenie to prosty sposób na dobre samopoczucie, poprawę nastroju, porcję energii, pobudzenie organizmu do działania, a przede wszystkim przyjemne doznania smakowe. Jednak często zjedzenie czekolady może powodować wyrzuty sumienia, ze względu na błędne przekonanie o jej szkodliwym wpływie na nasze zdrowie. Dlatego proponujemy zdrowy deser z czekoladą i... kaszą w roli głównej! – Przygotowanie deserów z kasz było znane już w XVI wieku. Królowa Anna Jagiellonka uwielbiała kaszę krakowską na słodko, z dodatkiem bakalii i korzennych przypraw. W późniejszych latach robiono z kasz np. leguminy. W powieście przeworskim panie z Koła Gospodyń Wiejskich przygotowują czekoladowe kaszaki. Masę z gotowanego mleka z dodatkiem przypraw korzennych, rozpuszczonej czekolady i kaszy manny przekłada się w ciasto kruche, ciasteczka lub wafle. Pokrojone w kwadraty idealnie nadają się na podwieczorki czy rodzinne pikniki – mówi Paweł Ochman.

Czekoladowy kaszak

Składniki
200 g kaszy manny
3 czekolady około 70%, każda po 100 g
100 g cukru
2 łyżki przyprawy piernikowej sok z 1 cytryny
1 litr napoju owsianego
2 wafle o wymiarach około 28 na 28 cm

Do garnka wlać napój roślinny, dodać cukier i przyprawę piernikową. Podgrzać do zagotowania. Wyłączyć grzanie i dodać połamaną czekoladę oraz sok z cytryny. Wymieszać do rozpuszczenia. Wsypywać partiami kaszę, ciągle mieszając trzepaczką. Następnie włączyć grzanie i ciągle mieszając łyżką, podgrzewać, aż kasza zgęstnieje. Ułożyć 1 wafel i nałożyć czekoladową masę. Wyrównać wierzch i przykryć drugim waflem. Obciążyć równo na całej powierzchni, np. deską do krojenia. Odstawić do wystudzenia. Wstawić do lodówki na kilka godzin. Pokroić na kwadraty i ułożyć na kratce (spowoduje to, że wafle nie będą przemoczone od masy).
Przepis Pawła Ochmana, eksperta kulinarnego, autora książek z przepisami wegańskimi, autora bloga weganon.pl. (mad)

Po kaszę gryczaną warto sięgać dość często. Dziś proponujemy regionalne pierogi: dzyndzałki z hreczką. – Nazwy produktów regionalnych wywołują często uśmiech na twarzy. Nie jest inaczej w przypadku tej potrawy. Dzyndzałki to określenie, które pochodzi od słowa „dzyndzle”, co oznaczało duże i długie uszy w gwarze Kresów Wschodnich. Natomiast hreczką nazywano grykę w byłym województwie łwowskim. To właśnie z tamtych terenów przywędrowały te pierogi. Przywieźli je na Warmię i Mazury przesiedleńcy po 1945 roku. Dziś są popularne w całym regionie i podawane w wielu restauracjach. Często okraszone skręczkami, czyli skwarkami, które można zastąpić duszoną cebulą z dodatkiem wędzonej papryki. Oprócz gotowanej kaszy gryczanej farsz może zawierać m.in. gotowane jaja na twardo, cebulę i boczek. Dzyndzałki przybierają przeróżne kształty: od klasycznych po okrągłe – tłumaczy Paweł Ochman, ekspert kulinarny.

Dzyndzałki z hreczką

Składniki na farsz:
150 g kaszy gryczanej niepalonej
3 cebule (około 300 g)
500 ml wody
1 łyżka suszonego majeranku



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

4 łyżki oleju do smażenia
1 łyżeczka wędzonej papryki
sól i pieprz do smaku

Składniki na ciasto:
300 g mąki pszennej uniwersalnej
około 3/4 szklanki gorącej wody
1 łyżeczka soli

Kaszę wsypać do garnka. Wlać wodę i dodać szczyptę soli. Gotować pod przykryciem na bardzo małym ogniu przez 15 minut. Odstawić do wystudzenia. Cebule pokroić w średnią kostkę i zrumienić na oleju. Wyłączyć grzanie, dodać paprykę i majeranek. Połowę porcji odłożyć na okrasę, a resztę dodać do kaszy. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Dokładnie wygnieść masę dłonią. Mąkę wymieszać z solą, dodać wodę. Zagnieść elastyczne i lekko twarde ciasto. Odstawić pod przykryciem na pół godziny. Ciasto cienko wałkować, wykrawać krążki szklanką. Nakładać farsz i sklejać. Gotować w osolonej wodzie przez około 3 minuty (od wypłynięcia). Podawać z okrasą.
Przepis Pawła Ochmana, eksperta kulinarnego, autora książek kucharskich, m.in. „Kasze w roślinnej kuchni regionalnej”

AUTOPROMOCJA

0010464774

Jesteśmy na Facebooku



NOWOŚCI
DZIENNIK TORUŃSKI



facebook.com/NowosciTorun

Dokończenie ze str. 1

dzimierz Czarzasty, który, mimo kilku rekomendacji, zbyt mnie przez telefon.

Z marszałkiem Czarzastym i Jadwigą Staniszkis kojarzy się słynne zdjęcie z młodości.

Tak, jak obydwaj byli piękni i młodzi. Nie była to jednak bliska relacja, raczej typowa relacja dwóch osób działających jakoś w lokalnym polu politycznym. Co do wyglądu Staniszkis, to jest jednak istotne. Michał Łuczewski zwraca uwagę, że Staniszkis w pewnym sensie „grała” swoim wyglądem: charakterystyczną, legendarną czerwoną szminką, stylem, sposobem bycia. Z kolei Piotr Sztompka, autor podręczników do socjologii, napisał mi w jednej z wiadomości (którą akurat zacytowałem), że była „grand Polish lady” tej dyscypliny. To napięcie wydaje się szczególnie interesujące: mamy kobietę działającą w środowisku zdominowanym przez mężczyzn, która jednocześnie nie wpisuje się łatwo w oczywiste kategorie. Gdy rozmawiałem z Agnieszką Graff czy pisałem do Klementyny Suchanow – postaci już kanonicznych dla współczesnego polskiego feminizmu, mimo że raczej z pozycji konserwatywno-liberalnych, jak w przypadku Graff – obie były zaskoczone, że w ogóle łączę Staniszkis z tym kontekstem. Szczególnie zapamiętałem rozmowę z Graff: nie było w niej odrzucenia, raczej moment zaważania, pytanie, dlaczego właściwie miałaby to komentować. I w tej niejednoznaczności kryje się jej wyjątkowość. Z jednej strony nie była oczywistą figurą feministyczną, z drugiej już w latach 90. podważała tzw. kompromis aborcyjny, czyli rozwiązanie, którego wiele osób, dziś identyfikujących się jako liberalne czy lewicowe, wówczas nie kwestionowało, zajęte raczej odnajdywaniem się w realiach transformacji.

Z jakiego domu ona wyszła? Był to dom idei, hierarchii, ciepła, czy może dom, który od początku ją formatował i dawał jej poczucie, że ma kimś być?

Z jednej strony wyraźnie obecny jest wątek silnego zaangażowania politycznego rodziny. Jej rodzice, ale też dziadkowie i pradiadkowie, należeli do ludzi, dla których polityka stanowiła istotną treść życia. Pradiadek był litewskim działaczem niepodległościowym przełomu XIX i XX w., dziadek – którego Jadwiga nigdy nie poznała – ważnym działaczem narodowej demokracji, a rodzice byli związani z ruchem faszystowskim, o czym ona sama mówiła niechętnie. W książce przywołuję m.in. relację Izabeli Mrzygłód, badaczki dziejów ONR-u i jednej z najwybitniej-

szych polskich badaczek polskiego przedwojennego piekła, która wspomina, że próby rozmowy o rodzicach spotykały się raczej ze zbyciem. Staniszkis ograniczała się do ogólnikowego stwierdzenia o ich radykalnych poglądach i sugerowała, że to właśnie one popchnęły ją później w stronę bardziej lewicową. Sama zresztą wielokrotnie podkreślała, że wywodzi się z rodziny radykalnej prawicy i przez całe życie starała się od tego dziedzictwa zdystansować. Z drugiej strony pojawiają się zupełnie inne narracje: opowieści rodzeństwa, wspomnienia o matce, która po wojnie w dużej mierze samodzielnie wychowuje dzieci, gdy ojciec trafia do więzienia. Są też relacje młodszego brata, Piotra, dla którego, ze względu na różnicę wieku, odgrywała ważną rolę we wczesnych latach życia. Do dziś przechowuje on w domu kostki do gry, które Jadwiga zrobiła z chleba w więzieniu po Marcu 1968 r. w Polsce. I znów pojawia się charakterystyczna dla tej postaci sprzeczność. Z jednej strony Staniszkis mówiła o sobie jako o osobie znajdującej się w spektrum autyzmu, kimś, kto emocji właściwie nie odczuwa. Z drugiej jednak strony relacje jej przyjaciół i bliskich sugerują coś przeciwnego – że przeżywała bardzo intensywnie. Ta dwoistość wydaje mi się istotna dla zrozumienia jej postaci.

Dlaczego ona tak bardzo wymyka się prostym podziałom: lewica – prawica, elita – bunt czy intelekt a emocje?

Myślę, że za to m.in. zapłaciła ogromną cenę. Choćby taką, że w pewnym momencie właściwie przestała być drukowana na Zachodzie. Nie piszę o tym w książce, bo trudno tutaj ustalić nic poza plotkami. Ta jej niejednoznaczność przestała być wygodna.

To znaczy, że wielu ludzi nie mogło jej wybaczyć choćby tego, że zbliżyła się do PiS?

Tak, zdecydowanie, i mam wrażenie, że w tym tkwi źródło części reakcji, jakie wywoływała. Było to widoczne także w jej relacji z Zygmuntem Baumanem. Nie byli przyjaciółmi, ale Aleksandra Jasińska-Kania, jego partnerka i wieloletnia towarzyska życia, opowiadała mi, że Bauman uważał Staniszkis za swoją najwybitniejszą uczennicę. Tym bardziej znaczące jest więc to, że w momencie gdy przesunęła się w stronę PiS, podobno był na nią autentycznie zły; może to przesunięcie naruszało nie tylko różnice poglądów, ale też pewne głębsze oczekiwania, jakie wobec niej miał? Bo jednak Bauman wyjeżdża za granicę, też pisze, pisze aż za dużo i nie boi się myśleć, a Staniszkis daje się atakować na polskim poletku na prawo i lewo.



FOT. BARTEK SYTA

Krzysztof Katkowski: Jadwiga Staniszkis była jedną z nielicznych w Polsce prawdziwych intelektualistek publicznych

Często mówiono o niej: genialna, ale trudna. I że miała niezwykłą intuicję polityczną. Ona naprawdę widziała więcej od innych? Zacznijmy choćby od PRL-u, który bardzo wcześnie próbowała rozpoznać.

Powiedziałbym, że mamy tu do czynienia z dwiema równoległymi cechami. Z jednej strony ogromną siłą Staniszkis był jej hermetyczny język. Paradoksalnie stanowiło to zaletę, pozwalało jej wykraczać poza utarte schematy i podejmować odważne eksperymenty intelektualne. Z drugiej jednak strony wiązało się to z dużą swobodą w operowaniu cudzymi pojęciami. Jej książki mogą być wręcz mylące dla osób rozpoczynających przygodę z filozofią czy socjologią, ponieważ często przywoływała innych myślicieli w sposób podporządkowany własnej konstrukcji wywodu. Dobrym przykładem jest Hegel – pojawia się u niej wyraźnie „po swojemu”, przez selekcję i reinterpretację tych elementów, które da się wpisać w jej własny tok myślenia. „Ontologia socjalizmu”, bardzo ciekawa analiza, w dużej mierze opiera się właśnie na takim autorskim przetworzeniu schematu heglowskiego. Mówiąc prościej: Staniszkis traktuje Hegla dość instrumentalnie. W „Ontologii...” miesza różne pojęcia – „pozór”, „zjawisko”, czasem coś w rodzaju „złudzenia” – używając ich właściwie zamiennie. A u Hegla to wcale nie jest to samo. U niego ważna jest subtelna różnica: „pozór” oznacza coś niesamodzielnego, jakby nie do końca realnego, a „przeświecanie” to moment, w którym przez to, co widzimy, ujawnia się głębsza istota rzeczy. Innymi słowy: to, co istnieje, nie jest do końca stabilne ani autonomiczne, zawsze jest trochę „na niby”, bo zależy od czegoś głębszego. Staniszkis tę precyzję trochę rozmywa i podporządkowuje własnemu wywodowi. Nie sięga zresztą bezpośrednio do Hegla, tylko czyta go głównie przez Marksa i jego

krytykę. A samego Hegla wrzuca w szerszy zestaw inspiracji – obok amerykańskiej socjologii organizacji czy funkcjonalizmu w duchu tamtejszego nadkasyka Talcotta Parsonsa. Efekt jest taki, że Hegel staje się u niej bardziej narzędziem niż punktem wyjścia, czymś, co można dopasować do własnej koncepcji, zamiast trzymać się jego oryginalnych rozróżnień. Ten przykład, jak sądzę, dobrze pokazuje napięcie obecne w jej twórczości: między intelektualną oryginalnością a metodologiczną swobodą, która była zarazem jej największą siłą i największą słabością.

Jest też jej pojęcie samo-ograniczającej się rewolucji, które do dziś mówi bardzo dużo nie tylko o Solidarności, ale też o polskiej historii, o naszych zwyczajach, naszych granicach odwagi.

Tak, i to jest właśnie fascynujące. To pojęcie nie tylko się przyjęło, ale do dziś funkcjonuje własnym życiem. Przywołuję w książce przykład amerykańskiego socjologa zajmującego się ruchami społecznymi na Bliskim Wschodzie, który nadal korzysta z kategorii samoograniczającej się rewolucji. To dobrze pokazuje skalę jej intelektualnego oddziaływania. W tamtym czasie, niejako z pozycji inteligenckiej Warszawy, potrafiła napisać książkę, która jednocześnie stawała po stronie robotników i opisywała ich ruch językiem ambitnej teorii. Podobnie jest z jej myśleniem o postkomunizmie. To dla mnie szczególnie interesujące, bo z jednej strony stało się ono później pewnym intelektualnym zapleczem dla środowiska PiS; widać to choćby w języku, w którym powraca teza, że wciąż żyjemy w postkomunizmie. U niej jednak to pojęcie nie ma przede wszystkim charakteru moralizującego, i to jest kluczowe. Ona nie mówi: „Tak powinno być”. Raczej opisuje sytuację, w której się znaleźliśmy, i stawia pytanie, jak sobie z nią poradzić. W jej pisaniu nie

ma tej wyraźnej normatywności obecnej u wielu innych autorów, którzy od razu wskazują właściwy kierunek i stronę sporu. U niej dominuje siła opisu i to także świadczy o jej niezależności. Bo nawet wtedy, gdy środowisko PiS korzystało z jej diagnoz, ona sama nie chciała się mu podporządkować. Zresztą kiedy później się do niego zbliża, a następnie gwałtownie odchodzi, i to jeszcze opowiadając się po stronie Komitetu Obrony Demokracji, dla wielu osób z prawicy było to kompletnie niezrozumiałe. W rozmowie z Bronisławem Wildsteinem wyraźnie wybrzmiewało to zdumienie: jak to w ogóle możliwe? A przecież ta niezależność była u niej obecna dużo wcześniej. Już w latach 70., gdy wielu intelektualistów odchodziło od języka marksizmu, a Adam Podgórecki przekonywał do takiego kroku, ona, jako osoba związana z opozycją, pisała, że nie należy marksizmu po prostu porzucić, bo pozostaje on istotną metodologią. To bardzo wiele o niej mówi: nie interesowało jej przyłączanie się do gotowego obozu, nawet jeśli był to obóz jej najbliższy. Bardziej pociągało ją myślenie wbrew wygodzie.

Czy Jadwiga Staniszkis kochała Polskę? Była patriotką? Co ją w Polsce drażniło?

Myślę, że Staniszkis można wpisać w nurt patriotyzmu krytycznego, obecnego w polskiej tradycji co najmniej od czasów Frycza Modrzewskiego. Była zafascynowana wizją Polski jako kraju, który nie pozostaje na peryferiach, do którego wszystko dociera z opóźnieniem, lecz jako państwa naprawdę istotnego, także intelektualnie. Jednocześnie warto dodać pewne zastrzeżenie. Z jednej strony była patriotką, ale gdyby zapytać, czy była wyłącznie polską filozofką czy intelektualistką, to odpowiedź, być może przewrotnie, brzmiałaby: nie. Bardzo świadomie starała się uczestniczyć w obiegu myśli globalnej. Była po prostu intelektualistką w szerszym sensie. Kiedy analizowała procesy zachodzące w Polsce, sięgała po autorów z innych krajów, choćby badaczy społecznych z Turcji, których wówczas w Polsce niemal nikt nie przywoływał. To pokazuje skalę jej ambicji i horyzontów. Można więc powiedzieć tak: była głęboko zakorzeniona w polskości, ale jednocześnie uczestniczyła w znacznie szerszej, globalnej całości, którą próbowała zrozumieć i wykorzystać. Tak jak mówiłem, jest to często literatura pełna intuicji, przeblasków geniuszu, ale i pomylek.

Dlaczego budzi emocje również po śmierci?

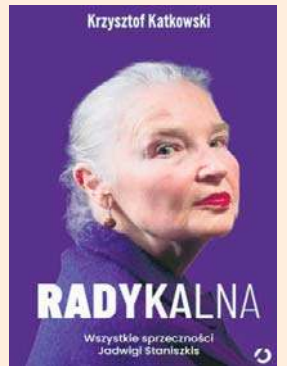
Wydaje mi się, że kluczowa była tu właśnie jej niezależność. W Polsce nie brakowało i nie brakuje intelektualistów, ale bardzo wielu z nich mówi przede wszystkim to, co dobrze się sprzedaje albo łatwo wpisuje się w obieg medialny. [...] Dwa najważniejsze przedruki z mojej książki, w „Newsweeku” i w Wirtualnej Polsce, dotyczyły rozdziału poświęconego jej życiu prywatnemu, w tym relacjom romantycznym. Można to odczytać jako gest w pewnym sensie patriarchalny: z całej opowieści o niezwykle ciekawej intelektualistce, o jej myśleniu, odwadze i miejscu w życiu publicznym, wybiera się przede wszystkim to, co najbardziej klikalne. Na pierwszy plan trafia więc historia przemocy ze strony partnera, Ireneusza Iredeńskiego, a ona sama zostaje pokazana głównie jako ofiara. Tymczasem była osobą o ogromnej sprawczości. Warto o tym pamiętać: w latach 80. i 90. należała w Polsce do nielicznych kobiet, które naprawdę liczyły się intelektualnie, publicznie i osobiście. W czasie gdy zarówno opozycja, jak i PZPR kojarzyły się przede wszystkim z mężczyznami o wielkich ambicjach zmieniania świata, ona była jedną z nielicznych kobiet uczestniczących w tej grze na własnych zasadach. ©©

CV



FOT. JAKUB SZAFRAŃSKI

Krzysztof Katkowski
Socjolog, tłumacz, dziennikarz, poeta.
Absolwent Universitat Pompeu Fabra w Barcelonie i Uniwersytetu Warszawskiego.
Autor książki „Radykalna. Wszystkie sprzeczności Jadwigi Staniszkis”, która ukazała się 8 kwietnia nakładem wydawnictwa Otwarte.





FOT. ARCHIWUM

Sąd uwierzył dziewczynce, która za każdym razem w identyczny sposób relacjonowała przebieg zdarzeń, wskazując na Henryka R. i Pawła R. jako sprawców

OJCIEC I SYN OSKARŻENI O GWAŁT

Joanna F. zobaczyła krew na majtkach 9-letniej córki. Zapytała Monikę, co się stało. Dziewczynka milczała przerażona, więc matka rozebrała ją. Ujrzała wstrząsający widok. Silnie krwawiła

Mariusz Gadomski

Kto ci to zrobił? - spytała kobieta głuchym głosem. Córka skuliła się. Kto? - dociekała matka. Po dłuższej chwili dziewczynka wykrztusiła: - Jasiiek...

Czy można jej wierzyć?

Joanna mieszkała z trójką dzieci w małej podlubelskiej wsi. Nigdzie nie pracowała. Była po rozwodzie, alimenty od byłego męża z trudem wystarczały na życie.

Po sąsiedzku mieszkała jej siostra, Irena R. wraz z mężem Henrykiem i dziećmi. Mieli pięcioro potomstwa. Ich sytuacja materialna także była niewesoła. Henryk R. z zawodu kinooperator, od kilku lat nie mógł znaleźć pracy. Obie rodziny żyły w bardzo dobrych stosunkach, wspierając się solidarnie w biedzie.

Jeden z synów Ireny i Henryka miał na imię Paweł. Jednak od małego wszyscy wołali

na niego „Jasiiek”. Liczył 18 lat, kończył zawodówkę. Często bywał u ciotki Joanny. Przychodził na telewizję, bawił się z jej dziećmi.

Gdy Monika na usilne nalegania matki powiedziała jej, że została zgwałcona przez Jaska, Joannę w pierwszej chwili ogarnął gniew na siostrzeńca. Wydrapała by mu czy za to co zrobił. Później ogarnęły ją wątpliwości. Czy małej można wierzyć? Była lekko upośledzona umysłowo, uczyła się w szkole specjalnej. Jednak uparcie twierdziła, że to Jasiiek. Dlaczego miałaby kłamać? Matka powinna wierzyć swojemu dziecku i je bronić.

Do zgwałcenia dziewięciolatki doszło 3 stycznia 1996 roku. Tego dnia Paweł R. był u kuzynów. Dziewczynka powiedziała matce, że gdy wszyscy domownicy już spali, przyszedł i położył się obok niej. Zdjął wszystko, co miała na so-

bie. Ją także rozebrał do naga. Zatkanął ręką jej usta. Obmacywał ją w okolicy krocza. Był coraz bardziej natarczywy.

- Bardzo mnie bolało. Tam u dołu zaczęła mi lecieć krew. Plakałam, prosiłam Jaska żeby przestał, ale on dalej mi to robił - mówiła Monika.

Matka spytała czy to był pierwszy raz. Okazało się, że nie. Już wcześniej cioteczny brat ją molestował. Wtedy jednak nie posunął się tak jak w tamtą środę po Nowym Roku.

Siostrzeniec i szwagier

Joanna F. postanowiła się z nim rozmówić. Poszła do domu siostry i wywołała go na stronę. Paweł R. wysłuchawszy oskarżeń ciotki, krzyknął: - Czego się mnie czepiacie! Ja jej nie zgwałciłem. Monice coś się pokręciło.

- Jak to się jej pokręciło? Kilka razy ją pytałam i mówiła, że to ty. Ona nie kłamie!

- Może nie, może tak! A powiedziała ci, co się działo pół roku temu na naszym strychu?

Zażądała aby siostrzeniec sprecyzował co ma na myśli. Odparł, że widział, jak ktoś się dobierał do dziewczynki w wiadomym celu. Nie chciał powiedzieć, kto to był. Radził jej, by spytała córkę, albo sama się domyśliła. Joanna ponownie wzięła na spytki Monikę. Ta rozplakała się i powtórzyła, że przed kilkoma dniami skrzywdził ją Jasiiek. A wcześniej? - Wujek Heniek... - wykrztusiła zdruzgotana dziewczynka.

Był środek lata. Bawiła się przed domem z dwojgiem ciotecznego rodzeństwa. Przyszedł Henryk R. Był pijany. Złapał Monikę za ramię i zaciągnął po drabinie na stryszek. Zdjął jej majtki, a następnie związał ją sznurkiem. Była bezbronna, więc bez przeszkód się z nią zabawił.

Naraz na strychu zjawił się Paweł R. Zdaje się, że przyszedł po wędkę. Nie mógł nie wiedzieć, co ojciec wyprawia z Moniką, ale nie zareagował tak jak powinien, tylko głupio się uśmiechał. Pogapił się i poszedł sobie.

Nie mogła tego zmyślić

To również nie mieściło się Joannie w głowie. Co prawda, szwagier nie zaliczał się do świętych, lubił wypić, po wódce czasem biegał po wsi bez celu, ale poza tym był zwykłym mężczyzną. Żaden z niego zbrojeniec.

Kobietę znowu ogarnęły wątpliwości. Może jednak Monika nie jest aż tak nieporadna jak wszyscy uważają. Może jej poziom umysłowy się poprawił? Nie знаła się na tym, Z drugiej strony jej córka z takimi szczegółami opowiadała, co ją spotkało od Jaska i podczas „zabawy na strychu” z wujkiem. Nie, nie mogła do tego stopnia zmyślać - uznała matka. Żadne dziecko w wieku 9 lat nie byłoby do tego zdolne.

Zażądała wyjaśnień od szwagra. Henryk R. zareagował podobnie jak jego syn. Oburzył się, że posądzają go o tak brzydkie rzeczy. Wmawiał Joannie, że jej mała łże. Albo celowo to robi, albo pomyliła go z kimś innym.

W tej sytuacji matka dziewczynki zaproponowała, żeby Monika w obecności wujka opowiedziała o tym, co się wydarzyło u niej w łóżku i na strychu przed sześcioma miesiącami. Henryk niechętnie zgodził się na konfrontację. Matka ponownie spytała córkę, czy Ja-

siek i wujek jej to robili. Henryk R. nie czekając na odpowiedź dziewczynki zaczął na nią krzyzczeć. Mimo to Monika potwierdziła, że została przez nich zgwałcona.

Powiedzcie, że to był Kamil...

Irena R. była w szoku, kiedy dowiedziała się od siostry o „wyczynach” Heńka i Pawła. Radziła jej, żeby nie darowała bydlakom, niech doniesie na nich, a oni niech pójdą siedzieć, pedofile jedno, za krzywdę Moniki.

Joanna trochę się wahała. Jakże donieść na rodzinę? Będzie szum na całą wieś. Komu to potrzebne? Jednak Irena uważała, że siostra powinna tak postąpić.

- Co z tego, że rodzina! Muszą ponieść karę, bo inaczej znowu zgwałcą ją, albo inne dziecko! Jak ty nie pójdziesz z tym na policję, ja to zrobię za ciebie! - mówiła zdecydowanym tonem.

Joanna posłuchała jej rady. Pojechała z Moniką do Lublina. Najpierw udała się z nią do zakładu medycyny sądowej celem wykonania badań obdukcyjnych córki. Odmówiono ich, tłumacząc się przepisami. Musi być zlecenie z prokuratury. Poszła tam i złożyła doniesienie na szwagra i siostrzeńca. Następnego dnia obdukcja badania potwierdziła, że dziewczynka była kilkakrotnie napaściwana seksualnie, a niedawno została zgwałcona.

Prokuratura wszczęła dochodzenie. Henryk i Paweł na razie przebywali na wolności. W kilka dni później do Joanny F. przyszła jej siostra z zaskakującą prośbą. Zaskakującą, bo do tej pory Irena R. pomstowała na męża i syna. A teraz jej punkt widzenia diametralnie się zmienił.

- Wycofajcie skargę na Heńka i Jaska i zeznanie w prokuraturze, że Monikę zgwałcił Kamil - powiedziała.

Kamil F. był przyrodnim bratem Moniki. Miał 15 lat i podobnie jak siostra był lekko upośledzony umysłowo. Chodził do tej samej specjalnej szkoły. Z tego właśnie powodu, rodzina R. wybrała go na kozła ofiarnego. Stwierdzili, że chłopak jako nieletni i opóźniony, nawet do poprawczaka nie pójdzie.

Matka Kamila i Moniki po namyśle zgodziła się wycofać skargę przeciwko szwagrowi i siostrzeńcowi a obciążyć własnego syna kazirowym gwałtem. Obie rodziny

odbyły naradę. Musieli jeszcze namówić Kamila, żeby wziął winę na siebie.

- Chyba nie chcesz, żebyśmy poszli do więzienia - powtarzali, Joanna F. siedziała w milczeniu. Chłopiec uległ prośbom.

Pluszak za fałszywe zeznania

Kamil F. z matką, ciotką i siostrą przyjechał do Lublina, żeby złożyć w prokuraturze zeznanie, które go obciążało. Gdy przechodzili obok sklepu z zabawkami, dziewczynka zwróciła uwagę na pluszowego misia na wystawie.

- Kupię ci go, jak powiesz pani prokurator, że to Kamil się z tobą zabawiał - powiedziała Irena R. Jednak w prokuraturze wszystko poszło nie tak, jak ustalili. Monika zanosila się płaczem. Nie reagowała, gdy matka i ciotka kazały, aby powiedziała „prawdę”. Pani prokurator wyczuła, że coś tu jest nie tak. Spytała Kamila, czy ma coś do powiedzenia. Piętnastolatek wyjaśnił, że został namówiony przez rodzinę do przyznania się do winy.

- Ale ja nic złego nie zrobiłem mojej siostrze. Nie chciałem tylko, żeby wujek i Jasiiek poszli do więzienia, bo bardzo ich lubię - powiedział do protokolku.

Po opuszczeniu gmachu prokuratury Irena R. zaczęła krzyzczeć na Joannę F. i jej dzieci, że doprowadzi ich do nędzy, bo będą musieli jej oddać pieniądze, które ona wyda na adwokatów dla męża i syna. Poza tym nie są już rodziną. Wszystko skończone.

Prokuratura Okręgowa w Lublinie oskarżyła Henryka R. i Pawła R. o gwałt i lubieżne czyny, dokonane na nieletniej Monice F. Nie przyznali się do winy ani w trakcie postępowania przygotowawczego, ani podczas procesu w Sądzie Okręgowym w Lublinie.

Uparcie twierdzili, że Kamil w ich obecności przyznał się, że to on był sprawcą czynów, które im się zarzuca. To było kolejne kłamstwo. Próba obciążenia chłopca i tak by się nie powiodła. Biegli psychiatrzy i seksuolodzy ustalili, że Kamil S. jest opóźniony w dojrzewaniu płciowym i całkowicie niezdolny do zaspokojenia popędu płciowego. Popęd płciowy po prostu u niego nie występuje - brzmiała diagnoza biegłych.

Sąd uwierzył dziewczynce, która za każdym razem w identyczny sposób relacjonowała przebieg zdarzeń, wskazując na Henryka R. i Pawła R. jako sprawców. Obaj byli zdrowi psychicznie i poczytalni w czasie dokonanych przestępstw. Henryk R. został skazany na 7 lat więzienia, zaś jego syn na 5 lat więzienia. Paweł R. odwoływał się, jednak Sąd Apelacyjny utrzymał zaskarżony wyrok w mocy.

Zmieniono personalia.

JOANNA TROCHĘ SIĘ WAHAŁA,
NO BO JAKŻE DONIEŚĆ
NA SWOJĄ RODZINĘ? BĘDZIE
SZUM NA CAŁĄ WIEŚ. KOMU TO
POTRZEBNE?

Krzyżówka panoramiczna

osesek kuzyna wrony

krytyk, recen-
zent

warszaw-
skie muzeum

stopa
lub metr

instru-
ment dęty

węglowodory
nasycone

drzewo
iglaste

prze-
groda
w cerkwi

balowa
w pałacu

powął,
sufit

breja,
pulpa

nie-
sforny
syn
Dedała

ateński
mąż
stału

rodzaj
zapięcia
przy
kurtce

parzona
po
turecku

pan
w
kon-
tuszu

tańco-
wała
z nitką

wirująca
zabawka,
fryga

stolica
Omanu

naczynie
kwe-
starza

żona
Miesz-
ka I

część
łuku

uposa-
żenie
majora

osprzęt
w
łazience

renoma,
rozgłos

wędkarska
siatka

twarda
na
żółwiu

George,
uko-
chana
Chopina

tajne
sprzy-
sieżenie

wolno-
mularz

Zygmunt
III ...

pasterz
z Azji

auto z
Japonii

mgła nad
bągmem
artre-
tyzm

żona
Hefaj-
stosa

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

5

7

8

4

11

12

9

6

1

2

Uśmiechnij się!

Rozmawiają dwie sąsiadki:
– Ten Carreras był wspaniały!
Cudowny głos!
– E... tam, prze-
reklamowany.
– A słuchała go pani?
– Och nie, ...

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 12 utworzą rozwiązanie – dokończenie dowcipu z okienka.

Krzyżówka A-Ż

Każdy odgadniony wyraz (w nawiasie liczba liter) zaczyna się literą poprzedzającą określenie. Miejsce wpisywania – do odgadnięcia. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

- A) niemiecki producent sprzętu sportowego (6).
- B) główna postać filmu (7).
- C) epopeja Władysława Reymonta (6).
- D) drobny cukierek owocowy z rulonika (5).
- E) klasztor pustelników (4).
- F) nóż noszony przez harcerzy (5).
- G) mowa Arystotelesa (5).
- H) przepowiednie stawiane przez astrologa (9).
- I) polska farmaceutka i przedsiębiorca (5,4).
- J) wzór z drobnymi skosami na jesionce (7).
- K) szybki żaglowiec rejoyowy z XIX w. (6).
- L) amerykańska piosenkarka i aktorka („Dom Gucci”) (4,4).

Ż

A

- Ł) głośny odgłos, stukot (5).
- M) cudowny pokarm dla Izraelitów na pustyni (5).
- N) miękki, ciągliwy metal (4).
- O) dwa ..., zespołowa gra w piłkę (5).
- P) postępowanie prowadzone przez sąd (6).
- R) ukochany Ludmiły (6).
- S) współistnienie ukwiału z rakiem pustelnikiem (8).
- T) odgłowiona i wypatroszona ryba (6).
- U) skutek zaniedbania, niedopatrzanie w czymś (5).
- W) mechanizm zegara (4).
- Z) „... dezerterów”, polska komedia (5).
- Ż) afrykańska papuga popielata (4).

Krzyżówka z hasłem

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

101

102

103

104

105

106

107

108

109

110

111

112

113

114

115

116

117

118

119

120

121

122

123

124

125

126

127

128

129

130

131

132

133

134

135

136

137

138

139

140

141

142

143

144

145

146

147

148

149

150

151

152

153

154

155

156

157

158

159

160

161

162

163

164

165

166

167

168

169

170

171

172

173

174

175

176

177

178

179

180

181

182

183

184

185

186

187

188

189

190

191

192

193

194

195

196

197

198

199

200

201

202

203

204

205

206

207

208

209

210

211

212

213

214

215

216

217

218

219

220

221

222

223

224

225

226

227

228

229

230

231

232

233

234

235

236

237

238

239

240

241

242

243

244

245

246

247

248

249

250

251

252

253

254

255

256

257

258

259

260

261

262

263

264

265

266

267

268

269

270

271

272

273

274

275

276

277

278

279

280

281

282

283

284

285

286

287

288

289

290

291

292

293

294

295

296

297

298

299

300

301

302

303

304

305

306

307

308

309

310

311

312

313

314

315

316

317

318

319

320

321

322

323

324

325

326

327

328

329

330

331

332

333

334

335

336

337

338

339

340

341

342

343

344

345

346

347

348

349

350

351

352

353

354

355

356

357

358

359

360

361

362

363

364

365

366

367

368

369

370

371

372

373

374

375

376

377

378

379

380

381

382

383

384

385

386

387

388

389

390

391

392

393

394

395

396

397

398

399

400

401

402

403

404

405

406

407

408

409

410

411

412

413

414

415

416

417

418

419

420

421

422

423

424

425

426

427

428

429

430

431

432

433

434

435

436

437

438

439

440

441

442

443

444

445

446

447

448

449

450

451

452

453

454

455

456

457

458

459

460

461

462

463

464

465

466

467

468

469

470

471

472

473

474

475

476

477

478

479

480

481

482

483

484

485

486

487

488

489

490

491

492

493

494

495

496

497

498

499

500

501

502

503

504

505

506

507

508

509

510

511

512

513

514

515

516

517

518

519

520

521

522

523

524

525

526

527

528

529

530

531

532

533

534

535

536

537

538

539

540

541

542

543

544

545

546

547

548

549

550

551

552

553

554

555

556

557

558

559

560

561

562

563

564

565

566

567

568

569

570

571

572

573

574

575

576

577

578

579

580

581

582

583

584

585

586

587

588

589

590

591

592

593

594

595

596

597

598

599

600

601

602

603

604

605

606

607

608

609

610

611

612

613

614

615

616

617

618

619

620

621

622

623

624

625

626

627

628

629

630

631

632

633

634

635

636

637

638

639

640

641

642

643

644

645

646

647

648

649

650

651

652

653

654

655

656

657

658

659

660

661

662

663

664

665

666

667

668

669

670

671

672

673

674

675

676

677

678

679

680

681

682

683

684

685

686

687

688

689

690

691

692

693

694

695

696

697

698

699

700

701

702

703

704

705

706

707

708

709

710

711

712

713

714

715

716

717

718

719

720

721

722

723

724

725

726

727

728

729

730

731

732

733

734

735

736

737

738

739

740

741

742

743

744

745

746

747

748

749

750

751

752

753

754

755

756

757

758

759

760

761

762

763

764

765

766

767

768

769

770

771

772

773

774

775

776

777

778

779

780

781

782

783

784

785

786

787

788

789

790

791

792

793

794

795

796

797

798

799

800

801

802

803

804

805

806

807

808

809

810

811

812

813

814

815

816

817

818

819

820

821

822

823

824

825

826

827

828

829

830

831

832

833

834

835

836

837

838

839

840

841

842

843

844

845

846

847

848

849

850

851

852

853

854

855

856

857

858

859

860

861

862

863

864

865

866

867

868

869

870

871

872

873

874

875

876

877

878

879

880

881

882

883

884

885

886

887

888

889

890

891

892

893

894

895

896

897

898

899

900

901

902

903

904

905

906

907

908

909

910

911

912

913

914

915

916

917

918

919

920

921

922

923

924

925

926

927

928

929

930

931

932

933

934

935

936

937

938

939

940

941

942

943

944

945

946

947

948

949

950

951

952

953

954

955

956

957

958

959

960

961

962

963

964

965

966

967

968

969

970

971

972

973

974

975

976

977

978

979

980

981

982

983

984

985

986

987

988

989

990

991

992

993

994

995

996

997

998

999

1000

Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 24 utworzą rozwiązanie – przysłowie.

- Poziomo:
- 3) młoda krasula,
- 7) rodzaj linii,
- 8) zupa na zakwasie,
- 9) grzyb jadalny na pniu drzewa, bedłka ostrygowata,
- 10) hiszpański burmistrz,
- 12) szkatułka na biżuterię,
- 14) niewielkie stworzenie,
- 16) pisak w piórniku,
- 19) autor zdjęć do filmu,
- 20) pokój w Hiltonie,
- 21) małe pomieszczenie,
- 22) niecka otoczona górami.

- Pionowo:
- 1) Gdańska lub Pucka,
- 2) ufność, wiara,
- 3) Jerzy, scenarzysta („Dom”),
- 4) warząchew lub chochla,
- 5) sądowa decyzja,
- 6) kraina marzeń lub wiecznej szczęśliwości,
- 11) właściwe imię Halamy,
- 12) domowe ognisko,
- 13) antonim sybarytki,
- 15) kończy zdanie,
- 17) chaos, zamieszanie,
- 18) dodatkowe lekcje.

dramat Wyspiańskiego

meander rzeczny

pilotuje awionetkę

Roman, polski pisarz

np. „Latarenik”

WIRÓWKA PANORAMICZNA

przystań arki Noego

dawna nazwa Japonii

szwajcarski land

arabska opończ z kapturem

Artur, aktor z „Rancza”

Początek wpisywania odgadniętych wyrazów w polach z kreską, kierunek zegarowy. Litery w oznaczonych polach, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie – tytuł filmu Jean-Luc Godarda.

Duet jolek

11

6

8

9

7

10

2

1

4

3

5

J

O

H

N

W

I

C

K

W diagramach ujawniono niektóre litery. Litery z pól ponumerowanych od 1 do 11, utworzą rozwiązanie.

- W przypadkowej kolejności:
- warzywo bogate w karoten
- faworyt w gonitwie
- przodek, pradziad
- imię papieża
- osierocony syn rybaka z serialu Bohdana Poręby
- bufon, zarozumialec
- Telly, filmowy Kojak
- mieszkańcy wawelskiego grodu
- nakrycie głowy malucha
- uroczyste odprawianie mszy
- koniec dnia roboczego
- setna część całości

Logogryf

1

2

3

4

5

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

1) mleczny, twardy cukierek,

2) kraje Bliskiego Wschodu,

3) zimowy pojazd na płozach,

4) ... Krupa, kierowca wyścigowy,

5) Bohdan ... Chmielnicki, hetman.

Szyfr

1

16

11

8

9

12

6

14

15

17

10

7

5

13

3

4

2

Litery z pól od 1 do 17 utworzą rozwiązanie: imię i nazwisko lekkoatletki.

- Poziomo:
- 11) naprawiane przez szewca,
- 10) wachmistrz z „Czterech pancernych”.
- Pionowo:
- 1) potocznie o trzeciej zmianie,
- 16) waluta Mjanmy.

Krzyżówka

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

101

102

103

104

105

106

107

108

109

110

111

112

113

114

115

116

117

118

119

120

121

122</

SLOWNIK: AIN' A LITA ANOA CABASA DEMIO NAVARRO SOLI IKS

ROZWIĄZANIE: NOWY ROK POGODNY, ZBIOR BĘDZIE DORODNY.

Krzyżówka panoramiczna

utrapienie
matki
wyludza
pieniądze

„Antek”
Prusa
ogół ad-
wokatów

szklanka
pisarza

matowy
węgiel
kamienny

Kowalska,
piosen-
karka

edukator
Nerona

wirnik
spry-
ciarz,
cwaniak

uroczy-
sty
utwór
mu-
zyczny

wysu-
szony
miąższ
kokosa

część
woje-
wództwa

za
kurtyną
... to
pieniądz

15

„... Issy”
powieść
Miłosza

część
papierosa
har-
mider

huczna
zabawa
po ślubie

lokum
dla
Fiata

nie
pasuje
do
pięści

forma
protestu
robot-
ników

miejsce
zfi-
czenia
tkanin

7-strza-
łowy
rewol-
wer

5

8

18

6

Lipiński,
karyka-
turzysta

plaszczyna
ukośna

z kostką
i strzałką

gaz
palny

12

13

okrutny
władca

pleciony
z
wikliny

pasie
się
na hali

wierny
jak ...

17

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

pistolet
otacza
kulę
ziemską

kul-
szowa
kolor
żałobny

du-
chowny
w
armii

spiralą
do rur
rybka ak-
wariowa

wicher
nad
wichrami

litera
grec-
kiego
alfabetu

odmiana
jabłoni

leśny
kuzyn
wrobla

skaza,
defekt

szal
z
futra

hałas,
wrzawa

sztuka
Witka-
cego

Usmiechnij się!

Kolejny Sylwester, lecz życzenia
te same: byś w przyszłym roku
zbudował zamek, byś miał sto
koni i sto samochodów, i byś
do placu nie miał powodów.

symbol
oświaty

4

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 18 utworzą rozwiązanie.

Krzyżówka A-Ż

Każdy odgadnięty wyraz (w nawiasie liczba liter) zaczyna się literą poprzedzającą określenie. Miejsce wpisywania – do odgadnięcia. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

- A) ażurowy budynek w ogrodzie (6).
- B) turecki dostojnik (5).
- C) susz na podpałkę (6).
- D) Paweł, aktor z serialu „Pan Mama” (8).
- E) imię autorki powieści „Nad Niemnem” (5).
- F) Panda lub Ducato z turyńskiej fabryki (4).
- G) ... Bregović, bośniacki kompozytor muzyki rockowej (5).
- H) państwo na Karaibach z Port-au-Prince (5).
- I) powieść Fiodora Dostojewskiego (6).
- J) postać komediowa stworzona przez Romana Atkinsona (3,6).
- K) jaglana lub gryczana (5).
- L) szpital wojskowy z okresu

A

Ż

- wojen światowych (7).
- Ł) cenna ryba morska (5).
- M) słup z flagą (5).
- N) wiązka kwiatów (7).
- O) futerał na broń przy siodle kawalerzysty (6).
- P) kraj w Ameryce Południowej (4).
- R) większa od strumienia i potoku (9).
- S) powolny, miarowy chód wierzchowca (4).
- T) ludowy taniec śląski (6).
- U) w przysłowiu jest podarunkiem na kilka lat (5).
- W) angielski lub wiedeński na parkiecie (4).
- Z) zawadiaka, awanturnik (8).
- Ż) dawny płatny parter do tańca (6).

Krzyżówka z hasłem

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 19 utworzą rozwiązanie – myśl Cycerona.

Poziomo:

3) np. Henryk Kwinto,

7) nad parterem,

8) stan pogotowia,

9) oficer marynarki wojennej,

10) bujda, kłamstwo,

12) zarozumiały śmierf,

14) strategia walki,

16) w niej pasta do zębów,

19) nieuznawanie dogmatów religijnych,

20) wyrusza kutrem na połów,

21) wnęka żeglarska,

22) wodospad w tytule filmu.

Pionowo:

1) łódź z pnia drzewa,

2) „... Teksasu”, serial USA,

3) Marek, aktor z filmu „Psy”,

4) ukryty w Sezamie,

5) sukulent z Meksyku,

6) siekierki na kijek,

11) paryskie Orly,

12) stary, doświadczony żołnierz,

13) mała kawiarnia,

15) odmiana czerwieni,

17) na dwoje wrożyła,

18) spina splekane mury.

WIRÓWKA
PANORAMICZNA

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

Duet jolek

N

O

W

Y

R

O

K

W diagramach ujawniono niektóre litery. Litery z pól ponumerowanych od 1 do 12, utworzą rozwiązanie.

W przypadkowej kolejności:

– w parze z rwanem

– Śniardwy lub Gopło

– dział sklepu

– uwodziciel, bałamut

– do rozwiązania

– wędlina na kanapki

– ciastka przekładane kremem

– .. Żmichowska, polska pi-sarka

– sklepowa lada

– „... Nikodema Dyzny”

– cmentarz żydowski

– ospałe ssaki nadrzewne

Logogryf

1

2

3

4

5

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

1) ladaco z osadą w nazwie,

2) wypad za miasto, majówka,

3) tropikalny owad, cykada,

4) John z The Beatles,

5) pogoń za zbiegiem.

Szyfr

Litery z pól od 1 do 19 utworzą rozwiązanie.

Poziomo:

19) zawarcie kompromisu w sporze,

1) Moore, grał Bonda i Świętego,

18) europejski kraj ze stolicą w Prisztinie.

Pionowo:

13) waluta Niemiec i Francji,

9) chluba pawia,

2) roślina zielna lub imię męskie.

Krzyżówka

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 7, utworzą rozwiązanie.

Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 7, utworzą rozwiązanie.

- Poziomo:
- 4) Sławomir, reżyser filmu „Enak”,
- 5) śnieżycza, zawieja,
- 6) stolica Kampanii (Włochy).
- Pionowo:
- 1) półwytrawne wino musujące,
- 2) wino kojarzone z sylwestrem,
- 3) odmiana irlandzkiej whisky.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: na: życzenia noworoczne; wirówka panoramiczna: Pod dachami Paryża; krzyżówka z hasłem: Papier się nie rumieni; logogryf: Wiek niewinności; szyfr: Radosnego Nowego Roku; krzyżówka: polonez; duet jolek: znaki zodiaku; krzyżówka A-Z: domatorka.

ROZWIĄZANIE: W WALCE Z ZACOFANIEM WCIAŻ BRAK POSTĘPU.

Krzyżówka panoramiczna

nauka o podboju Kosmosu

druga do własności sakwa

zabawa rzadkie imię męskie

jednostka masy równa prawie 10 kg śpiewana w operze

urywek tekstu słowa piosenki

dziedzina nauki i techniki niezbyt

wśród robotników

wywabił plamę Witold, aktor

konny pojazd

większa od szpadla

otwór w silosie lub elewatorze

popiel-cowa rozpoczyna wielki post

wyższy rangą od króla

bydłęca mu-chówka

duże jezioro w Afryce

pus-telnia

wysłany z kodem

Dan-czowska

wyrabia-nie pas-manterii

2

3

5

22

20

25

23

21

14

orze ka wyrok powyżej koła

drogo-cenny piracki łup

polski kom-puter

stała po-sada

imie aktorki z filmu „Titanic”

polska cięża-rówka mąż Ewy

24

15

18

19

10

6

król Maroka w latach 1961-99

murzyński bęben

prezydent Kostaryki w latach 1986-90

posie-dzenie sądu

26

11

8

9

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

<

SŁOWNIK: AGATON, ARAWAK, BRANCO, KWERES, RAND,

ROZWIĄZANIE: UNIKAC TRUDNOŚCI TO CIĘŻKA PRACA.

Krzyżówka panoramiczna

spec od drobno-ustrojów

urząd w porcie

przywidenie miasto na Honsiu

papier na ścianie

10 przy-każń

narzę-dzie żeńca flisak

tkanina jed-wabna

chorobliwe przywidenie

martel w barku

z pięta zajazd dla kierow-ców

przeno-snik walkowy

jedno-stka infor-macji

zakład z trakami

ziemny nasyp osoba otrzymująca prawa do wéksła

posag panny młodej

dawka leku nóż o-grodnika

roślina oleista

dawne liczydło

grecka litera

spot-kanie zako-chanych

13

klasz-tor pustel-ników

wieńczy skronie zwy-cięzcy

8

6

konku-rent

ogonek wie-wiórki

18

19

rzeczy-wistość

propa-gator idei

rów obronny

głębia obrazu

indy-widuum

siostra Baala

11

16

skaza na honorze

szturm, natarcie

śnieg lub grad

7

5

17

archi-tekto-niczny tuk

9

4

3

2

10

14

15

Uśmiechnij się!

– Nie wie pan, czy tu nie stała zabytkowa kapliczka?

– Odkąd sięgam pamięcią to jej tu już nie było.

– A pan tu od urodzenia?

– ...

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 19 utworzą rozwiązanie – dokończenie dowcipu z okienka.

Krzyżówka A-Ż

Każdy odgadywany wyraz (w nawiasie liczba liter) zaczyna się literą poprzedzającą określenie. Miejsce wpisywania – do odgadnięcia. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

- A) mieszkanka Kuwejtu (6).
- B) mądrości nie dodaje (5).
- C) tradycyjne, kruche karna-wałowe ciasto (6).
- D) James, aktor z filmu „Ol-brzym” (4).
- E) stan radosnego podniece-nia, zachwytu (7).
- F) elewacja budynku (6).
- G) podziemny w galerii han-dlowej (5).
- H) ludowy taniec kubański, podobny do tanga (8).
- I) egipska bogini, żona Ozy-rysa (5).
- J) James, autor powieści „Uli-sses” (5).
- K) deszczulka z twardego drewna do układania posadzek (6).
- L) wije się wśród francuskich

Ż

A

- zamek (5).
- Ł) pudełko na naboje do ręcznej broni palnej (9).
- M) szybko zapada jesienią (4).
- N) urzędnicze rozporządzenie do wykonania (5).
- O) narzędzie korowacza (5).
- P) ronienie łez pod wpływem silnych emocji (5).
- R) przyjęcie bez tańców (4).
- S) preparat na skórne ropnie z ręką metaliczną (5,4).
- T) dramat Gerharta Haupt-manna (6).
- U) propagandowa agitka (6).
- W) „... Wania”, sztuka Czecho-wa (8).
- Z) budowla chroniona pra-wem (7).
- Ż) zboże na chleb (4).

Krzyżówka z hasłem

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

17

10

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

Rozwiązaniem jest aktualne hasło, które powstanie z liter w polach ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 17.

- Poziomo:
- 1) nadprzyrodzone zjawiska,
- 8) nie boi się ryzyka,
- 9) na czele wyższej uczelni,
- 10) szatan, diabeł,
- 11) pas lub lina w przekładni,
- 13) agent pozyskujący klientów,
- 16) mini półwysep,
- 20) osika albo białodrzew,
- 21) uczony, myśliciel,
- 22) mąż tuż po ślubie,
- 23) oręż żołnierza,
- 24) w lampie Łukasiewicza.
- Pionowo:
- 2) wiraż na drodze,
- 3) zielona pora roku,
- 4) chroni posta,
- 5) Daniec lub Górski,
- 6) komórka przy uchu,
- 7) najlepiej smakuje z kapustą,
- 12) runda wokół boiska,
- 14) bezduszny biurokrata,
- 15) jedno z imion Norwida,
- 17) dawna spiżarnia,
- 18) owad podobny do komara,
- 19) dłoń złożona do chwytania.

czapka Tatarska

oddany na bramkę

sport walki

Robert, aktor z USA

ślawi wierszem lub prozą

WIRÓWKA PANORAMICZNA

miejsce pracy murarza

tkanina podobna do aksamitu

kała-marnica

Katarzyna Wielka

Stanisław, reżyser „Misia”

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

Duet jolek

W

I

A

T

R

M

O

R

Z

A

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

W diagramach ujawniono niektóre litery. Litery z pól ponumerowanych od 1 do 16, utworzą rozwiązanie.

W przypadkowej kolejności:

– włókno na sweter

– mieszkanka kraju w Pirene-jach

– spadające gwiazdy

– siostra zakonna

– przylepiec w apteczce

– wypływa z dyskusji

– Hans, twórca obrazu „Zwia-stowanie”

– dawny klub towarzyski

– Henri, reżyser „Ceny strachu”

– Whitney, piosenkarka z USA

– część kaloryfera

– śpiewała przebój „Na pierw-szy znak”

Logogryf

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

101

102

103

104

105

106

107

108

109

110

111

112

113

114

115

116

117

118

119

120

121

122

123

124

125

126

127

128

129

130

131

132

133

134

135

136

137

138

139

140

141

142

143

144

145

146

147

148

149

150

151

152

153

154

155

156

157

158

159

160

161

162

163

164

165

166

167

168

169

170

171

172

173

174

175

176

177

178

179

180

181

182

183

184

185

186

187

188

189

190

191

192

193

194

195

196

197

198

199

200

201

202

203

204

205

206

207

208

209

210

211

212

213

214

215

216

217

218

219

220

221

222

223

224

225

226

227

228

229

230

231

232

233

234

235

236

237

238

239

240

241

242

243

244

245

246

247

248

249

250

251

252

253

254

255

256

257

258

259

260

261

262

263

264

265

266

267

268

269

270

271

272

273

274

275

276

277

278

279

280

281

282

283

284

285

286

287

288

289

290

291

292

293

294

295

296

297

298

299

300

301

302

303

304

305

306

307

308

309

310

311

312

313

314

315

316

317

318

319

320

321

322

323

324

325

326

327

328

329

330

331

332

333

334

335

336

337

338

339

340

341

342

343

344

345

346

347

348

349

350

351

352

353

354

355

356

357

358

359

360

361

362

363

364

365

366

367

368

369

370

371

372

373

374

375

376

377

378

379

380

381

382

383

384

385

386

387

388

389

390

391

392

393

394

395

396

397

398

399

400

401

402

403

404

405

406

407

408

409

410

411

412

413

414

415

416

417

418

419

420

421

422

423

424

425

426

427

428

429

430

431

432

433

434

435

436

437

438

439

440

441

442

443

444

445

446

447

448

449

450

451

452

453

454

455

456

457

458

459

460

461

462

463

464

465

466

467

468

469

470

471

472

473

474

475

476

477

478

479

480

481

482

483

484

485

486

487

488

489

490

491

492

493

494

495

496

497

498

499

500

501

502

503

504

505

506

507

508

509

510

511

512

513

514

515

516

517

518

519

520

521

522

523

524

525

526

527

528

529

530

531

532

533

534

535

536

537

538

539

540

541

542

543

544

545

546

547

548

549

550

551

552

553

554

555

556

557

558

559

560

561

562

563

564

565

566

567

568

569

570

571

572

573

574

575

576

577

578

579

580

581

582

583

584

585

586

587

588

589

590

591

592

593

594

595

596

597

598

599

600

601

602

603

604

605

606

607

608

609

610

611

612

613

614

615

616

617

618

619

620

621

622

623

624

625

626

627

628

629

630

631

632

633

634

635

636

637

638

639

640

641

642

643

644

645

646

647

648

649

650

651

652

653

654

655

656

657

658

659

660

661

662

663

664

665

666

667

668

669

670

671

672

673

674

675

676

677

678

679

680

681

682

683

684

685

686

687

688

689

690

691

692

693

694

695

696

697

698

699

700

701

702

703

704

705

706

707

708

709

710

711

712

713

714

715

716

717

718

719

720

721

722

723

724

725

726

727

728

729

730

731

732

733

734

735

736

737

738

739

740

741

742

743

744

745

746

747

748

749

750

751

752

753

754

755

756

757

758

759

760

761

762

763

764

765

766

767

768

769

770

771

772

773

774

775

776

777

778

779

780

781

782

783

784

785

786

787

788

789

790

791

792

793

794

795

796

797

798

799

800

801

802

803

804

805

806

807

808

809

810

811

812

813

814

815

816

817

818

819

820

821

822

823

824

825

826

827

828

829

830

831

832

833

834

835

836

837

838

839

840

841

842

843

844

845

846

847

848

849

850

851

852

853

854

855

856

857

858

859

860

861

862

863

864

865

866

867

868

869

870

871

872

873

874

875

876

877

878

879

880

881

882

883

884

885

886

887

888

889

890

891

892

893

894

895

896

897

898

899

900

901

902

903

904

905

906

907

908

909

910

911

912

913

914

915

916

917

918

919

920

921

922

923

924

925

926

927

928

929

930

931

932

933

934

935

936

937

938

939

940

941

942

943

944

945

946

947

948

949

950

951

952

953

954

955

956

957

958

959

960

961

962

963

964

965

966

967

968

969

970

971

972

973

974

975

976

977

978

979

980

981

982

983

984

985

986

987

988

989

990

991

992

993

994

995

996

997

998

999

1000

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

1) Kazimierz, postać z „Eman-cypantek”,

2) bajeczność barw i światel,

3) niewierzący, ateista,

4) w parze z Mazurami,

5) towarzyszy burzy.

Szyfr

10

6

13

17

2

1

8

14

16

9

12

3

4

5

7

11

15

Litery z pól od 1 do 17 utworzą rozwiązanie – tytuł filmu.

- Poziomo:
- 6) szachowy pionek,
- 12) błotnista kałuża.
- Pionowo:
- 10) chleb syryjski,
- 2) Kia..., auto z Korei,
- 8) port nad Donem.

Krzyżówka

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

101

102

103

104

105

106

1

TRUDNO BYĆ ZŁYM WOBEC ŚWIATA, GDY DOŚWIADCZASZ OD NIEGO TYLE POMOCY

Tytus Chmielewski to student budownictwa Politechniki Gdańskiej, który już dwukrotnie dokonał czegoś niesamowitego! Najpierw przejechał Brazylię rowerem. Rok później powtórzył ten wyczyn w Japonii. Jak sam mówi: podróże nauczyły go dobroci i sprawiły, że teraz patrzy na świat zupełnie inaczej

Martyna Kucybała

Martyna Kucybała: Przejechałeś rowerem Brazylię i Japonię. Skąd wziął się w twojej głowie pomysł na takie podróże?

Tytus Chmielewski: Wszystko zaczęło się od tego, że zauważyłem na mojej uczelni plakat, który informował o konkursie podróżniczym. Pomyślałem, że wezmę w nim udział, choć wcześniej nie miałem większego doświadczenia w podróżowaniu. Zacząłem się zastanawiać, jaką wyprawę musiałbym zaplanować, żeby mieć szansę wygrać. Postawiłem więc na coś naprawdę ekstremalnego, ponieważ nigdy wcześniej nie podróżowałem rowerem, nie spałem w namiocie, właściwie nie miałem żadnego doświadczenia w tego typu wyjazdach. Komisja we mnie uwierzyła i udało mi się wygrać ten konkurs. W tej komisji był między innymi Marek Kamiński i to właśnie on dostrzegł we mnie potencjał. Dzięki temu mogłem wyruszyć do Brazylii. Na miejscu wszystko potoczyło się lepiej, niż się spodziewałem. Ta podróż dała mi ogromną satysfakcję, więc później chciałem spróbować czegoś nowego, ale nadal w podobnym duchu rowerowej wyprawy. Wybór padł na Japonię. Brazylia była moim pierwszym wyjazdem poza Europę i wszystko wydawało się tam egzotyczne, ale nigdy wcześniej nie byłem w Azji. Japonia zawsze wydawała mi się odległą i nieosiągalną, więc postanowiłem, że to będzie mój kolejny cel. Tym razem nie miałem sponsora, więc sam odkładałem pieniądze, udzielając korepetycji z matematyki. W końcu udało się i poleciałem do Japonii.

Co cię napędza do takich wypraw? Bardziej ciekawość świata, czy chęć sprawdzenia samego siebie?

Przede wszystkim chęć poznawania świata. Chciałem zobaczyć wszystko na własne

oczy, z własnej perspektywy, a nie przez pryzmat cudzych opowieści czy mediów. Bardzo często okazuje się, że rzeczywistość wygląda zupełnie inaczej, niż jest przedstawiana. Ale to też chęć odkrywania siebie. Dużo się dowiedziałem o sobie dzięki tym podróżom. Te wyprawy bardzo mnie zmieniły i sprawiły, że zakochałem się w podróżowaniu. Brazylia była początkiem, a Japonia tylko mnie w tym utwierdziła.

Co konkretnie w sobie odkryłeś?

Chyba to, że jestem odważniejszy, niż mi się wydawało... albo bardziej szalony. Ta pierwsza wyprawa była naprawdę ryzykowna. Ale też nauczyłem się też dobroci. Ludzie, których spotykałem po drodze, byli dla mnie niesamowicie życzliwi. To sprawiało, że sam chciałem oddawać to dobro dalej. Trudno być złym wobec świata, kiedy doświadczasz tyle bezinteresownej pomocy.

Brazylia wydaje się dość wymagającym wyborem na pierwszą podróż. Nie bałeś się?

Bąłem się bardzo. Wszyscy próbowali mnie od tego odwieść. Ale skoro już wygrałem konkurs, nie chciałem się wycofać. Wiedziałem, że to ogromna szansa i taka historia, którą będę mógł kiedyś opowiadać dzieciom. Gdybym zrezygnował, pewnie do końca życia zastanawiałbym się, co by było, gdybym jednak spróbował. Początki były trudne. Przez pierwszy tydzień w Brazylii byłem sparaliżowany stresem przed wejściem na rower. Ale w końcu się przełamałem i ruszyłem.

Co cię tam najbardziej zaskoczyło?

Ludzie. To ich bałem się najbardziej, że coś mi zrobią, że mnie okradną. A było zupełnie odwrotnie. Spotkałem się z ogromną życzliwością. Of-



Tytus Chmielewski: Dzięki podróżom dowiedziałem się dużo o sobie

rowali mi noclegi, jedzenie, pomoc. To było coś niesamowitego.

A Japonia?

Pojechałem tam zachęcony tym doświadczeniem. W Brazylii ludzie byli najlepszą częścią podróży, mimo że najbardziej się ich obawiałem. W Japonii obawiałem się za to tego stereotypu, który mówi, że Japończycy są zdystansowani i zamknięci. Bałem się, że będę dla nich niewidzialny. Znowu okazało się, że rzeczywistość jest zupełnie inna. Czuję się zauważony i mile widziany. Ludzie pomagali mi, dawali drobne prezenty. W Japonii istnieje pojęcie osettai. Jest to tradycja obdarowywania podróżnych. To taki gest, który mówi: „nie mogę iść z Tobą,

ale chcę być częścią Twojej podróży”. I naprawdę doświadczałem tego niemal codziennie.

W Japonii mówi się o problemie nadmiernej turystyki, przez co Japończycy się opnie, że Japończycy bywają wobec turystów niechętni. Czy miałeś poczucie, że jesteś tam intruzem?

Problem nadmiernej turystyki dotyczy głównie dużych miast, takich jak Tokio, Kioto czy Osaka. Tam faktycznie turystów jest bardzo dużo. Szczególnie w Kioto, gdzie w świątyniach bywa tłoczno do tego stopnia, że trudno się poruszać. Słyszałem nawet o planach wprowadzenia podatku, który miałby ograniczyć napływ odwiedzających. Poza tymi miejscami wygląda to jednak

zupełnie inaczej. Podróżowałem głównie przez mniej turystyczne regiony i tam spotykałem się wyłącznie z życzliwością. Ludzie byli zaintrygowani, często zaskoczeni, że ktoś z Europy trafia do ich miejscowości, i reagowali na mnie bardzo serdecznie.

Wracając jeszcze do różnic kulturowych. Z jednej strony mówisz, że ludzie byli wobec ciebie bardzo pomocni, ale czy jednocześnie czułeś ten charakterystyczny dla Japonii pęd za pracą?

Myślę, że te stereotypy są trochę wyolbrzymione. W miejscach takich jak Shibuya Crossing faktycznie widać tłumy ludzi, którzy gdzieś pędzą, ale podobnie jest w każdym dużym mieście, choćby w Warszawie. Z drugiej strony w Japonii rzeczywiście istnieje silny kult pracy. Wiele miejsc działa 24 godziny na dobę, przez cały rok, nawet w święta. Praca jest tam bardzo ważna i często stawiana na pierwszym miejscu, przez co ludzie bywają przepracowani i czasem zaniedbują relacje. To sprawia, że powstaje obraz społeczeństwa w ciągłym biegu. Jednak w mniejszych miejscowościach wygląda to już zupełnie inaczej i tam życie toczy się znacznie spokojniej.

Dokładnie, tak to wygląda w mojej głowie. Z jednej strony Japonia to miejsce, gdzie ludzie mieszkają w małych kawalerkach, żyją praktycznie tylko pracą i snem: praca, sen, praca, sen. A z drugiej strony są miejsca jak Okinawa, gdzie starsi ludzie po prostu odpoczywają, żyją spokojnie i są naprawdę szczęśliwi.

W każdym kraju w stolicy czy dużych miastach ludzie żyją w pośpiechu i gonią za karierą. W Japonii jest tak samo, ale stereotypy o „ciągłym biegu” przeniesiono na cały kraj, podczas gdy w mniej-

szych miejscowościach życie toczy się znacznie spokojniej - tak jak wszędzie.

Masz jakieś wspomnienia z Japonii, które szczególnie zapadły Ci w pamięć? Coś, o czym nigdy nie zapomnisz albo co było zupełnie nietypowe?

Przez te dwa miesiące w Japonii wydarzyło się mnóstwo niezapomnianych rzeczy. Nagrywałem większość z nich, więc pamiętam każdy dzień. Mogłbym opisać dokładnie każdy moment, ale najciekawsze wspomnienia to np. filmik o Muminkowym Domu, który stał się wiralem i zdobył dwa miliony wyświetleń - to było szokujące [Tytus został zaproszony do domu przez pewną Japonkę. Po przybyciu na miejsce okazało się, że całe mieszkanie ma w sobie Mumin-kowe dekoracje - red.]. Były też codzienne, niezapomniane sytuacje: kiedy zepsuł mi się rower, a mieszkający w Japonii, znany z YouTube, Emil Truszkowski mi pomógł. Pewna dziewczyna postanowiła też zapłacić za mój posiłek. Spotkania z Japończykami były niesamowite. Pamiętam też przypadkowe spotkania z Kanańczykami w różnych częściach Japonii, moment, gdy dojechałem pod wulkan, czas spędzony z inną podróżniczką Owsianą, wjazd na Shibuya Crossing, o którym zawsze marzyłem, czy sytuacja, gdy mój lot do Sapporo został odwołany. Takich chwil było naprawdę mnóstwo i na zawsze pozostaną w mojej pamięci.

Jakie masz plany na kolejne podróże?

W lipcu chcę przejechać całą Europę pociągami. Chciałbym zabrać ze sobą gitarę i grać w różnych miastach, a przy okazji odwiedzać znajomych z Erasmusa w każdym kraju. W połowie sierpnia planuję też kolejną rowerową podróż, ale to na razie tajemnica. ©

SZCZERA SPOWIEDŹ NORBIEGO: WYGRAŁEM ŻYCIE, ALE NAJPIERW PRZEGRAŁEM SIEBIE

– To nie do wiary, jak można kłamać: że matka w szpitalu, ojciec nie żyje, byle tylko pojechać grać. Hazard bazuje na oszustwie. Na kłamstwie. Na niestworzonych historiach
– mówi Norbi, wokalista i prezenter telewizyjny, który historię swojego uzależnienia właśnie opisał w książce

Anita Czapryn

Kiedy ludzie słyszą „Norbi”, od razu odpowiadają: „Kobiety są gorące. Aha, aha”. Jak dziś patrzysz na to, że cały kraj śpiewał Twój refren? Śpiewa do tej pory! Wciąż gramy koncerty, i to sporo. W ubiegłym roku zagraliśmy ich 80. Kiedyś było powyżej 100, ale te 80 koncertów to też jest świetny wynik. Dziś na moje koncerty przychodzą 18-19-letnie dzieciaki i śpiewają te stare kawałki, bo pewnie mamusia z tatą mówili im: „Słuchaj, w latach 90. to był bardzo popularny kolesz”. Od dwóch czy trzech sezonów obserwujemy taką tendencję, że ten target się powiększył. Nie dość, że przychodzą nasi ludzie, 35 i 40 plus, to również młodzi. Ciekawe zjawisko.

Tylko że wtedy, w latach 90., gdy cały kraj śpiewał, że „kobiety są gorące”, to Twoje prywatne życie zaczynało się sypać. Co wtedy czułeś? Nic nie czułem. Zagłuszały mnie alkohol, imprezy, bardzo duża liczba występów i cały ten show-biznes. Żyłem w swojej bańce. Bardzo późno wyciągnąłem wnioski.

Wróciłeś z książką „Wygrałem życie, ale najpierw przegrałem siebie”. To Twoja spowiedź, bez filtra. Rzeczywiście jest tak, że aby wygrać własne życie, trzeba coś przegrać? Zawsze trzeba zapłacić jakąś cenę? Tak uważam, bo tak było w moim przypadku. Chociaż pewnie są ludzie, którzy przegrywają, podnoszą się, znowu upadają. U mnie było tak, że uderzenie o głębię nie było ostateczne. Nawet jak przegrywałem w kasynie

duże pieniądze, to one po chwili wracały; cały czas też dzwonił telefon, cały czas miałem kontrakty; grałem koncerty, zapraszali mnie na eventy i diabli wiedzą, co jeszcze. To jest jeszcze gorsza sytuacja niż naprawdę upaść raz, a kompletnie, leżąc i kwiczeć. Bo tu niby leżysz, niby jest „ojej, ojej”, a po miesiącu znowu jest super. Na terapii, na którą chodziłem później przez dwa lata, usłyszałem: „U ciebie to właśnie było najgorsze, że zawsze był dopływ gotówki”. Dopływ gotówki jest cały czas. A ja poruszałem się jak ten chomiczek w kołowrotku. Albo jak ten Syzyf szedłem pod tę górę, spadałem i znowu się wspinałem.

Jak pamiętasz ten moment, w którym powiedziałeś sobie: „Koniec z hazardem”? Opisałem to w książce. Moja żona Marzenka zobaczyła, że z naszego konta zniknęło 100 tysięcy złotych. Akurat wróciłem z koncertu. Zapytała: „Stary, gdzie jest 100 tysięcy? Sto koła nagle wyparowało?!” To była konkretna rozmowa. Teraz mówię o tym spokojnie, bez żadnych emocji, ale w tamtym momencie działo się jak na wojennym filmie, jakbym stanął przed plutonem egzekucyjnym. Żarty się skończyły. Marzenka powiedziała: „Zapraszam na terapię”. „No, dobrze” – odpowiedziałem. Ale jej to nie wystarczyło. „Ale co dobrze? Masz telefon, szukaj, dzwoń, umawiaj się”. Zabrała wszystkie moje dokumenty. Poblokowała konta. Nie poszedłem na prywatną terapię, tylko najpierw musiałem stanąć w kolejce z innymi

do psychiatry i powiedzieć, co jest grane. Dopiero wtedy skierował mnie na terapię, Marzenkę również, bo była współuzależniona. I tak przez dwa lata śmigałem. Ludzie, widząc mnie w ogólnej przychodni dla uzależnionych, bo nie jest wydzielone, czy to dla alkoholików, narkomanów, seksoholików czy hazardzistów, śmiali się: „Norbas jest alkoholikiem”. Bo ludziom taka przychodnia kojarzyła się głównie z tym problemem, który w Polsce zdarza się najczęściej.

Zakaz grania, odcięcie od pieniędzy – jak to wtedy odbierałeś? Jako drogę do wolności czy przeciwnie, że nałożono Ci kajdany? Po pierwsze zdecydowałem, że to jest moja pokuta za te wszystkie lata. Po drugie, ucieszyłem się, że nie mam żadnych pieniędzy. Nareszcie. Poczułem się wolnym człowiekiem.

Od tamtej pory Twoja noga w kasynie już nie powstała? Nie. W ogóle nie ma takiej możliwości. Minęło już parę ładnych lat. Odbudowałem się i dziś wszystko pięknie się toczy, wspaniale mi się układa.

Ile pieniędzy przepuściłeś w kasynie?

UMIAŁEM GRAĆ NA SKRZYPCACH, BYŁEM NAWET NIEZŁY, JAK MÓWIONO, ALE NA SCENIE CZUŁEM SIĘ TAK, JAKBY MI KTOŚ WSADZIŁ DO ŚRODKA KOŁEK

Nie da się tego do końca precyzyjnie obliczyć. Przyjmuję, że rocznie w kasynie wygrywałem 500 tysięcy złotych. Następnie, w trakcie tego samego roku, przegrywałem to, co wygrałem, i dorzucałem jeszcze swoje 500 tysięcy. Obrót roczny wynosił więc półtora miliona, a przegrana to 500 tysięcy rocznie. No to policz. Jeśli tak na dobre zacząłem grać na początku lat 2000, z różnymi przerwami, a przestałem gdzieś w 2017, to przez te kilkanaście lat poszło parę ładnych milionów.

Siedem milionów złotych. Daleko mi do Michała Wiśniewskiego, który twierdzi, że w kasynie przegrał 40 milionów. Ale dziś to nieważne. Już nie ma znaczenia, czy miałem milion, czy 100 tysięcy, czy 10 tysięcy. Jeżeli w tym się jest, a miałem i takie momenty, że wygrywałem co miesiąc przez pół roku. Co poszedłem do kasyna, to wygrałem. W mojej chorej wtedy głowie pojawiły się wtedy takie myśli: „Po co mi te koncerty, te eventy, ten show-biznes? Przecież ja będę żył z hazardu”. Po czym mijало parę miesięcy, wygrywałem 500 tysięcy złotych, a za trzy, cztery dni przegrywałem wszystko i jeszcze dokładałem swoje. Tak to działało.

Show-biznes w tamtym czasie sprzedawał chodzenie do kasyna jako coś eleganckiego. Traktowałeś to jak do-palacz, styl życia? Pierwszy raz poszedłem do kasyna w 1999 roku. Kręciliśmy wtedy program w Gdańsku, dla telewizji. Ale ten mój złoty wiek kasynowy – jak to brzmi, swoją drogą – to są lata 2000. Wtedy już do kasyna chodzili różni ludzie, też nie bardzo bogaci, i uwierz mi, chodzili i zupełni biedacy. Tylko że w moim przypadku była jeszcze trzecia strona tego medalu: jak przegrywaś w kasynie, to musisz cały czas pracować. Musisz dawać te koncerty, musisz o to zabiegać. Oczywiście, telefony wciąż dzwoniły, ale to był taki czas, że grałem wszędzie i za każdą stawkę, bo cały czas potrzebowałem dopływu gotówki, potrzebowałem hajsu. To było błędne koło.

W książce pojawia się zdanie, że grałeś w kasynie „żeby nie bolało”. Co Cię miało nie boleć: dzieciństwo, samotność, lęki, poczucie, że jesteś niewystarczający?

To jest tak: masz tych koncertów mnóstwo, więc wygląda na to, że ludzie cię lubią, chcą cię słuchać. Ale jest też grupa ludzi, która cię nie lubi, pokazuje ci fucka. Czyli z tej swojej bańki nagle wychodzisz gdzieś w Polsce i dowiadujesz się, że nie wszyscy cię kochają. Mnie to osobście bardzo wtedy dotykało. Przecież jestem takim fajnym gościem, takim wesołym kolesiem.

Norbi, swój chłopak – mówili. Tak, właśnie. Ale jednak, jak widzisz, nie do końca. Hip-hopowcy mieli mnie za szmarciarza. Teraz patrzę na to z perspektywy czasu i to jest dość śmieszne, ale dwadzieścia parę lat temu zupełnie inaczej to wyglądało. Więc czułem się trochę jak alkoholik, który topi smutki w butelce. W kasynie nie tyle topiłem smutki, co kasyno było moją odskocznią. Oczywiście tam też podawali alkohol, więc chlało się na umór i jeszcze do tego grałem. I wszyscy mnie kochali. Każdy mnie akceptował, bo miałem pieniądze. Klepali mnie po plecach, kłaniali się w pas. Ale ja też byłem miły do krupierów. Nie było tak, że oto przychodzi Norbi, on ma hajs, to bądźcie dla niego mili. Sam też nie udawałem kogoś, kim nie byłem; potrafiłem rozśmieszyć towarzystwo, sprawić, że było wesoło. Nawet kiedy przegrywałem, to zawsze z klasą. Co za sformułowanie, swoją drogą, w takiej sytuacji.

W książce ujawniasz, że już w dzieciństwie pociągał Cię hazard. Skąd się u Ciebie wzięło się ten gen hazardzisty?

W rodzinie takich klimatów nie było. Ani matka, ani ojciec, ani kuzyni, nikt nie był zamieszany w ten proceder; tylko ja, i to od małego. Grałem na monety z chłopakami, wszystkie oszczędności ze Szkolnej Kasy Oszczędności przewalałem w Krynicy Morskiej. W Olsztynie bywałem w salonach gier. Zawsze mnie to tego ciągnęło. Dlaczego? Diabli wiedzą.

Wygrana daje chwilową euforię, wyrzut hormonów szczęścia i to uzależnia. W Tobie wyzawało się poczucie, że jesteś szczęściarzem?

Kiedy wygrywałem, to, tak jak mówisz, była euforia, był ten substytut szczęścia, ale kiedy przegrywałem, to chciałem się odegrać. Ileż to razy obiecywałem sobie w trakcie tych lat, że idę ostatni raz, tylko się odegram. Minał miesiąc, dwa, czasami nawet przez pół roku nie zaglądałem do kasyna. Ale uzbierało się trochę grosza i... Jest takie ładne słowo: „delikatnie”. Używają go ci, co biorą narkotyki, i ci, co piją alkohol. Mówią: „Dziś delikatnie, tylko jednego drinka”, a kończą na 25 drinkach. Tak samo było tutaj: mówiłem sobie, że zagram delikatnie za 1000 złotych. Kończyło się na przegraniu 50 tysięcy czy 120 tysięcy.

7 milionów zostawić w kasynie to brzmi szokująco, ale też, jak mówią, pieniądze rzecz nabyta. Jaka jest prawdziwa zapłata za chodzenie do kasyna?

Prawdziwa zapłata jest straszna. Zaczniemy od zdrowia, bo to jest coś, co każdy ceni, choć, jak się okazuje, różnie z tym bywa. W moim wypadku była to nerwica. Nabawiłem się jej już wcześniej, na początku kariery. Trzy lata po moim wielkim sukcesie schudłam do 50 kg i nie wiedziałem, co jest grane. Neurolog w Olsztynie postawił diagnozę: nerwica wegetatywna somatyczna. Czyli kumulacja stresu z dzieciństwa, kiedy bardzo przeżywałem swoje występy ze skrzypcami i to, że pokazuję mnie palcami. Wyobraź sobie, siedłem przez olsztyńskie Zatorze ze skrzypcami, kryjąc się, bo to był obciach. No, ale mimo wszystko chciałem grać na tych skrzypcach. Tylko że to się wiązało z publicznymi występami, życiem na świeczniku i z tremą. Umialem grać na skrzypcach, byłem nawet niezły, jak mówiono, ale na scenie czułem się tak, jakby mi ktoś wsadził do środka kołek. Trema mnie kompletnie rozwalala. I to się kumulowało. Kiedy już zacząłem występować jako Norbi, miałem jedną pio-



Norbi: Kiedyś potrzebowałem dawać koncerty, żeby mieć pieniądze na hazard. Teraz moja adrenalina jest to, aby mieć wypełniony kalendarz koncertami i artystycznie być lepszym

senkę, która stała się hicio-rem, a musiałem zagrać godzinny koncert. Czasem bywało, że te „Kobiety są gorące” śpiewałem pięć razy. No, ale to były inne czasy. Odblokowałem się po drugiej czy trzeciej płycie, kiedy tych piosenek było już więcej. Natomiast to wszystko tak mnie sieknęło, że pojawiła się nerwica. Dostałem leki, po roku z 55 kg przybrałem do 85 kg i można powiedzieć, że było okej. Ale nigdy już nie było okej. Były nawroty, pojawiały się objawy takie jak przy padaczkę. Jadę samochodem i nagle skaczę

pod sufit. Tych objawów jest zresztą cała masa: a to są lęki, a to skacze mi ciśnienie. Żeby była jasność, ja to wszystko mam do tej pory, mimo że nie gram w kasynie, że od 10 lat nie piję alkoholu. Najgorszemu wrogowi nie życzę tych stanów, których doświadczam. Na szczęście nie są tak silne jak kiedyś, pojawiają się głównie przy zmęczeniu. Wiesz, nadal jestem wesołym człowiekiem, optymistycznie patrzę na świat, uważam, że jestem pod szczęśliwą gwiazdą urodzony, a odkąd jestem w show-biznesie, nigdy nie

miałem kryzysu ekonomicznego w tym sensie, że cały czas miałem robotę, cały czas telefon dzwonił i cały czas coś się działo. A przy muzyce popowej rzadko się to zdarza, zwłaszcza że mnie pogrzebali już po pierwszej płycie, w pierwszym roku kariery. Tymczasem w tym roku minie 29 lat, od kiedy gramy non stop koncerty i to jest to, z czego żyję. Przegrywałem w kasynie, ale, jak to mówimy w branży, job był cały czas. To dlatego ciężko jest się ludziom wokół zorientować, że mają do czynienia z hazardem.

dzistą. No, bo wiesz, jest samochód jeden, drugi, jest mieszkanie w Warszawie, mieszkanie w Olsztynie, wakacje we Francji czy Hiszpanii, miejsca może nie prestiżowe, ale też i nie takie, na które stać by było zwykłego Kowalskiego. Na pozór więc wszystko się zgadza. Oprócz pieniędzy (śmiech).

Zdrowie to jedno, ale co z innymi wartościami, jak rodzina, jak miłość?

Pierwszy rozwód nastąpił szybko, tylko że ja teraz patrzę na to w ten sposób, że kiedy się pierwszy raz ożeniłem, miałem 21 lat. Z córką, mimo hazardu, miałem dobry kontakt, potem się trochę popsuło, ale dziś relacje znów mamy dobre.

Tylko jak wygląda małżeństwo i miłość w takim domu, gdzie jedna osoba jest hazardzistą?

Jeżeli grasz w kasynie, to bazujesz na kłamstwie, na oszustwie. Dla hazardu zrobisz wszystko. Wymyślisz niestworzone rzeczy. Po koncercie, zamiast wracać do domu, wymyślałem, dlaczego nie wracam od razu: bo w samochodzie pękły mi przewody od oleju i muszę zostać. A tak naprawdę wszystko jest okej, a ja tym samochodem jadę do Wrocławia czy Warszawy, żeby zagrać. Albo opowiadałem, że matka w szpitalu, że ojciec nie żyje. To były kłamstwa, które szły w mocno już skrajne opcje. Naprawdę, to nie do wiary, jak można kłamać.

W książce wypowiada się Twoja żona, ale też terapeuta, krupierka z kasyna. Której z tych osób najbardziej się obawiałeś, że oceni Cię najbardziej surowo?

No, Marzenki mojej. Mojej żony. Długi czas ukrywałem przed nią, że jestem hazardzistą, ona nie wiedziała, co się dzieje. Mówiła czasem: „Norbas, ja czuję, że u ciebie jest jakaś tajemnica”. Zapewniałem ją, że nie, mówiłem, że co ty, Marzenko. Nie mogła wyznać, co jest grane. Ale jak już zaczęła, to wybuch był potężny. Tylko widzisz, miłość to nie jest jakiś sloganik, który pisze się na okładce książki, bo to ładnie wygląda, że miłość wygrała. Tak, miłość wygrała, bo gdybym nie kochał tej dziewczyny i gdyby nie było tej miłości między nami, to teraz pewnie byśmy już ze sobą nie rozmawiali. Pewnie bym się już stoczył totalnie, albo bym grał w kasynie dalej. Ona mnie uratowała, ta dziewczyna. A mówi, że nic nie zrobiła. Wiadomo, gdybym ja też nie chciał, to nic by z tego nie było. Żaden terapeuta najlepszy nie pomoże, nie ma bata, jeżeli ty sam nie będziesz

chciał. Ale ja wtedy, dzięki Marzence, powiedziałem sobie: „Norbas, to jest twoja prawdziwa ostatnia szansa”. No i wykorzystałem ją.

Twoi znajomi, członkowie zespołu, nie wiedzieli o Twoim uzależnieniu od hazardu?

Koledzy, koleżanki z zespołu – oni wiedzieli. No ale powiedz, co mogli zrobić? Mieli powiedzieć: „Norbas, nie graj”? Oczywiście, były rozmowy, ale nie działały. Mówiłem swoje i robiłem swoje. Nałóg to jest rzecz straszna. Uwierzyć, jestem dumny, że to po tylu latach się skończyło. Lepiej późno niż wcale – to przysłowie w moim przypadku ma sens i nie jest żadnym banałem.

Czy sam podczas terapii przeżywałeś jakiś bunt, czułeś ból odstawienia?

Śluchaj, ja jestem dziwolągiem. Ale też każdy jest inny. We mnie ani przez sekundę nie było żadnego buntu. Uważałem, że wspaniale, że tak się stało, że to wyszło na jaw, że mleko się rozlało. Przez wiele lat grania czułem na klatce piersiowej ciężki głaz i kiedy to się wydało, to poczucie ze mnie zeszło, ten głaz spadł. To uratowało mi życie. Jakies parę miesięcy przed końcem terapii pojechaliliśmy do Holandii, do siostry Marzenki, do miejscowości Roermond. To bardzo znana miejscowość z miasteczkiem outletowym. Marzenka z siostrą poszły na zakupy, umówiliśmy się, że spotkamy się za godzinę. Miałem czas, żeby samemu pochodzić po mieście. Poszedłem do jednego z food court, bo bardzo lubię frytki z majonezem i z cebulą, kupiłem, odchodzę i nagle przed moimi oczami pojawia się ogromny budynek, wielkości Galerii Mokotów, z ogromnym napisem: Kasyno. W Holandii nie miałem żadnych zakazów, zakazy miałem tylko w Polsce, a tu mogłem wejść i zrobić swoje. Ale śluchaj. Wziąłem frytki, odwróciłem się na pięcie i odszedłem. Byłem z siebie bardzo dumny. Żadnych emocji. Zobaczyłam napis i poszedłem w drugą stronę.

Ze swojej depresji też swego czasu uczyniłeś tabu. Nikt się nie domyślał, że cierpisz, bo byłeś postrzegany jako człowiek zabawny i wesoły.

A w głębi duszy byłem roztrzęsiony. Próbowałem kiedyś mówić o tym w różnych programach, na przykład u Kuby Wojewódzkiego, ale zawsze były z tego heheszki, no bo wesoły gość, ma super życie.

Kasyna kiedyś wydawały się takim ekscytującym życiem.

Jak wygląda Twoja obecna codzienność? Chyba nie ma nudy? Rozmawiamy przez kamerę, bo właśnie jesteś w Tajlandii.

Kiedyś potrzebowałem dawać koncerty, żeby mieć pieniądze na hazard. Teraz moja adrenalina jest to, aby mieć wypełniony kalendarz koncertami i artystycznie być lepszym od konkurencji. Lubię koncerty, jaram się nimi. A z drugiej strony, nie biorę już wszystkiego, jak leci, tylko sobie wybieram. I to jest też dla mnie fajna sprawa. Jak i to, że polecimy na fajne wakacje. To są rzeczy, na które kiedyś nie zwracałem uwagi, bo bardzo skupiałem się na tym, żeby grać jak najwięcej koncertów za nieważne jakie stawki. Teraz patrzę na to wszystko z zupełnie innego pułapu.

Dlaczego postanowiłeś opowiedzieć o swoim uzależnieniu od hazardu w książce?

O hazardzie zacząłem napomknąć kilka lat temu; pierwszy raz opowiedziałem o tym w podcaście u Mateusza Jędrasia, wtedy zrobiłem coming out. Potem u Wojewódzkiego i u Kędziora, u Żurnalisty. Dostałem fajny feedback od ludzi, którzy pisali do mnie z prośbą, czy mogę im pomóc, czy mogę im poradzić. Co ja mogłem w paru zdaniach na Instagramie poradzić? Ale przynajmniej nie zostawiałem ich bez odpowiedzi. Dużo ludzi się do mnie zgłosiło w tym temacie. Wtedy pomyślałem, że fajnie byłoby opowiedzieć o tym szerzej, skoro jest taki odbiór i zgłaszają się do mnie ludzie, którzy mają z tym problem. A ja akurat jestem wiarygodny w tym temacie, bo spędziłem w kasynie masę czasu. Ucieszyłem się, że książkę zdecydowało się wydać Wydawnictwo Luna. Nie patrzę za bardzo na apanaż; zależy mi, żeby tę książkę czytali. Ja opowiadam, ale świetnie pisała to Sylwia Borowska. Tak mówią też ci, którzy tę książkę już czytali, i ja w to wierzę. ©

KSIĄŻKA



Sylwia Borowska, Norbi,
„Wygrałem życie, ale najpierw przegrałem siebie”

Wydawnictwo Luna,
Warszawa 2026

SNY O ATOMIE W CZASACH SCHYŁKOWEJ POLSKI LUDOWEJ

40 lat temu, 10 kwietnia 1986 r., przyjęto tzw. prawo „atomowe”. Miało pomóc w przemianie PRL-u w państwo korzystające z energii jądrowej. Program docelowo obejmował wybudowanie kilku elektrowni i elektrociepłowni

Mariusz Grabowski

Już 15 lat wcześniej - 12 sierpnia 1971 r. rząd PRL podjął decyzję o budowie polskiej elektrowni jądrowej. Komisja Planowania przy Radzie Ministrów ustaliła lokalizację pierwszej polskiej elektrowni jądrowej we wsi Kartoszyń koło Żarnowca.

Komuniści planują

„Atomowe” plany Polski Ludowej były imponujące. Miały diametralnie zmienić obraz polskiej energetyki. Koncepcja budowy elektrowni jądrowej w Polsce pojawiła się już w latach 50., w momencie gdy Związek Radziecki przystąpił do programu „Atom dla pokoju”. Utworzono wtedy Instytut Badań Jądrowych w Świerku koło Otwocka. W 1958 r. uruchomiono tam pierwszy w Polsce doświadczalny reaktor jądrowy EWA, który pracował do 1995 r.

Wybór miejsca na siłownię atomową w Żarnowcu także nie był przypadkowy. Za budowę w tym miejscu przemawiały dwa fakty - gęstość zaludnienia oraz warunki geograficzne. Prawo atomowe z 1986 r., ściślej ustawa „Prawo atomowe w Polsce”, było z kolei pierwszym tej rangi aktem w prawie polskim normującym działalność związaną z wykorzystaniem energii jądrowej.

Program energetyki jądrowej docelowo obejmował wybudowanie kilku elektrowni i elektrociepłowni jądrowych. Kolejną po Żarnowcu elektrownią miała być Elektrownia Jądrowa Warta położona koło miejscowości Klempicz w Wielkopolsce.

Fakty vs. akty

Gdy uchwalano prawo „atomowe”, budowa w Żarnowcu trwała już ponad trzy lata. W 1982 r. wysiedlono część mieszkańców przydzielając im, w ramach rekompensaty, ziemię i domy w niedalekim Odargowie. Na 70 hektarach przeznaczonych pod elektrownię gruntów ruszyły prace budowlane. Budynków miało powstać łącznie 189, w tym w 79 miała działać sama elektrownia.

Do 1986 r. ukończono prace nad większością obiektów pomocniczych elektrowni, takich jak hale magazynowe, kotłownia technologiczna, hydrofornia,



17 grudnia 1990 r. rząd Tadeusza Mazowieckiego podjął uchwałę o postawieniu inwestycji „Elektrownia Jądrowa Żarnowiec w budowie” w stan likwidacji

oczyszczalnia ścieków, stołówka, budynki socjalne, hotele pracownicze. Wzniesiono również „Ośrodek Pomiarów Zewnętrznych”, czyli stację meteorologiczną z 205-metrowym masztem, która od razu zaczęła działać jeszcze przed wybudowaniem elektrowni.

Harmonogram szwankował, jak to w socjalizmie. Minister górnictwa i energetyki zrywał się na posiedzeniu rządu: „Elektrownia jądrowa w Żarnowcu jest zaawansowana do tego stopnia, że myśmy już przejęli dokumentację kompletną radziecką. (...) buduje się to według licencji. (...) Jedyny problem to decyzje”.

Z nowym generatorem

Serca elektrowni stanowiły cztery bloki wyposażone w: reaktory WWER-440 o mocy elektrycznej 440 MW, zaprojektowane w ZSRR, a wyprodukowane w zakładach Škoda w Czechosłowacji, turbopospy typu 4K-465 produkcji zakładów Zamech w Elblągu oraz generatory GTHW-600 produkowane przez Dolmel z Wrocławia.

Reaktor WWER-440 był rodzimą odmianą używanego

wówczas na całym świecie reaktora typu PWR, w którym chłodziwem, moderatorem i reflektorem jest zwykła woda pod ciśnieniem, w przeciwieństwie do moderowanych grafitem reaktorów RBMK, stosowanych tylko na terenie ZSRR, w tym także w Czarnobylu.

W Żarnowcu planowano uruchomienie modelu V-213 reaktora WWER należącego do reaktorów tzw. II generacji.

Rozdziały i paragrafy

Siegnijmy do tekstu ustawy. W rozdziale 1., punkcie 1. czytamy: „Ustawa reguluje działalność związaną z wykorzystaniem energii atomowej na potrzeby społeczno-gospodarcze kraju, określa obowiązki jednostek organizacyjnych prowadzących tę działalność, organy właściwe w tym zakresie i ich zadania, zasady odpowiedzialności cywilnej za szkody jądrowe i odpowiedzialność za wykroczenia przeciwko bezpieczeństwu jądrowemu i ochronie radiologicznej”.

Następnie ustawodawca precyzyjnie ustalał: czym są obiekty jądrowe, materiały jądrowe, źró-

dła promieniowania jonizującego, odpady promieniotwórcze. Ponadto określał „transport materiałów jądrowych oraz źródeł i odpadów promieniotwórczych”, organizował „szkolenie i ochrona zdrowia pracowników” i ustanawiał odpowiedzialność cywilną za szkody jądrowe.

W rozdziale 9. szczegółowo omówiono rolę i zadania Państwowej Agencji Atomistyki. Zaliczono do nich m.in. koordynację i kontrolę działań w zakresie bezpiecznego wykorzystywania energii atomowej, badania i zastosowanie energii atomowej w gospodarce narodowej, produkcję aparatury i urządzeń jądrowych oraz źródeł promieniotwórczych i obrotu nimi, a także ewidencję, kontrolę i ochronę fizyczną materiałów jądrowych.

Triumfy prawne

Trzy lata przed ustawą „atomową”, 31 grudnia 1983 r., Rada Ministrów podjęła uchwałę o planowanym terminie oddania do eksploatacji bloku nr 1 w grudniu 1990 r. i nr 2 rok później. W uchwale czuć było nutę

triumfalizmu, jak się okazało przedwcześnie.

Prace budowlane przy budynku głównym rozpoczęto w październiku 1984 r., a w maju 1985 r. zakończono etap prac przygotowawczych. W 1985 r. prezes Państwowej Agencji Atomistyki wydał zezwolenie na realizację pierwszego etapu elektrowni. Było to zielone światło dla rozpoczęcia właściwych robót - wznoszenia budynków dwóch pierwszych bloków energetycznych z użyciem tzw. bloków przestrzennie zbrojonych, dostarczanych z Gdyni.

To wtedy wmurowano uroczyste akt erekcyjny, którego pierwsze słowa brzmiały dość zabawnie: „Naonczas, kiedy w rządzie PRL premierem był generał armii Wojciech Jaruzelski - PZPR zarazem pierwszy sekretarz, Radzie Państwa przewodniczył profesor Henryk Jabłoński, a tekę ministra energetyki dzierżył generał dywizji Czesław Piotrowski - mocą umowy zawartej między ościennymi i przyjacielskimi sobie krajami PRL i ZSRR elektrownię jądrową wznieść postanowiono”.

Żarnowiec i okolica

Można śmiać się z upodobania towarzyszy do staropolszczyzny, ale od strony technicznej Żarnowiec był inwestycją na wskroś nowoczesną. Budowanie w technologii bloków przestrzennie zbrojonych przypominało w pewnym stopniu wznoszenie budowli z klocków-puste, sześcienne bloki układano w wymagany sposób, a następnie wypełniano je betonem. Co ciekawe, podobne techniki budowy stosuje się dziś w niektórych nowoczesnych siłowniach III generacji.

„Na inwestycji skorzystać miała też okolica. Niemal 2,5 tys. mieszkań dla budowniczych i przyszłej załogi elektrowni zaczęto budować w Wejherowie, Gniewinie i Redzie. W tych miejscowościach miała też powstać bogata infrastruktura: żłobek, dwa przedszkola, trzy szkoły oraz hotele, restauracje, dom kultury, oczyszczalnia ścieków, gazociąg, drogi, poczta, sklepy” - trafnie zauważył Andrzej Zawistowski w tekście o Żarnowcu w „Gazecie Prawnej” z kwietnia

2017 r. W kolejnych latach podobne inwestycje miały być prowadzone w Łęborku. Nie wszystkie zamierzenia zrealizowano, ale część budynków powstała i służy do dzisiaj.

Strach i „Żarnobyl”

Jednak dalsze przygotowania do budowy atomu przerwała katastrofa czarnobylska z 26 kwietnia 1986 r. W jej wyniku gwałtownie wzrosła fala protestów przeciwko budowie elektrowni. W czasie ich trwania powstał nawet neologizm „Żarnobyl” będący zlepką dwóch nazw miejscowości - Żarnowca i owianego złą sławą Czarnobyla.

Emocje po katastrofie były tak wielkie, że przeprowadzone referendum w 1990 r. w województwie gdańskim potwierdziło konieczność zamknięcia projektu (przy frekwencji wynoszącej 44,3 proc. opowiedziało się w 86,1 proc. przeciwko budowie elektrowni. Za było jedynie 13,9 proc. poprawnie oddanych głosów). Ponadto stał się on również celem działań środowisk aktywistów. Mowa tutaj np. o Franciszkańskim Ruchu Ekologicznym czy Gdańskim Forum Ekologicznym. Obie organizacje przeprowadziły dziesiątki wykładów, manifestacji na temat zagrożenia, jakie może wynikać z budowy elektrowni atomowej w Polsce.

Po latach określenie nabrało dodatkowego znaczenia. Ruina, w jaką popadła budowa niedoskiej elektrowni, nasuwała pewne skojarzenia z wymarłym miastem Prypeć opustoszałym po czarnobylskiej katastrofie.

Przerwanie budowy

Rok później, w 1987 r., po okresie pozornej stabilizacji, w wyniku źle przeprowadzonych reform, gospodarka PRL tkwiła już w głębokim kryzysie. Pojawiły się problemy z finansowaniem budowy elektrowni „Żarnowiec”, co skutkowało wyhamowywaniem robót do tego stopnia, że pod koniec 1988 r. zabezpieczano jedynie istniejące konstrukcje, nie wznosząc nowych. Kryzys gospodarczy i związane z tym narastające niezadowolenie społeczne przyczyniły się do przeprowadzenia w Polsce transformacji ustrojowej i gospodarczej.

17 grudnia 1990 r. nowy, demokratyczny rząd Tadeusza Mazowieckiego podjął uchwałę o postawieniu inwestycji „Elektrownia Jądrowa Żarnowiec w budowie” w stan likwidacji. Rozpoczęto demontaż i złomowanie już zakupionych urządzeń elektrowni.

Reaktory przeznaczone dla Żarnowca trafiły do Finlandii i na Węgry. Sprzedano też część sprzętu zakupionego wcześniej na potrzeby elektrowni.

W 1997 r. na terenie niedoskiej budowy uruchomiono Specjalną Strefę Ekonomiczną „Żarnowiec”.