

Kolejne gwiazdy  
na Deptaku Sław

Jubileuszowe Ogólnopolskie  
Spotkania Teatralne

185 lat ciechocińskiej  
Warzelnicy Soli

Nowa płyta  
Storytellers

# ZDROJ

## Ciechociński

GAZETA SAMORZĄDU LOKALNEGO

październik 2017 Nr 10 (299) ISSN 1234-155X 1,00 zł



[www.zdroj.ciehocinek.pl](http://www.zdroj.ciehocinek.pl)

# GWIAZDY SPORTU I MEDYCyny NA DEPTAKU SŁAW



fot. Dominika Sikorska, Justyna Matecka, Krzysztof Lepczyński

## Z ŻYCIA MIASTA

- 4 Nowe gwiazdy na Deptaku Sław
- 6 Rocznicą Warzelni Soli
- 9 Nowy rok na Uniwersytecie dla Aktywnych
- 10 Szczepię, bo kocham
- 12 Spotkanie z legendą
- 15 Słodka pamiątka z Ciechocinka, „Niezapominajka” pamiętała o powstaniu
- 16 Nowy przewodnik po Ciechocinku, rekordowy weekend na kempingu
- 19 Zdaniem psychologa
- 20 Strażackie ćwiczenia w „Trójce”, Nocna opieka w Aleksandrowie Kujawskim, Bezrobocie w Ciechocinku spada

## ROK WISŁY

- 18 Patrząc na świętych

## FOTOMIGAWKA



W październiku jesień pożegnała nas piękną, ciepłą pogodą.

## KULTURA

- 5 Ogólnopolskie Spotkania Teatralne
- 8 Storytellers z pierwszą płytą
- 17 Koncert dla seniora, Filmowe Camino na Kujawach

## SZKOŁY I PRZEDSZKOLA

- 21 Nowe książki w SP1, Uśmiech w „Trójce”
- 22 Pasowanie uczniów „Jedynki”
- 23 Dzień Uśmiech w Bajce
- 24 Dzień Papieski, Rekordowe ratowanie w „Trójce”
- 25 Wycieczka do Trójmiasta

## SPORT

- 26 Grand Prix Tężnie Run dotarł do mety



fot. Justyna Małecka

Wydawca: Urząd Miejski Ciechocinka

Redaktor naczelny: Krzysztof Lepczyński

Współpraca: Aldona Nocna, Barbara Kawczyńska, Mariola Różańska, Justyna Małecka

Druk: Pracownia Poligraficzna, ul. Chrobrego 145/147, Toruń, tel. 56 650 91 53.

Nakład: 600 egz. | ISSN 1234 -155X | numer zamknięty 19.10.2017 r.

Kontakt: zdroj@ciechocinek.pl

Adres redakcji: Biuro Kultury, Sportu i Promocji Miasta, ul. Zdrojowa 2b

Tekstów niezamówionych redakcja nie zwraca. Zastrzegamy sobie prawo do skracania i redagowania tekstów oraz tytułów. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za opinie przedstawiane w publikacjach zamieszczonych na łamach gazety.



## OKŁADKA

Irena Szewińska  
na Ciechocińskim Deptaku Sław  
fot. Krzysztof Lepczyński



# Gwiazdy sportu i medycyny na Deptaku Sław

Irena Szewińska, sława polskiej lekkoatletyki, a także Irena Ponikowska, wybitna balneolog, odsłoniły swoje gwiazdy na Ciechocińskim Deptaku Sław.



fot. Dominika Sikorska, Krzysztof Lepczyński

Irena Szewińska, znakomita lekkoatletka, swoją gwiazdę odsłoniła 23 września. Szewińska to jedna z najbardziej utytułowanych polskich sportsmenek i jedna z najwybitniejszych lekkoatletek w historii. Na czterech igrzyskach olimpijskich zdobyła łącznie siedem medali w biegach i skoku w dal. Po zakończeniu kariery Szewińska została działaczką sportową, członkinią Polskiego i Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego.

- Staramy się zapraszać do Ciechocinka osoby szczególnie zasłużone dla naszego kraju, osoby które miały jakąś styczność z naszym miastem - mówił burmistrz Leszek Dzierżewicz, przypominając że Szewińska gościła w uzdrowisku w 2009 roku podczas Światowego Polonijnego Sejmiku Olimpijskiego. - Dla nas to wielki dzień, wielki zaszczyt i wielka radość, że pozostawi pani trwałe ślady na Ciechocińskim Deptaku Sław - dodał burmistrz.

- Odsłonięcie tej gwiazdy jest dla mnie wielkim zaszczytem, wielkim wyróżnieniem - mówiła laureatka. - W Ciechocinku czuję się teraz jak w domu.

To piękny moment w moim życiu - dodała.

Przed odsłonięciem gwiazdy Irena Szewińska spotkała się z mieszkańcami miasta i kuracjuszami w Teatrze Letnim (relacja na stronie 12).

## Gwiazda medycyny

Swoją gwiazdę 1 października, w Międzynarodowy Dzień Lekarza, odsłoniła natomiast prof. Irena Ponikowska. To światowy autorytet w dziedzinie balneologii, pełni funkcję kierownika Katedry Balneologii i Medycyny Fizykalnej Collegium Medicum w Bydgoszczy z siedzibą w Ciechocinku. Prof. Ponikowska jest specjalistką w dziedzinie balneologii i medycyny fizykalnej, interny i diabetologii, jej dorobek naukowy obejmuje ponad 220 pozycji opublikowanych w czasopismach naukowych, wypromowała też 11 doktorów nauk medycznych. W ubiegłym roku została honorową obywatelką Ciechocinka.

- Nagle ja jako naukowiec i lekarz znalazłam się między celebrytami, aktorami i muzykami. To też jakaś wyjątkowość - śmiała się profesor podczas

uroczystości odsłonięcia gwiazdy.

- Profesor Ponikowska to cichy, ciepły, serdeczny, niezwykle życzliwy człowiek - mówił burmistrz Leszek Dzierżewicz. - Myślę, że tłumy, które dotarły dziś na deptak, by wziąć udział w tej uroczystości, potwierdzają fakt, że pani profesor jest osobą niezwykle lubianą - podkreślił.

W Teatrze Letnim przed odsłonięciem gwiazdy odbył się benefis prof. Ponikowskiej, podczas którego współpracownicy i przyjaciele laureatki podsumowali jej dokonania. Pozdrowienia dla profesora przesłał w specjalnym wideo Tomasz Kot, jeden z jej ulubionych aktorów, odtwórca roli Zbigniewa Religi w filmie „Bogowie”.

Na Ciechocińskim Deptaku Sław swoje gwiazdy odsłoniło tym samym już dwanaście osobistości. Dotychczas wyróżnieni zostali Katarzyna Gaertner, Maryla Rodowicz, Zbigniew Boniek, Robert Korzeniowski, Włodzimierz Kowalewski, Janusz Majewski, Wojciech Pszoniak, Maciej Stuhr, Don Vasył i Kazimierz Kowalski.

red.

# Teatralny jubileusz z frekwencyjnym sukcesem

■ Przy pełnej sali i z urodzinowym tortem swój jubileusz obchodziły Ogólnopolskie Spotkania Teatralne.



- Jak przystało na jubileusz, frekwencja dopisała - mówi Barbara Kawczyńska, dyrektor Miejskiego Centrum Kultury. - Przerosła nasze najśmielsze oczekiwania - dodaje Katarzyna Kaliszewska z MCK. Trzy spektakle w ramach dwudziestych, jubileuszowych Spotkań obejrzało ponad 1000 osób. Ostatni, finałowy spektakl sprzedał się tak szybko, że ciechocińskie MCK postanowiło zorganizować drugi, kilka godzin wcześniej. Tego jeszcze w historii tej imprezy nie było.

Historia Ogólnopolskich Spotkań Teatralnych sięga 1998 roku, kiedy do użytku oddano po remoncie Teatr Letni. - Przez lata zauważyliśmy, że największą popularnością cieszy się lekki repertuar. I tak wypracowała się konwencja teatrów komediowych - mówi Kawczyńska. Teatr lekki nie oznacza jednak teatru banalnego. Na deskach Teatru Letniego występowało wielu artystów, których dziś już z nami nie ma. Wspomnieć należy choćby Hankę Bielicką, Jana Machulskiego, Henryka Machalicę, Darię

Trafankowską, Witolda Pyrkosza czy Marka Perepeczkę.



foto. K. Lepczyński

## Co oglądaliśmy w tym roku?

### „Przebój sezonu” - 23 września

To komedia o tym że jednego dnia możesz być na szczycie, ale już następnego na dnie. I nawet nie spodziewasz się, że ktoś przypadkowy obok będzie spijał nektar Twojej kariery. To przestawienie o tym, że nic nie możesz wiedzieć o swojej przyszłości. Życie wymyśla najdziwniejsze rozwiązania. Nawet się nie spodziewasz jakie.

Obsada: Elżbieta Zajączówna, Katarzyna Jamróz, Dariusz Kordek, Michał Milowicz.

### „Pół na pół” - 3 października

Realizacja życiowych planów i marzeń dwóch przyrodnych braci Roberta

i Dominika stoi pod znakiem zapytania. Wbrew pozorom bracia wcale nie są bezdusznymi potworami czyhającymi na śmierć swej rodzicielki i spadek po niej. Choć rzeczywistość przedstawiona w komedii jest skomplikowana to historia relacji łączącej braci z matką jest opowiedziana w sposób przewrotny i bardzo... zabawny. Obok śmiechu znajdzie się też miejsce dla napięcia i grozy godnych mistrza gatunku - Alfreda Hitchcocka. Reżyser Malajkat i dwóch aktorów Polk i Szwedes nie biorą jeńców.

Obsada: Piotr Polk i Piotr Szwedes.

### „Przekręt (nie) doskonały” - 13 października

Esencja brytyjskiego humoru! Inteli-

gentna, pełna wdzięku, świetnie skonstruowana komedia obyczajowa, która od premiery w Theatre Royal Windsor w 1984 roku praktycznie nie schodzi z afisza. Przetłumaczona na 15 języków i grana na całym świecie z roku na rok zyskuje na aktualności i popularności. Trudno bowiem o bardziej bieżący i wiecznie żywy temat niż podatki! Rozliczenia podatkowe spędzają bowiem sen z powiek nawet najbardziej praworządному obywatelowi, a hasło „Urząd Skarbowy” powoduje zimne dreszcze!

Obsada: Rafał Cieszyński, Katarzyna Kwiatkowska, Jacek Kopczyński, Bogdan Kalus, Dorota Nowakowska, Maria Dejmek.

# Rocznica Warzelni Soli

Zwykle nasze tęźnie kojarzy się tylko z inhalatorium, a przecież są przede wszystkim ważnym elementem ciągu technologicznego. 21 października minęła 185. rocznica uruchomienia ciechocińskiej Warzelni Soli. To tu od 1832 roku produkuje się sól, szlam i fug.



foto. fb.com/uzdrowiskociechocinek

Ciechocinek to nie tylko znane uzdrowisko. To także miejsce produkcji warzonki, czyli po prostu soli, za pomocą prostej metody odparowania wody z solanki wydobywanej z głębi ziemi. Od ponad stu lat wydobywa się ją ze źródła nr 11, obudowanego fontanną zwaną Grzybkiem, z głębokości ponad 414 metrów. Dawniej eksploatowano inne, już nieczynne. W skład fabryki wchodzi tęźnie, rezerwuary i warzelnia.

## Rekordowe tęźnie

Najdłuższe na świecie tęźnie (1742,3 m) znajdują się w Ciechocinku. Te oryginalne budowle z drewna i gałęzi tarniny, zbudowane w XIX wieku, służą przede wszystkim do zatężania solanki. Jej kilkukrotne spuszczenie po umieszczeniu w drewnianej konstrukcji gałązkach tarniny pozwala oszczędzić opał. Siłami wiatru i słońca odparowuje z niej woda. Doświadczenia przeprowadzane w XIX wieku wykazały, że optymalne stężenie solanki, uzyskane

poprzez wielokrotny jej przepływ przez tęźnie, wynosi 22%. Niższe stężenie oznacza konieczność większego zużycia paliwa do podgrzania solanki i odparowania wody w warzelni, czyli większe koszty energii. Z kolei większe stężenie może prowadzić do krystalizacji soli już na gałązkach tarniny, co byłoby ubytkiem produktu finalnego. Informacja umieszczona na tęźni wskazuje, że stężenie osiąga 28 stopni. Prawdopodobnie odpowiada to realizowanej obecnie technologii. Z tęźni solanka jest kierowana do Warzelni Soli rurociągiem wzdłuż wału przeciwpowodziowego, który obecnie jest częścią Traktu Solankowego. Przy ul. Solnej znajdują się dwa wykonane z drewna rezerwuary solanki, które przeszły ostatnio gruntowny remont.

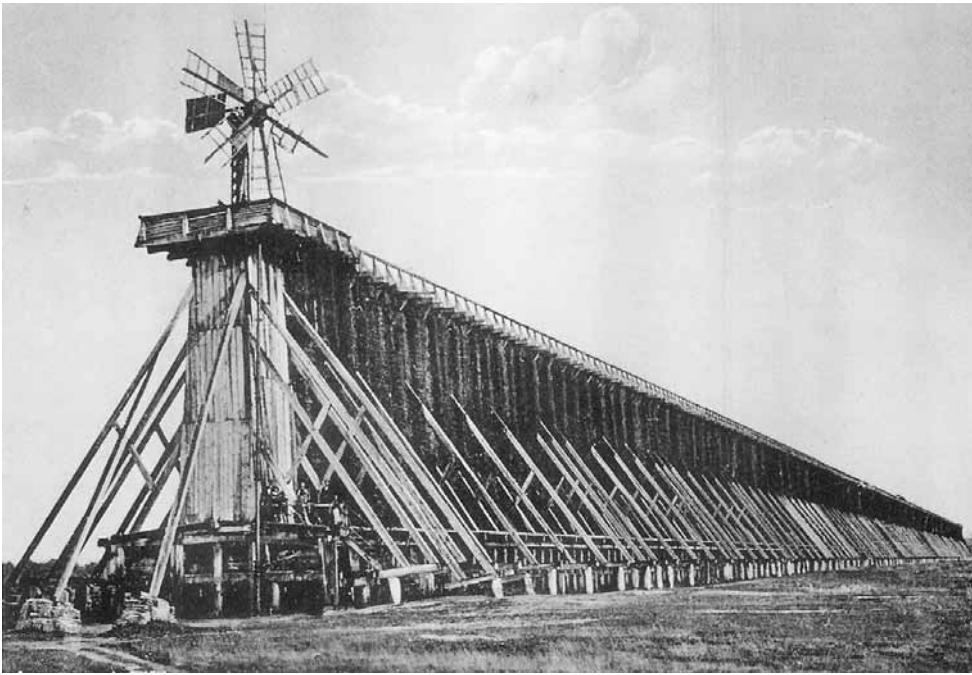
## Warzenie solanki

Ostatni etap magicznego przekształcenia płynu w stan stały zachodzi w warzelni, gdzie dzięki najprostszym reakcjom chemicznym powstają kry-

ształki soli. Przed laty budynków warzelni było więcej, bowiem niegdyś produkowano tu sól na większą skalę. Zdaniem Konstantego Leona Wolickiego, który był inwestorem saliny, Ciechocinek miał być drugą Wieliczką. Obecnie solanka gotowana jest tylko w jednym podgrzewaczu i w jednej panwi. Gotuje się ją w temperaturze 106°C, a wrze w temperaturze 110°C. Zagotowaniu towarzyszy zjawisko szumowania, czyli intensywnego wydzielania na powierzchni piany utworzonej przez zanieczyszczenia i zawiesinę soli nierozpuszczalnych. Toteż pierwszą czynnością warzelników jest usunięcie tych szumowin i skierowanie ich do kanału ściekowego w posadzce. Jednocześnie w masie solanki zawiązują się kryształy soli.

## Wybieranie kryształów

Wybierka, czyli wybieranie kryształów soli, jest wykonywana w dwóch etapach. Najpierw miesza się war, a następnie wybiera kryształy, przybliżając



fot. z archiwum Aldony Nocnej

je do obrzeży panwi przy pomocy dzia-  
da - dużej gracy oraz kosiorka - małej  
gracy. Opór, jaki sprawia gęstniejąca  
solanka, powoduje wykorzystanie od-  
powiednio jednego lub drugiego nar-  
zędzia. Wydobywanie soli z panwi  
na wierzch nazywa się wykańczaniem  
i jest wykonywane przy pomocy łopaty.  
Warzelnicy formują na drewnianej po-  
krywie panwi pryzmę soli, z której od-  
sącza się woda i wstępnie przesyca.

Zależnie od warunków konfekcjonowa-  
nia sól może być dalej dosuszona  
strumieniem gorącego powietrza i do-  
datkowo wzbogacona, np. jodowana.  
Zawartość jodu jest określona odpo-  
wiednimi przepisami. Po wybraniu kry-  
ształów soli w panwi pozostaje płyn  
o żółtawym zabarwieniu. Jest to ług  
kąpielowy, który jest zlewany do spe-  
cjalnego zbiornika. Na dnie panwi po-  
zostaje skamieniały osad, tworzący

warstwę grubości do 5 cm, który trzeba usunąć. Odkuwka jest końcową czynnością technologiczną w cyklu warzenia soli w panwi ogniowej. Polega ona na odkuciu przecinakami owego osadu, który po zmieleniu staje się szlamem ciechocińskim - dodatkiem do masy borowinowej stosowanej do okładów leczniczych. Z jednego napełnienia (80 m<sup>3</sup> solanki) panwi otrzymuje się ok. 240 kg soli.

### Niezwykłe dziedzictwo

Obecnie produkcja soli jest ograniczo-  
na. Potencjał warzelnicy nie jest w pełni  
wykorzystywany, bowiem w Ciechoci-  
nku można uzyskać 12 tysięcy ton  
warzonki rocznie, a dzisiaj produkuje  
się zaledwie kilkaset ton. Warzelnia jest  
z różnych względów kłopotliwym dzie-  
dzictwem techniki, choć jej element -  
tężnia, to jednocześnie urządzenie  
lecznicze. Tężnia jest na tyle ważna, że  
umieszczono ją w herbie miasta. Na  
świecie tylko dwie miejscowości mają  
taki oryginalny herb: Ciechocinek i Bad  
Rothenfelde w Niemczech. Dodajmy,  
że sama tężnia nr 2 z 1827 roku jest  
najdłuższa na świecie, mierzy bowiem  
722,4 m.

Może warto ciągle podkreślać nie-  
zwykłość ciechocińskiej Warzelnicy Soli?  
Na pewno zasługuje na status Pomnika  
Historii.

Aldona Nocna



# Storytellers z pierwszą płytą. „In other words”

- „In other words” to zapis fascynacji gitarą akustyczną, która od dłuższego czasu jest głównym środkiem przekazu Storytellers - mówi w rozmowie ze „Zdrojem” Przemysław Iwo Gronkowski, połowa duetu Storytellers, który właśnie wydał płytę.



foto: fb.com/storytellers.st

**Krzysztof Lepczyński:** Jak powstał Wasz duet?

**Przemysław Iwo Gronkowski:** Pierwsze dźwięki Storytellers zabrzmiały w ciechocińskim Miejskim Centrum Kultury, podczas jednej z lekcji gitary u Krzysztofa „pARTyzanta” Toczko, w których uczestniczyłem. Było to w październiku 2012 roku. Startowała wtedy pierwsza edycja Gitarowej OFFensywy - trasy koncertowej pARTyzanta promującej gitarowe granie „na żywo”. W tych sprzyjających okolicznościach uformowaliśmy duet i zagraliśmy dwa koncerty u boku Mistrza. Pierwszy w miejscowym Sajgonie, a dwa dni później w toruńskim klubie Lizard King. Następne pięć lat to nieustający rozwój i ewolucja tego projektu.

**To pierwsza Wasza płyta długogrająca?**

- Tak, to pierwszy album długogrający, choć drugie wydawnictwo pod szyldem Storytellers. Trzy lata temu ukazała się debiutancka EPka zawierająca m.in. utwór „Windy Story”, do którego teledysk dostępny jest w serwisie YouTube. Nowy album znacznie różni się od poprzedniego - elektrycznego. „In other words” to zapis fascynacji gitarą akustyczną, która od dłuższego czasu jest głównym środkiem przekazu Storytellers. Zarejestrowany materiał ukazuje różne oblicza tego instrumentu, jednocześnie prezentując go w nowych kontekstach - np. w po-

łączeniu z beatboxem. Warto dodać, że płyta została doceniona przez najbardziej prestiżowe media gitarowe w Polsce - Magazyn Gitarzysta i TopGuitar.

**Gracie instrumentalnie, kameralnie, może nawet surowo, wyraźnie nie chcecie schlebiać niskim gustom. Czym jest dla Was muzyka?**

- Myślę, że to bardzo indywidualna kwestia, dlatego na to pytanie mogę odpowiedzieć jedynie w moim imieniu, a przynajmniej spróbuję. Muzyka to nieodłączna, bardzo ważna część mnie, moje dopełnienie i droga, którą podążam. To piękny świat, w którym jestem i zawsze będę, coraz głębiej się w nim zanurzając. Muzyka to energia, uczucia i emocje, które potrafią wznosić mnie najwyżej zarówno w roli twórcy, jak i słuchacza. To też wymiar, w którym najlepiej jestem w stanie się wyrazić i odnaleźć, a sam język muzyczny jest najpiękniejszą formą komunikacji, z wielką mocą łączenia ludzi. Nawiązując do pierwszej części pytania, rodzaj muzyki, którą tworzę dla Storytellers oraz forma tego projektu to dla mnie coś naturalnego, nie wynik większego planowania, czy celowania w konkretną grupę odbiorców.

**Zdrowa Woda, pARTyzant, Skołowani, mnóstwo zdolnej młodzieży. Czy w Ciechocinku jest jakiś szczególny klimat dla muzyki?**

- Istnienie w mieście klimatu sprzyjającego muzyce zależy od ludzi w nim

przebywających i tworzonych przez nich przedsięwzięć. Wspomniane przez pana zespoły są dowodem na to, że w Ciechocinku od lat przecinają się ścieżki wielu osób z pasją do muzyki i energią do podejmowania twórczych inicjatyw. Na przykładzie gitary widzę też, że stale rośnie zainteresowanie graniem na instrumencie u ludzi w każdym wieku, liczę więc na pojawienie się w Ciechocinku coraz większej liczby nowych projektów muzycznych oraz okazji, by ich posłuchać.

Storytellers



In other words

„Jesteśmy narratorami opowieści, ukrytych w każdej melodii, którą gramy. Wyobraźnia słuchacza decyduje o tym, jaką historię odnajdzie w utworze...”

- tak o Storytellers mówi lider projektu, Przemysław Iwo Gronkowski. Nowy album powstał w 2012 roku formacji, zatytułowany „In other words” („Innymi słowy”), to dziesięć różnorodnych gatunkowo, autorskich kompozycji instrumentalnych, zaaranżowanych na akustyczny duet gitarowy. Utwory dopełnione są przez oryginalne źródła rytmu - cajon, stompbox oraz beatbox w wykonaniu Bartosza „Szatka” Szatkowskiego. Tak dobrane instrumentarium, w połączeniu z ciekawym spojrzeniem na kompozycję oraz organicznym podejściem do nagrań, złożyło się na unikalny album o naturalnym brzmieniu, pozwalającym doświadczyć wrażenia obecności na koncercie Storytellers. Premiera płyty odbyła się we wrześniu tego roku.

Płytę kupisz na [www.iwogronkowski.com](http://www.iwogronkowski.com)



# Ciechocińscy seniorzy wrócili na Uniwersytet dla Aktywnych

Już po raz siódmy rozpoczął się rok akademicki na Uniwersytecie dla Aktywnych w Ciechocinku. W zajęciach bierze udział ponad 200 seniorów.



fot. Krzysztof Lepczyński

- Kto by pomyślał, że to już siódmy raz - mówiła w siedzibie Miejskiego Centrum Kultury Grażyna Ochocińska, prezes stowarzyszenia Uniwersytet dla Aktywnych. Na inauguracji roku akademickiego 10 października spotkało się wielu spośród ponad 200 słuchaczy, którzy przynależą do 18 sekcji tematycznych, od komputerowej przez kabaletową po sekcję gry w bule (w tym roku startują dwie nowe: genealogiczna i gimnastyki tanecznej).

- Zdobywanie wiedzy to wielka radość i wielka przyjemność, to podeksycytowanie życiem, życie naprawdę - mówiła prof. Irena Ponikowska, przewodnicząca Rady Programowej stowarzyszenia. - Jestem zaszczycony, że państwo pamiętacie. To siedem lat, a

wciąż pamiętam, jak zakładaliśmy w Ciechocinku uniwersytet trzeciego wieku - mówił prof. Stanisław Kunikowski, rektor Kujawskiej Szkoły Wyższej, która patronowała początkom UdA. - W pamięci wciąż mam pierwsze spotkanie z prezes Grażyną Ochocińską, kiedy usłyszałem o pomysle stworzenia Uniwersytetu dla Aktywnych - wspominał burmistrz Leszek Dzierżewicz. - Szczerze mówiąc nie bardzo to sobie wyobrażałem, bo jak zachęcić ciechocińskich seniorów do udziału w wykładach? Tych sześć lat rozwiało wszystkie moje obawy. Dziś z dumą można powiedzieć, że UdA nie tylko daje możliwość rozwijania pasji, ale też zmienia spojrzenie samorządu na potrzeby seniorów - podkreślał.

Słuchacze i goście zaśpiewali „Gaudemus igitur”, a obecni na sali spośród 14 nowych członków stowarzyszenia UdA odebrali swoje indeksy. Inauguracyjny wykład pt. „Stachura mniej znany” wygłosiła Daria Lisiecka, poetka, animatorka kulturalna, twórczyni Ogólnopolskich Spotkań Poetów Biała Lokomotywa.

- Różnie wspominamy nasze szkoły, ale patrząc na salę widzę różnicę między inauguracją u młodych a wami - mówiła Grażyna Ochocińska. - Młodzi mają smętne miny i niezbyt się cieszą perspektywą kolejnego roku, a u was jest wręcz przeciwnie. Uśmiechnięte twarze i radość, że rok akademicki wreszcie się rozpoczął.

red.



# Szczepię, bo Kocham

Czy można kochać dziecko i równocześnie odmówić jego szczepienia? Między innymi o tym mówili lekarze i eksperci podczas konferencji „Szczepię, bo Kocham” 26 września w Teatrze Letnim w Ciechocinku.



*The Cow-Pock or the Wonderful Effects of the New Inoculation! - See the Publisher of a Liberator's Society*

Szczepionkami straszono już przed dwustu laty. Na karykaturze z 1802 roku widzimy, jak z ciał zaszczepionych przeciwko ospie osób wyłaniają się... krowy (początkowo do szczepienia przeciw ospie służył jej łagodniejszy szczep pochodzący od krów).

- Rodzice bardzo kochają swoje dzieci. Dbają o wyżywienie, ubranie, higienę. Jednak wszystko to nie chroni przed groźnymi chorobami zakaźnymi. Im zapobiegają szczepienia - mówiła otwierając konferencję Ewa Jankowska, wojewódzki konsultant w dziedzinie epidemiologii. - Stąd hasło „**Kocham i szczepię**”. Bo dopiero wtedy możemy mówić o całokształcie miłości - podkreśliła.

Jeszcze przed spotkaniem Jankowska podkreślała, że podobne konferencje mają pomóc walczyć lawinowym wzrostem liczby rodziców, którzy nie godzą się na szczepienia swoich dzieci. - Starałam się zrozumieć tych rodziców, choć to trudne. Dociera do nich wiele informacji i chyba są w tym zagubieni. Boją się o swoje dzieci i działają chaotycznie. Mówią, że stracili zaufanie do służby zdrowia. Musimy zrobić wszystko, by to zaufanie odzyskać, by rodzice nie dali sobą manipulować - podkreślała.

## Tylko szczepienia chronią przed chorobami

Tymczasem to szczepienia są najskuteczniejszą obecnie metodą zapobiegania chorobom zakaźnym, o czym przypominał Jerzy Kasprzak, wojewódzki inspektor sanitarny. - Osoby, które działają w ruchach antyszczepionkowych, korzystają z parasola ochronnego, który dają osoby wyszczepione - przypominał. Tymczasem aby społeczeństwo można było uznać za odporne na daną chorobę, zaszczepione musi na nią być co najmniej 95 proc. ludzi. Jeśli jest ich mniej, parasol jest dziurawy, co grozi wybuchem epidemii.

A uchylających się od szczepień jest coraz więcej. Jak mówiła Ewa Jankowska, według Państwowego Zakładu Higieny szczepienia swoich dzieci w 2010 roku odmawiało nawet osiem razy więcej rodziców niż kilka lat wcześniej. W samym województwie kujawsko-pomorskim w 2011 roku było to

110 osób, a w 2016 roku aż 795 osób. Dziś w populacji wedle szacunków znajduje się ok. 0,2 proc. nieszczepionych osób. Jednak dynamika zmian sprawia, że tej na pozór niewielkiej liczny nie można bagatelizować. - Jeśli ten odsetek będzie wzrastał, za kilka lat osiągniemy 1 proc., a później... nie chcę kontynuować - przestrzegali Jerzy Kasprzak.

## Epidemie wracają

- Gdybyśmy dziś zlikwidowali na całym świecie szczepienia, w ciągu roku umrą trzy miliony ludzi - podkreślała Ewa Jankowska. - Zaniechanie szczepień grozi powrotem epidemii - dodała. I te groźby już się spełniają. W 1995 roku na niektórych obszarach Ukrainy zaprzestano szczepienia na błonicę. Efekt? Ponad 5 tys. chorych i 200 ofiar. Ale są przykłady świeższe. Na Zachodzie powraca bowiem dawno niewidziana odra. Z epidemiami walczą Wielka Brytania, Francja, Włochy, Rumunia czy Ukraina.

Powrót odry, ale także innych, od lat niespotykanych w Europie czy Ameryce Północnej, chorób, to efekt działalności ruchów antyszczepionkowych. Jak tłumaczył podczas ciechocińskiej konferencji prof. Andrzej Zieliński z Państwowego Zakładu Higieny i Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego, ich członkowie rekrutują się z kilku grup. Są to zwolennicy medycyny alternatywnej, rodzice dzieci dotkniętych chorobami rzekomo związanymi ze szczepieniami, producenci specyfików konkurencyjnych wobec szczepionek, osoby czerpiące zyski z procesów o odszkodowania po niepożądanych odczynach poszczepiennych i wreszcie osoby przekonane o spisku firm farmaceutycznych. Niektórzy sprzeciwiają się szczepieniom ze względów religijnych.

## Straszenie autyzmem

Początek antyszczepionkowej histerii w krajach zachodniej Europy związany jest z artykułem w prestiżowym czaso-

Fot. James Gillray - Library of Congress, Prints & Photographs Division

piśmie „The Lancet”. Traktował on o związkach szczepionki przeciw odrze, śwince i różyczce z autyzmem. W wielu krajach wybuchła panika, rodzice odmawiali szczepień, co skutkuje dzisiaj nowym nawrotem epidemii. Tymczasem kolejne badania nie potwierdziły też kontrowersyjnego artykułu, a jego autor po procesie sądowym stracił prawo wykonywania zawodu lekarza. Ruchy antyszczepionkowe do dziś jednak straszą rzekomym autyzmem wywoływanym przez szczepienia. Choroba miałyby być wywoływana obecnym w szczepionkach związkiem rtęci. - Do 2000 roku w Stanach Zjednoczonych nie stosuje się szczepionek zawierających rtęć, a zapadalność na autyzm nie spada - zauważył prof. Zieliński, wskazując na brak związku między szczepieniami a autyzmem.

Kolejnym często używanym przez ruchy antyszczepionkowe argumentem są niepożądane odczyny poszczepienne (NOP). - Takie rzeczy będą się zdarzały. Może się okazać, że na milion szczepień jedno wywoła reakcję dziecka. Ale o jakim mówimy odsetku? - pytał Kasprzak. - Jeśli rodzic jedzie na szczepienie samochodem, prawdopodobieństwo wypadku jest większe, niż prawdopodobieństwo, że dziecko będzie miało odczyn poszczepienny - stwierdził.

Jednak zgłaszanych odczynów poszczepiennych faktycznie jest coraz więcej. Tylko w naszym województwie w 2011 roku było ich 54, a w 2016 już 157. Trzykrotny wzrost odnotowanych NOP Jerzy Kasprzak wyjaśnia bardziej drobiazgowymi kontrolami. - Dziś każdy, nawet lekki odczyn poszczepienny jest analizowany i rejestrowany -

podkreślał. Aż 98,1 proc. z nich to odczyny łagodne. Tylko 1,3 proc. uzyskało status poważnych, a 0,3 proc. ciężkich.

#### Krótką pamięć pacjentów

- Histeria antyszczepionkowa powoduje, że jako niepożądane odczyny zgłaszane są absurdalne przypadki - dodał prof. Zieliński. I wspominał, że spotkał się z sytuacją, w której zgłoszono występujące u dziecka drgawki. Gdy zapytano rodziców, jakie są konkretne objawy, powiedzieli że „dziecko obudziło się i machało rączkami”.

Ruchy antyszczepionkowe w swej krytyce szczepień wskazują jeszcze jedną rzecz - jakoby preparaty były niebezpieczne, bo pozbawione kontroli. - Szczepionki kontrolowane są najdokładniej ze wszystkich leków i produktów medycznych obecnych na rynku - podkreślała Ewa Jankowska. Jerzy Kasprzak przywołał zaś popularne w Polsce suplementy diety. - One nie są produktem leczniczym, nie podlegają żadnym badaniom, żadnym rygorom. A zastanówmy się, ilu z nas te suplementy łyka? - pytał. I dodał, że w przeciwieństwie do nich szczepionki poddawane są rygorystycznej kontroli jakości.

Skąd więc niechęć wielu osób do szczepień? Być może szczepionki są ofiarą własnego sukcesu, bo nie pamiętamy już o chorobach, których dzięki nim udało nam się pozbyć. - Kiedy choroby zbierały dramatyczne żniwo, ludzie wiedzieli, że szczepionki pomagają. Dziś o tym nie pamiętają - zaznaczył. Oby kolejne epidemie nie musiały w bolesny sposób przypominać o konieczności szczepień.

## Powiedzieli na konferencji

**Dariusz Wochna, starosta aleksandrowski**

- Wszyscy wiemy, że ruchy antyszczepionkowe rosną w siłę. Smuci, że wspierają je lekarze. Jedyną drogą jest edukacja, tak by zachęcić rodziców do szczepień.

**Leszek Dzierżewicz, burmistrz Ciechocinka**

- Mam nadzieję, że ta konferencja wpłynie na decyzje rodziców w zakresie szczepień. Ciechocinek włączył się w programy związane ze szczepieniami, w tym roku objęliśmy znaczną grupę dzieci szczepieniami przeciwko pneumokokom.

**Jerzy Kasprzak, wojewódzki inspektor sanitarny**

- Niechęć do szczepień narasta i tylko przez edukację, podawanie konkretnych argumentów, możemy poradzić sobie z oporem występującym w stosunku do szczepień.

**Ewa Jankowska, wojewódzki konsultant w dziedzinie epidemiologii**

- Takie konferencje są bardzo potrzebne, ponieważ z roku na rok lawinowo wzrasta liczba rodziców, którzy nie chcą szczepić swoich dzieci. Zaniechanie szczepień, a tym samym zmniejszenie liczby uodpornionych osób, grozi powrotem epidemii tych chorób, z którymi poradziłyśmy sobie dzięki szczepieniom ochronnym. My mamy szczęście działać wśród władz, które popierają nasze działania na rzecz prowadzenia szczepień.

## Te choroby opanowaliśmy dzięki szczepionkom

### Błonica

Inaczej dyfteryt, najczęściej atakuje gardło, krtań lub nos, powodując m.in. powiększenie węzłów chłonnych i zatrucie organizmu wytwarzanym przez bakterie jadem.

### Ospa prawdziwa

Wirus ospy prawdziwej atakował węzły chłonne i inne organy, powodując gorączkę i osłabienie, a z czasem charakterystyczną wysypkę powodującą strupy i blizny. Średnio co trzeci nieszczepiony umierał, choć spotykano szczepione z śmiertelnością dochodzącą

do 95 proc. Ostatni przypadek ospy prawdziwej miał miejsce w 1978 roku, dzięki powszechnym szczepieniom została uznana za zwalczoną w 1980 roku.

### Polio

Inaczej choroba Heinego-Medina to wirus zapalenia rdzenia kręgowego. U ok. 0,1 proc. zarażonych wywoływała porażenie mięśni, często z bardzo złym rokowaniem, prowadzące nawet do śmierci. Europa jest wolna od polio od 2001 roku, pojedyncze przypadki choroby występują w krajach Afryki i Bliskiego Wschodu.

### Odra

Wirus odry początkowo powoduje objawy podobne do grypy, później pojawia się wysypka kończąca się łuszczeniem naskórka. U dzieci osłabionych i noworodków choroba prowadzi do groźnych powikłań.

### Krztusiec

Dawniej koklusz, powodował napady kaszlu i duszności, dawniej prowadził nawet do śmierci chorego. Liczba zachorowań na krztusiec utrzymuje się na poziomie 2-3 tys. rocznie, jednak przebieg choroby jest łagodniejszy.

# Spotkanie z legendą

O medalach, sportowej rywalizacji, kolejnych igrzyskach i życiu sportowca opowiadała licznie zgromadzonej publiczności w Teatrze Letnim Irena Szewińska, wybitna polska lekkoatletka.



Spotkanie w Teatrze Letnim towarzyszyło odstonięciu gwiazdy Ireny Szewińskiej na Ciechocińskim Deptaku Sław 23 września. Rozmowę prowadził Marcin Wiśniewski, dziennikarz RMF MAXX.

**Marcin Wiśniewski: Niektórzy zbierają znaczki, a pani Irena zbierała medale. Liczyła je pani?**

- Siedem olimpijskich, dziesięć Mistrzostw Europy... Nie, w ten sposób nie liczyłam. Ale dla mnie zawsze bardziej liczyło się zwycięstwo niż wynik. Na większych imprezach potrafiłam się zmobilizować, miałam taką pozytywną treść, dzięki czemu najlepsze wyniki uzyskiwałam przy silnej konkurencji.

**Pytałem o te medale, bo między 1972 a 1976 rokiem Irena Szewińska odniosła 34 zwycięstwa pod rząd!**

- Pan to policzył (śmiej).

**Proszę sobie wyobrazić, ile to medali. Dwanaście rekordów świata! Któryś z nich ma dla pani największe znaczenie? Czy ten z Montrealu, 49:29?**

- Ma pan rację, 49:29, taki był wynik na tablicy po biegu. Później czytałam jednak książkę statystyczną IAAF, federacji lekkiej atletyki, patrzę, a tam wynik 49:28. Pytam dyrektora generalnego IAAF, czy się nie pomylili, a on mówi, że to nie pomyłka, że wszystkie wyniki były jeszcze raz oceniane przez komisję techniczną i poprawione.

Jednak jeszcze jeden rekord świata miał dla mnie szczególne znaczenie.

W 1970 roku urodziłam pierwszego syna, stopniowo wracałam do formy w 1971 i 1972, wciąż mając nadzieję, że osiągnę coraz lepsze wyniki. I w 1974 roku w Niemczech organizowany był mityng Olympische Tag, Dzień Olimpijski. Pierwszego dnia w Berlinie biegłam 100 m i minimalnie ten bieg przegrałam, następnego dnia czekało mnie 200 m w Poczdamie. Rok wcześniej startowałam w podobnych zawodach, organizatorzy tak to przygotowali, że w jednym biegu startowali sprinterzy niemieccy, a mnie dali do innego, godzinę później, gdzie biegłam z zawodniczkami startującymi zazwyczaj na 400 m. I miałam z niemiecką biegaczką, Renate Stecher, w różnych biegach te same czasy. Chciałam jednak spotkać się z rywalką, więc pojechałam w 1974 roku.

Ja byłam na drugim torze, Renata na szóstym. Generalnie to jest dobry tor, bo wszystko mogłam widzieć, choć dla mnie lepszy jest zewnętrzny, bo byłam wysoką zawodniczką. W każdym bądź razie była ogromna mobilizacja, w Poczdamie były idealne warunki, lekki wiaterek, piękna pogoda. Wygrałam z Renatą Stecher chyba o sześć metrów, 22:21. Renata nie zmieściła się nawet w klatkach przy pomiarze. Na stadionie była kompletna cisza. Dopiero potem brawa. Ten rekord miał więc dla mnie szczególne znaczenie.

**Początek pani kariery to Tokio i 1964 rok, tradycyjna bieżnia żuźłowa.**

**Jak pani odebrała start w Meksyku, kiedy pojawił się tartan, pozwalając na nadzwyczajne wyniki sprinterów i skoczków?**

- Faktycznie pierwsze igrzyska z tartanem to był Meksyk, ale ten tartan już był położony we Francji i mogliśmy na nim trenować. Różnica jest ogromna, zwykła bieżnia jest mniej lub bardziej miękka, po deszczu robi się błoto, a przy starcie, ponieważ pierwsze kroki są bardzo dynamiczne, w bieżni powstają dziury. Nie ma porównania między startem na zwykłej bieżni i tartanie. A w Meksyku startowało się na wysokości 1800 m n.p.m., co sprzyja wynikom w biegach sprinterskich czy skokach, choć trudniej było na długich dystansach. Stąd te wyniki, choć oczywiście trzeba było się dobrze przygotować.

**Po zakończeniu kariery przyjaźnie z bieżni zostają?**

- Oczywiście. Nie jest to jakaś bliska przyjaźń, ale będąc we władzach europejskich czy światowych lekkiej atletyki często spotykałam zawodniczki, z którymi biegałam. Takie spotkania są bardzo miłe, bo coś nas łączy, wspólne wspomnienia, wspólne starty, to bardzo sympatyczne.

**Kiedy kobiety uprawiające sport decydują się na macierzyństwo, ich powrót do startów bywa trudny. U pani było zupełnie inaczej, to była eksplozja talentu, umiejętności.**

- Dzięki temu, że zrobiłam sobie ten rok przerwy związany z macierzyństwem, przyjściem na świat mojego pierwszego syna, Andrzeja, mogłam trenować tych kilka lat dłużej. Te pierwsze cztery lata trenowałam, a potem bardzo dużo startowałam, często w kilku konkurencjach na jednych zawodach. To się skończyło w ten sposób, że byłam zmęczona, fizycznie i psychicznie. Pojawiły się większe czy mniejsze urazy, drobne kontuzje. A macierzyństwo pozwala kobiecie zregenerować organizm. Człowiek czuje się dużo silniejszy nie tylko jako sportowiec, ale i jako kobieta. Kiedy wróciłam, oczywiście było mi trudno, bo troszkę więcej ważyłam i tak dalej. Ale czułam się tak, jakbym dopiero zaczynała karierę spor-

ową. Zresztą wiele zawodniczek po urodzeniu dziecka uzyskuje bardzo dobre wyniki.

Trzeba też powiedzieć, że trudno rozstać się ze sportem, by urodzić dziecko. Zawodniczki mówią sobie: może za rok, bo teraz są igrzyska. A potem są mistrzostwa świata, no to jeszcze rok później. I tak człowiek to odkłada. Kiedy jest rodzina, dziecko rośnie, trenuje się, jest zupełnie inne samopoczucie. A po zakończeniu kariery każdy odczuwa, przynajmniej ja odczuwałam, jakąś pustkę. Nie chodzi tylko o to, że ma się więcej czasu. Tylko jak człowiek trenował, to żył tym sportem, jeden obóz, drugi, zawody jedne, drugie i cały czas człowiek był psychicznie zaangażowany. I nagle pustka. Myślę, że szczególnie dla kobiet dobrym rozwiązaniem jest urodzenie dziecka. Bo nie ma tej pustki, jest inna istota na świecie, której człowiek poświęca czas, serce i swoje myśli.

**Osiemnastoletnia Irena Szewińska wraca z Tokio medalami do kraju i zaczyna się sława, kariera. Jak sobie pani z tym radziła?**

- Faktycznie był to szczególny dla mnie moment, wyjeżdżałam do Tokio jako zawodniczka nieznana. Może ktoś, kto się interesował lekką atletyką, wiedział że jest taka utalentowana juniorka, biega, skacze wzwyż, potem w dal. Kiedy wróciłam, bo tam na miejscu się tego nie odczuwało, nagle stałam się popularna, stałam się osobą publiczną. Jakieś delegacje do mnie przyjeżdżały, byłam zaprasza do szkół, do zakładów pracy, na spotkania, wywiady. Musiałam się po prostu przestawić. Z dnia na dzień zmieniła się moja sytuacja. Ale do wszystkiego można się przyzwyczaić, do popularności również. Choć było to sympatyczne.

**Prócz wyników sportowych odnosiła pani sukcesy indywidualne, czterokrotnie „Przegląd Sportowy” ogłosił panią najlepszym sportowcem w kraju. W 1974 roku agencja UPI uznała panią za najlepszą sportsmenkę na świecie.**

- To było wyjątkowe wyróżnienie, bo w 1974 roku pobiłam rekord świata na 400 m, jako pierwsza kobieta uzyskałam wynik poniżej 50 sekund, były mistrzostwa Europy, wygrałam bieg na 100 i 200 m, co też było niespodzianką. No i rekord świata na 200 m. Także było to wielkie wyróżnienie, bo ta agencja rozpatruje sportowców ze wszystkich dyscyplin. A jeszcze dodam, że za 1975 rok zostałam wybrana najlepszą

sportsmenką przez francuską akademię sportu.

Z tej okazji w 1975 roku byłam wraz z mężem zaproszona do Paryża, gdzie odbyła się wielka gala, 1500 osób, nagrody w różnych kategoriach. Główną nagrodę wręczał prezydent Francji Valéry Giscard d'Estaing. To była wielka uroczystość, siedziałam przy długim stole naprzeciwko pana prezydenta, nasz ambasador w Paryżu towarzyszył mi i tłumaczył. Mówił, że potrzebujemy więcej takich sportowców ambasadorów, ponieważ akurat za miesiąc prezydent Francji wybierał się z wizytą do Polski, więc ambasador miał okazję pewne rzeczy omówić. I powiem jeszcze, że jak prezydent przyjechał do naszego kraju, byłam zaproszona przez ambasadę na spotkanie w Wilanowie. Ale tego dnia startowałam w memoriale Kusocińskiego i nie mogłam się tam pojawić. W związku z tym zostałam zaproszona na zasiadany lunch w węższym gronie. Wszyscy byli zdziwieni, skąd właściwie się tam wzięłam. Ale to było bardzo miłe.

**A propos męża. Pierwsze spojrzenia wymieniałyście na warszawskiej Polonii. I tak wam zostało na lata.**

- Cała nasza grupa zapisała się do Polonii Warszawa, klubu czarnych koszul, który reprezentowałam do końca kariery. Ja byłam początkującą zawodniczką, a mój mąż Janusz, wtedy jeszcze nie mąż, był wybitnym zawodnikiem, reprezentantem Polski, biegał na 400 m przez płotki i tak się spotkaliśmy, wpadł mi w oko (śmiech).

**Musiał mieć pan szybkie oko, by wypatrzyć panią Irenę.**

- Miał szybkie oko, bo zawsze robił zdjęcia, to było jego hobby.

**Wsparcie rodzinne, rzecz niezwykle istotna w życiu zawodowego sportowca, kiedy w domu bywa się rzadko. Miała pani wsparcie, wiele razy pani o tym mówiła.**

- To bardzo ważne, wzajemne zrozumienie. Akurat w tym przypadku, ponieważ Janusz był sportowcem, lekkoatletą, zawsze był przy mnie, wspierał mnie. Ostatnie osiem lat zresztą był moim trenerem. Po igrzyskach w Monachium mój dotychczasowy trener wyjechał. A że Janusz był przy moich treningach, skończył studia w Poznaniu, był dobrze przygotowany, to powiedziałam: będziemy trenowali razem. Janusz się bronił, w końcu ustąpił. I tak trenowaliśmy te osiem lat razem. Także było wzajemne zrozumienie, bo mieliśmy wspólne cele, marzenia, ambicje.

Trzeba jeszcze zwrócić uwagę, że rola trenera się zmienia. Kiedy zawodnik zaczyna trenować, trener uczy go wszystkiego, podstaw, ćwiczeń, rozgrzewki. Z czasem, po kilku latach treningu, zawodnik sam zaczyna pewne rzeczy oceniać i ważne, by trener brał pod uwagę odczucia i sugestie swojego podopiecznego. Dlatego wspólnie ustalaliśmy treningi, Janusz był ogromnym wsparciem i efekty, jak myślę, były dobre.

Bardzo ważne jest nastawienie zawodnika przed startem. Trener nie może powiedzieć: słuchaj, źle biegiesz przy starcie. Musi mówić: dobrze jest! Zawodnik musi pojawić się na starcie z przekonaniem, że chce wygrać. Jako ciekawostkę opowiem o starcie w pucharze świata w Düsseldorfie w 1977 roku. Biegłam tam na 400 m, reprezentowałam Europę, bo bezpośrednio reprezentowane były dwa zwycięskie kraje, a zawodnicy z pozostałych reprezentowali cały kontynent. W barwach NRD biegła Marita Koch. Ona była na trzecim torze, ja na czwartym. Dwa tygodnie wcześniej spotkałam się z nią podczas mityngu na 200 m, a sprint był moją mocną bronią. I ona wygrała te 200 m. Miała też lepszy wynik na 400 m. Więc teoretycznie to ona powinna wygrać. Ale po rozgrzewce Janusz mówi tak: słuchaj, biegnij do końca, bo ona w kratkach staje. I startujemy. Ja na czwartym torze, więc jej nie widzę, dopiero po trzystu metrach wychodzimy na ostatnią prostą i ona jest te dwa metry przede mną. I biegnę, daję z siebie wszystko, ale ta odległość wcale się nie zmniejsza. Troszkę ją dośladłam, ale nie rezygnuję, bo mam zakodowane, że ona w kratkach staje. Biegnę do końca i faktycznie z nią wygrałam, na ostatnich metrach.

Po latach spotkałam dziennikarza z USA, och, jaki był szczęśliwy, że mnie osobiście spotkał. Najbardziej pamiętał właśnie mój start w Düsseldorfie. Dziennikarze tam się zakładali, wszyscy stawiali na Maritę Koch. A on postawił na mnie. I ja go nie zawiodłam.

**Może nie wszyscy sobie zdają sprawę z wartości pani rezultatów. I nie każdy sobie zdaje sprawę, że zdobyła pani medal na tegorocznych Mistrzostwach Świata na 400 m kobiet. Bo ówczesny rezultat był lepszy niż wynik tegorocznej mistrzyni.**

- No tak, ma pan rację. Tym wynikiem na mistrzostwach bym wygrała.

**W tym roku, a minęło 40 lat! Pierwsze igrzyska jakie pamiętam, w Mo-**

nachium, pamiętam jak moi rodzice byli zawiedzeni, że Szewińska zdobyła tylko jeden brązowy medal. Dla pani to był zawód czy mimo wszystko na tym etapie kariery sukces?

- Na pewno był to dla mnie sukces, zawsze medal olimpijski jest sukcesem. I oczywiście, na zawodach brązowy medal dla jednego zawodnika jest sukcesem, a dla faworyta to porażka. Ja wówczas dochodziłam do formy, także dla mnie to był sukces.

**Czasami młodzi sportowcy mówią, że jadą na dużą imprezę, żeby wejść do półfinału, może finału. U pani to zupełnie inaczej funkcjonowało.**

- Zawsze stawiałam sobie konkretne cele. Gdy pobiłam rekord Polski juniorek, więc chciałam pobić rekord seniorek. Zresztą ktoś mnie pytał, że skoro mam medale olimpijskie, dlaczego jeszcze startuję. Ale każdy medal olimpijski jest nieoceniony. Każde igrzyska są inne i zawsze to bardzo mobilizuje.

**Wymieniła pani wcześniej nazwisko Marity Koch. Tamte rekordy istnieją niestety do tej pory. Rodzi to dziwne podejrzenia, nie będę mówił jakie. Mówi się, że część tych rekordów powinna zostać wymazana. Pani startowała z Maritą Koch. Nie zauważyła pani wówczas niczego dziwnego?**

- Prywatnie trudno powiedzieć. Natomiast oficjalnie niczego u niej nie stwierdzono, wtedy nie było tak dokładnych badań co do stosowania środków dopingujących, bo myślę, że to pan ma na myśli. Oficjalnie była zawodniczką czystą. Natomiast jeśli chodzi o wymazanie rekordów, na to bym się nie zgodziła. Część osób może korzystała z dopingu, większość nie korzystała, wiele osób byśmy w ten sposób skrzywdzili, a i tak wszyscy pamiętali byśmy wyniki, które wówczas uzyskiwano.

**Została Moskwa, ostatnie igrzyska olimpijskie w 1980 roku. To było praktycznie zakończenie pani kariery.**

- No tak, w biegu na 400 m w półfinale odniosłam kontuzję mięśnia tydki. Bieg z bólem skończyłam, ale to był ostatni start w życiu. Planowałam zakończenie kariery w 1980 roku, ale myślałam, że zrobię to bliżej jesieni, że jeszcze kilka razy wystartuję. Ale tak się złożyło, że ostatni raz pobiegłam w Moskwie.

**Kiedy sportowcy kończą karierę na wysokim poziomie, często mają problem, żeby się odnaleźć w życiu codziennym. Nagle pojawia się więcej czasu, nie trzeba codziennie trenować. Jak u pani to wyglądało?**

- Miałam drugiego syna i nie miałam pustki. Nie planowałam, żeby działać w sporcie. Tak się złożyło, że zostałam wybrana do władz PZLA i potem w 1981 do władz PKOl. I tak to się zaczęło, przestawiłam się duchowo z zawodniczki na działaczkę. Lata treningu dały mi ogromne doświadczenie, wiem czego potrzebują sportowcy i to mi pomaga w mojej działalności.

**Dziś lekka atletyka w polskim wydaniu to znowu bum, serce rośnie. Co się stało, że wreszcie możemy się cieszyć z polskich medali?**

- Bardzo się cieszę, że polska lekka atletyka jest na tak wysokim poziomie, szczególnie w konkurencjach rzutowych. Anita Włodarczyk, Paweł Fajdek,

Piotr Małachowski, Tomasz Majewski. No i Adam Kszczot, Marcin Lewandowski, nie będę wymieniała wszystkich, ale mamy kilkunastu zawodników i zawodniczek na światowym poziomie, na najważniejszych imprezach nie zawodzą i z tego się bardzo cieszę. A po wiem jeszcze, że na igrzyskach olimpijskich jest miły obowiązek dla członków MKOl wręczania medali. I miałam przyjemność dekorowania polskich zawodników, to były najmiłsze momenty podczas igrzysk.

**Jak wygląda obecnie pani życie?**

- Jeżeli chodzi o Polskę, działam w PKOl, gdzie jestem wiceprezesem i przewodniczącą komisji kobiecej. Mam trochę zajęć, nie są może szczególnie obciążające, robię to z przyjemnością. Jeśli spojrzę w kalendarz, mam trochę różnych wyjazdów, ale i takie sympatyczne momenty jak dzisiaj. Także cały czas coś się dzieje. Mam wspaniałą rodzinę, starszy syn mieszka koło Częstochowy, dwójka dzieci, dwoje wnucząt.

**W rodzinie starszy syn, reprezentant Polski.**

Andrzej grał w siatkówkę, był reprezentantem polski.

**Czy pani po zakończeniu kariery uprawia jeszcze czynnie sport?**

- Zawsze lubiłam biegać, więc robię to dla przyjemności w lesie, bo mieszkam pod Warszawą. Kiedy człowiek się trochę porusza, od razu ma lepsze samopoczucie. Nie startowałam nigdy w zawodach dla weteranów. Zapraszali mnie, ale stwierdziłam, że czuję się na tyle młodo, że nie mogę wziąć w nich udziału.



# słodka pamiątka

## z Ciechocinka



SŁODKĄ PAMIĄTKĘ Z CIECHOCINKA KUPISZ W  
PUNKCIE INFORMACJI TURYSTYCZNEJ  
PRZY UL. ZDROJOWEJ 2B  
OD PONIEDZIAŁKU DO SOBOTY W GODZ. 9-17.

## GALERIA JEDNEGO RYSUNKU

Powraca galeria jednego rysunku z pracami Karola Kossaka, malarza i ilustratora, od 1948

do śmierci w 1975 roku mieszkańca Ciechocinka. Rysunki wybrała Maria Krowińska.



## „Niezapominajka” pamiętała o powstaniu

Podopieczni Ośrodka Dziennego Pobytu „Niezapominajka” upamiętnili powstanie warszawskie.



We wtorek 3 października, dzień po 73. rocznicy upadku powstania warszawskiego, w „Niezapominajce” wystąpiła grupa artystyczno-teatralna „Scena marzeń” złożona z uczestników zajęć w ośrodku. Wykonawcy czytali życiorysy powstańców i śpiewali powstańcze piosenki.

Gościem specjalnym był podporucznik Jerzy Sidorowicz, mieszkaniec Warszawy i świadek powstania (miał wówczas 12 lat). Podczas spotkania prowadzonego przez Grażynę Wieczorek opowiadał historię swojej rodziny, jej ucieczkę ze stolicy do pobliskiego Raszyna.

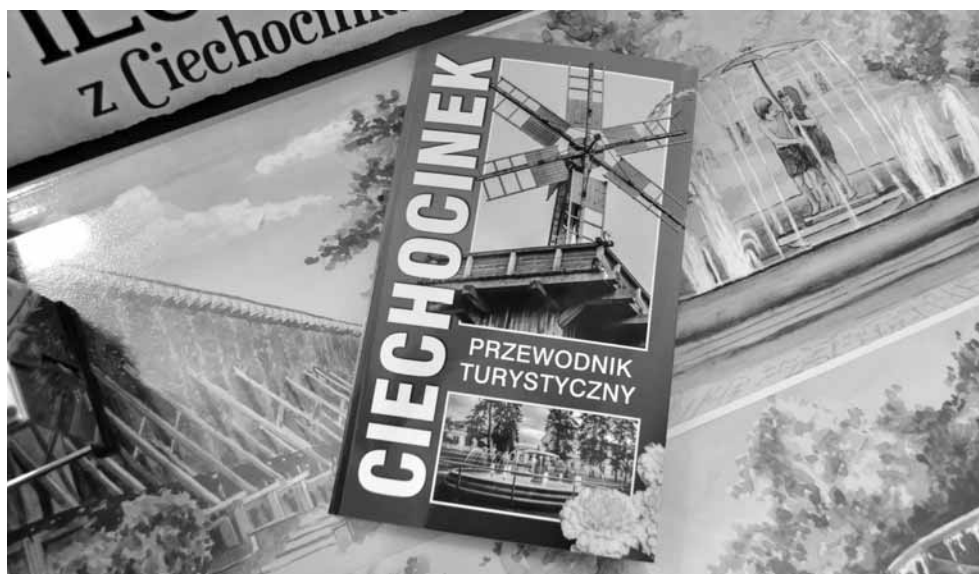
W spotkaniu udział wzięli burmistrz Leszek Dzierżewicz, Ewa Sztzelecka-Słomkowska, dyrektor MOPS, Agnieszka Ochocka, wicedyrektor MOPS, a także ponad 70 podopiecznych „Niezapominajki”.  
Przemysław Szreiber



fot. nadesłane

# Nowy przewodnik po Ciechocinku. „Takiego kompendium brakowało”

Ponad 150 stron najważniejszych informacji o Ciechocinku znajdziemy w nowym przewodniku po uzdrowisku autorstwa Wojciecha Lebieźwiczca.



- Dużo jeżdżę po świecie, a że mieszkam w Ciechocinku, często porównuję nasz kurort z innymi - mówi Lebieźwicz. - Na tle Karlowych Warów, słyn-

nego Spa czy niemieckich uzdrowisk wypadamy bardzo dobrze. Jednak tam spotkać można dużo wydawnictw prezentujących miasto. I takiego kompen-

dium mi brakowało - wyjaśnia autor.

W przewodniku znajdziemy najważniejsze informacje o mieście, jego krótką historię, cztery trasy spacerowe i praktyczne informacje dla turystów. Jak podkreśla Lebieźwicz, inspiracją dla kształtu wydawnictwa były klasyczne przewodniki Michelin.

W przygotowaniu książki pomógł m.in. Wiktor Hibner, udostępniając zdjęcia ze swojego bogatego archiwum, fotografie przekazali też mieszkańcy Ciechocinka, Przedsiębiorstwo Uzdrowisko Ciechocinek i Biuro Promocji.

- Zależało mi na czymś kieszonkowym i ładnie wydanym, by turysta tego nie wyrzucił, tylko zabrał ze sobą na pamiątkę - podsumowuje Lebieźwicz.

Przewodnik można zakupić w księgarni na ulicy Broniewskiego, niektórych sanatoriach, a także punkcie Informacji Turystycznej przy ul. Zdrojowej 2b.

red.

## Rekordowy weekend na ciechocińskim kempingu

Aż 63 kampery i przyczepy kempingowe pojawiły się w ostatni weekend września na Campingu nr 17 w Ciechocinku. To dotychczasowy rekord.

Ciechociński kemping od chwili powstania robi furorę w środowisku kamperów i zdobywa kolejne nagrody. Nic dziwnego, że w sezonie cieszy się sporą

popularnością. Ostatni weekend września był jednak pod tym względem wyjątkowy. Uczestnicy ostatniego zlotu już od kilku tygodni skrzykiwali się w

mediach społecznościowych. W rezultacie w Ciechocinku pojawiły się aż 63 ekipy na czele z budzącą sensacją, świetnie utrzymaną nysą.



fol. fb.com/mrsabanty



# Koncert dla seniora

Niemal po brzegi wypełniła się widownia Teatru Letniego podczas Koncertu dla seniora.



fot. Jadwiga Aleksandrowicz

- W Ciechocinku brakowało imprezy dedykowanej seniorom, zazwyczaj są one kierowane do szerszej publiki. Dlatego chciałam zorganizować taki koncert - mówi Jadwiga Jakubowska z

Miejskiej Rady Seniorów.

W Teatrze Letnim w niedzielę 24 września wystąpiły Ajki, młodzież z pracowni Sławka Małeckiego i Jacek Zaborowski, czyli ciechociński Elvis

Presley. - Trafiliśmy w dziesiątkę - cieszy się Jakubowska, zwracając uwagę na świetną frekwencję. Kolejny koncert dla seniorów za rok.

red.

# Filmowe Camino na Kujawach

O pielgrzymowaniu szlakiem św. Jakuba po Kujawach traktuje nowy cykl dokumentalny Teresy Kudyby „Grunt to Droga”. Film obfituje w ciechocińskie akcenty.



Camino Polaco to część jednego z najważniejszych i najstarszych chrześcijańskich szlaków pielgrzymkowych, który wiedzie do katedry w Santiago de Compostela w Hiszpanii. O trasach wiodących przez Kujawy w swym pięciopododcinkowym cyklu opowiada Teresa Kudyba. W produkcję filmu zaangażowani byli ciechocinianie - Łukasz Małec-

ki i Witold Popiołek. Ale ciechocińskich akcentów w filmach jest więcej. Jarosław Zieliński, właściciel ciechocińskiej piekarni Polkorn zaproponował pielgrzymom specjalny wypiek chleba św. Jakuba, który będzie można zamawiać na wydarzenia związane z Camino Polaco, ale też zakupić w piekarniach sieci.

Premiera obrazu miała miejsce 7 października w trakcie X Międzynarodowej Konferencji Naukowej w Krakowie. Kolejny pokaz odbył się 10 października w Centrum Sztuki Współczesnej w Toruniu. Film będzie też emitowany na antenie TVP3.

Camino Polaco to odcinek Drogi św. Jakuba w Polsce wiodący z miejscowości Ogrodniki na granicy z Litwą przez Olsztyn, Toruń do Słubic na granicy z Niemcami. Na terenie województwa kujawsko-pomorskiego ponad 200 km odcinek szlaku prowadzi przez miasta i miejscowości bogate w atrakcje turystyczne i kulturalne, które leżą na dawnym trakcie handlowym wiodącym z Rygi do Amsterdamu. Za przejście szlaku Camino Polaco w województwie kujawsko-pomorskim przyznawana jest przez PTTK w Toruniu okolicznościowa odznaka św. Jakuba oraz wystawiany jest certyfikat „Iacobum Thoruniesis” przez Bractwo św. Jakuba w Toruniu.

red.

# Patrząc na świętych

Jedną z form religijności jest kult świętych patronów. W naszym cyklu nie może zabraknąć opowieści o tych, którzy związani są z wodą i z Ciechocinkiem.

Wodniacy: rybacy, flisacy, żeglarze, marynarze mają wielu świętych patronów. Są to: św. Anna, św. Barbara, św. Brendan, św. Wojciech, św. Mikołaj, św. Piotr Apostoł, Szymon Piotr, św. Jan Chrzciciel, św. Jan Nepomucen, św. Antoni Padewski, św. Krzysztof, św. Andrzej i bł. Jan z Łobdowa. Postacie niektórych z nich są uwidocznione w ciechocińskim kościele parafialnym (obraz, witraże z Pracowni św. Łazarza w Warszawie, polichromie i rzeźby) oraz w pobliżu Wisły.

Zacznijmy od jednego z dwóch patronów naszej parafii. Święty Piotr z nim został pierwszym biskupem Rzymu, zajmował się rybołówstwem, podobnie jak jego ojciec Jan. Pochodził z Betsaidy nad jeziorem Genezaret. Około 31. roku życia został uczniem i apostołem Jezusa. W Nowym Testamencie znajdziemy jego dwa listy. Patronuje wodniakom, jednak częściej jest kojarzony jako postać trzymająca klucze do Bram Królestwa Niebieskiego. Zresztą klucze to najbardziej znany atrybut św. Piotra, chociaż są nim także sieci rybackie.

Wyobrazenie św. Piotra znajdziemy wewnątrz ciechocińskiej świątyni. Na neorenesansowym obrazie ukazany jest ze św. Pawłem, drugim patronem parafii. Przedstawiony jest jako siwowłósy starzec z brodą. W rękach trzyma klucz i księgę. Z kolei na witrażu pochodzącym z początków XX wieku również towarzyszy mu św. Paweł. W latach sześćdziesiątych XX wieku wnętrze kościoła zostało gruntownie zmienione. Łucja i Józef Oźminowie namalowali polichromie w technice fresko-sgraffitowej. Jedną ze scen ukazuje uwolnienie św. Piotra z więzienia. Nie ma zaś wizerunku z sieciami.

Z kolei św. Anna, matka Maryi, to patronka nie tylko matek, małżeństw, wdów i piekarzy, ale także żeglarzy. W ciechocińskiej świątyni przedstawiona jest na jednym z witraży.

Św. Jan Chrzciciel, syn Zachariasza i Elżbiety, dokonał chrztu Jezusa w Jordanie. Ta scena jest częstym tematem w sztuce. Za krytykę niemoralnego życia Heroda Antypasa został uwięziony,

a następnie ścięty. Kult św. Jana Chrzciciela jako patrona wodniaków ma związek z wodą - rzeką Jordan i chrztem Jezusa. Od jego imienia pochodzi tzw. świętojanka, czyli okres, w którym następuje letnie wezbranie wód w rzekach. Ponadto od dawna istniało przekonanie, że można się kąpać w rzece dopiero po 24 czerwca, czyli po dniu, któremu patronuje św. Jan. Postać tego świętego jest tematem jednego z fresków Łucji i Józefa Oźminów.

Św. Antoni Padewski (1195-1231), starannie wykształcony franciszkanin, to jeden z najbardziej cenionych kaznodziejów średniowiecza. Jest patronem nie tylko osób i rzeczy zaginionych, dzieci, górników, małżeństw, narzeczonych, położnych, ubogich, podróżnych, ale także rybaków. Ci ostatni modlili się do niego, aby pomógł złowić, czyli znaleźć ryby. Figura św. Antoniego stoi wewnątrz kościoła. Franciszkanin trzyma na rękach Dzieciątko Jezus.

Z inicjatywy prof. Marka Grzesia, mieszkańca Ciechocinka, w 2014 roku w pobliżu wału wiślanego, na skrzyżowaniu ulic Słońsk Górny i Lipnowskiej, stanęła figura św. Jana Nepomucena, wyrzeźbiona w drewnie przez Krzysztofa Zawackiego. Na cokole został zaznaczony poziom fali powodziowej z pamiętnego roku 1924, kiedy to uzdrowisko bardzo ucierpiało z powodu wylewu Wisły.

Figury św. Jana Nepomucena, uznanego za patrona powodźników, stawiano od wieków na terenach, którym groziły wylewy rzek. Ta ciechocińska ma przypominać tragedię sprzed lat, a przede wszystkim przestrzegać przed zagrożeniem ze strony kapryśnej królowej polskich rzek.

Inspiracją do napisania tego artykułu była niezwykle interesująca wystawa w Muzeum Etnograficznym im. Marii Znamierowskiej-Prüfferowej w Toruniu „Dla żeglowania bezpiecznego. Święci patroni i sanktuaria wodniaków wiślanych”, której kuratorem był Artur Trapszyc.

Aldona Nocna



fol. Aldona Nocna

Zdaniem psychologa

# Otyłość u dzieci

Rozejrzyj się wokół, a zobaczysz mnóstwo dzieci z nadwagą. Kiedy dzieci zmagają się z nadwagą i łakomstwem, winowajcę numer jeden stanowią zazwyczaj niewłaściwe nawyki żywieniowe.

W nielicznych przypadkach to konsekwencja schorzeń czy stosowania leków. Znam rodziców, którzy dosłownie zamykają przed dziećmi lodówkę na klucz. Co oczywiście nie przynosi pożądanych efektów. Najważniejsza jest zmiana naszego stylu życia. Dobrze zbilansowane posiłki, żadnego śmieciowego jedzenia i ruch ma dotyczyć całej rodziny. To ma nie być kara dla dziecka z nadwagą. Prawdziwym problemem jest niezdrowa żywność - zwłaszcza objadanie się słodyczami. A kto przynosi to jedzenie do domu? Zwykle rodzice.

Wiele rodzin je w biegu, jedzenie ma być proste w przygotowaniu - ale bardzo rzadko taki fast food jest zdrowy. Gotowe zupki wydają się szybkim rozwiązaniem, ale składają się głównie z sodu i tłuszczu. Rano dzieci wypadają z domu bez śniadania, ewentualnie złapią coś łatwego do przelknięcia. Docierają do szkoły i już są głodne. Często nie mają ze sobą śniadania, a zatem kupują batoniki czy pączki. Mnóstwo dzieci również właściwie bez powodu nie ćwiczy na zajęciach wychowania fizycznego. Zastanówmy się, czy sami nie kształtujemy w naszych dzieciach obżarstwa, już od najmłodsze go wieku? Kiedy to półtoraroczne dzieci jedzą przy stole wpatrzona w ekran telewizora, żeby nie rzuciły jedzenia i nie urządzały awantur. Czy rzeczywiście wiedzą, co i ile zjedzą? A starsze dzieci wracają ze szkoły, biorą „coś” do jedzenia i siadają przed laptopem czy tabletem. I mimo, że jedzą, to wciąż czują głód. Mózg bowiem bardziej odbiera zaawansowane bodźce płynące ze sprzętu elektronicznego niż z fizjologicznych odczuć. Po prostu nie czujemy, że już się najedliśmy.

Niejednokrotnie okazuje się, że dzieci zjadają stres związany ze szkołą czy sytuacjami konfliktowymi. Zjadają „samotność”, „smutek”, bo rodzicom wciąż brakuje czasu na rozmowę. A jedyny ich sposób na poprawę nastroju to zjedzenie czegoś pysznego - niekoniecznie zdrowego. Czasem pożywienie to sposób komunikacji, wyrażania uczuć. W niektórych rodzinach dawanie dziecku słodyczy jest zawsze nagrodą - za wszystko: dobre oceny, posprzą-

tanie pokoju itd. Nieświadomie też wyrabiamy w dziecku nawyk: smutno ci - zjedz czekoladkę czy lody - zamiast pogadać o tym, co je dręczy. Dzieci sięgają również po jedzenie, kiedy potrzebują uznania. Brakuje zauważenia, pochwały, docenienia ze strony rodziców. Wynagradzają to sobie jedzeniem.

Istotne zatem jest przyjrzenie się naszemu stylowi życia i wypracowanie nowych nawyków - kontrolowanie tego, co jemy, jak jemy i gdzie jemy oraz zorganizowanie czasu wolnego. Daje to lepsze efekty niż magiczne pigułki, a wiele nastolatków niestety już z nich korzysta. Walcząc z otyłością warto zwrócić się do dietetyka, instruktora zajęć ruchowych, jak również do psychologa. Osoby zwracające się po konsultacje doskonale wiedzą, co trzeba robić, ale brakuje im motywacji bądź wytrwałości w tym, czego już wielokrotnie próbowali. Kłopotem jest oddzielanie „dziecka z nadwagą” - jako tego, kto „ma problem” od rodziny i domu. Często to właśnie tu tkwi problem. Dzieci, które po tumusie odchudzającym osiągnęły już wiele, po powrocie do domu wszystko zarzucają, bo w domu nic się nie zmieniło i to znów „one” mają problem. I wiedza rodziców na temat odżywiania nie pomaga, bo siła powrotu do starych schematów jest mocniejsza. Zwłaszcza wtedy, gdy nacisk jest tylko na dziecko, które nie jest w stanie zmienić stylu życia całej rodziny. Dlaczego wszyscy się objadają, a jemu niczego nie wolno. Zmiana ma być wprowadzona przez rodziców i dotyczyć całej rodziny.

Dokonaj zmian w rozkładzie dnia. Aby zapobiec objadaniu się i zapewnić dzieciom zbilansowaną dietę, wróć do zdrowych rodzinnych posiłków. Nie jedzcie przed telewizorem czy komputerem. Telefony komórkowe znikają ze stołów podczas posiłków. Rozmowa z dzieckiem jest lepsza niż pocieszenie go słodyczami. Nagroda w postaci czasu spędzonego razem z dzieckiem jest o wiele lepsza niż zasypianie go śmieciowym jedzeniem. Pamiętajcie o ruchu. Nic nie może równać się domowemu posiłkowi, jeśli chodzi o doznania smakowe, niższą zawartość tłuszczu i budującą więzi rozmowę. Nie przegap tego. Zrównoważona dieta i ruch są najważniejsze dla zdrowego stylu życia, zapewniają szczytową formę fizyczną i optymalny stan psychiczny.

Monika Kofel-Dudziak

## KINO „ZDRÓJ”

W listopadzie planujemy zagrać:

### „Potworna rodzinka”

bajka w 2D, animacja, prod. Niemcy, czas projekcji 1,36  
4.11 (sobota) godz. 16.00 (kasa 15-16)  
i 5.11 (niedziela) godz. 16.00 (kasa 15-16)

### „Ach śpij kochanie”

thriller/kryminalny, prod. Polska, czas projekcji 1.40, od 15 lat  
4.11 (sobota) godz. 19.00 (kasa 18-19)  
i 5.11 (niedziela) godz. 19.00 (kasa 18-19)

### „Pomiędzy nami góry”

dramat, prod. USA, czas projekcji 1.43, od 15 lat  
9.11 (czwartek) godz. 19.00 i 10.11 (piątek) godz. 19.00 (kasa 18-19)

### „Twój Vincent”

animacja, dramat, kryminał, prod. Polska, Wlk. Brytania, czas projekcji 1.35, od 15 lat  
15.11 (środa) godz. 16.00 (kasa 15-16) i  
16.11 (czwartek) godz. 19.00 (kasa 18-19)

### „Złe mamuśki 2. Jak przetrwać święta”

komedialny, prod. USA, czas projekcji 1.56, od 15 lat  
17.11 (piątek) godz. 16.00 (kasa 15-16)  
i 18.11 (sobota) godz. 19.00 (kasa 18-19)

### „Listy do M. 3”

komedialny romantyczny, prod. Polska, czas projekcji 1.49, od 12 lat  
24.11 (piątek) godz. 16.00 (kasa 15-16) i godz. 19.00 (kasa 18-19), 25.11 (sobota) godz. 16.00 (kasa 15-16) i godz. 19.00 (kasa 18-19), 26.11 (niedziela) godz. 16.00 (kasa 15-16) i godz. 19.00 (kasa 18-19)

Kino zastrzega sobie prawo do zmian w repertuarze i zmian godzin otwarcia kasy.

Dla filmów w systemie 2D:  
- bilet normalny 15 złotych  
- bilet ulgowy 10 złotych dla dzieci do lat 16 na bajki i filmy animowane

Dla filmów w systemie 3D:  
- bilet normalny 19 złotych  
- bilet ulgowy 14 złotych dla dzieci do lat 16 na bajki i filmy animowane  
- zakup okularów polaryzacyjnych 5 złotych

Uwaga! Nie przyjmujemy rezerwacji indywidualnych, tylko rezerwacje dla grup zorganizowanych - minimum 20 osób.

## Strażackie ćwiczenia w „Trójce”

W środę 18 października do Powiatowego Stanowiska Kierowania wpłynęło zgłoszenie o zawaleniu się dachu budynku szkolnej auli w Szkole Podstawowej nr 3 w Ciechocinku. Poszkodowanych było blisko 25 uczniów szkoły.



Na miejsce akcji przybyło siedem zastępów straży pożarnej z Ciechocinka i Aleksandrowa Kujawskiego, a także jednostek ochotniczych z Raciążka, Ciechocinka, Zbrachlina i Wołuszewa.

W międzyczasie została przeprowadzona ewakuacja wszystkich uczniów do pobliskiej hali sportowej, zaś strażacy przystąpili do działań ratowniczych. Rannych uczniów przetransportowano na halę, gdzie udzielono im pierwszej pomocy.

Na szczęście były to tylko ćwiczenia straży pożarnej, a młodzież i dzieci naszej szkoły mogli zobaczyć, w jaki sposób ratuje się ludzkie życie.

Maciej Wzięch



fot. nadesłane

## Nocna i świąteczna opieka zdrowotna przeniesiona do Aleksandrowa

Nocna i świąteczna opieka zdrowotna w październiku udzielana jest w Przychodni Rodzinnej w Aleksandrowie Kujawskim.



Wcześniej świadczenia nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej udzielane były w przychodni w Ciechocinku. W wyniku wprowadzenia tzw. sieci szpitali w październiku usługi te zostały przeniesione do Aleksandrowa Kujawskiego. Jednocześnie, jak informuje Powiatowy Szpital w Aleksandrowie, miejsce realizacji świadczeń nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej od końca października nie jest jeszcze znane.

O pozostawienie świadczeń opieki w nocy i święta w maju do postów apelowali ciechocińscy radni.

Nocna i świąteczna opieka zdrowotna to świadczenia w zakresie podstawowej opieki zdrowotnej udzielane od poniedziałku do piątku w godzinach od 18.00 do 8.00 dnia następnego

oraz całodobowo w dni ustawowo wolne od pracy. W razie nagłego zachorowania lub nagłego pogorszenia stanu zdrowia pacjent może udać się po pomoc do dowolnego punktu nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej, niezależnie od tego, gdzie mieszka, i do którego lekarza lub pielęgniarki podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) złożył swoją deklarację.

NZOZ „Przychodnia Rodzinna” położona jest przy ul. Słowackiego 20a w Aleksandrowie Kujawskim, tel. 54 282 85 11. Realizacja świadczeń odbywa się od poniedziałku do piątku w godzinach od 18:00 do 8:00 oraz soboty, niedziele i święta w godzinach od 8:00 do 8:00.

## Bezrobocie spada, ale jest długotrwałe

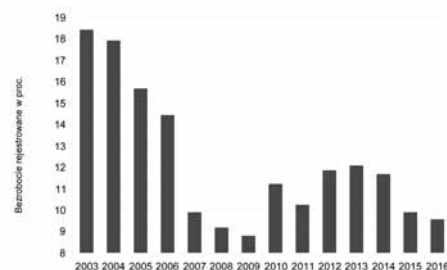
W końcu czerwca bez pracy pozostawało 417 mieszkańców Ciechocinka. To aż o 110 mniej osób niż przed rokiem.

Jak w swym raporcie podał Urząd Pracy w Aleksandrowie Kujawskim, w końcu czerwca 2017 roku w powiecie aleksandrowskim stopa bezrobocia wyniosła 13,8 proc. (w województwie 10,5 proc., w kraju 7,1 proc.).

W Ciechocinku w końcu czerwca zarejestrowanych jako bezrobotni było 417 mieszkańców. Niemal 22 proc. z nich pozostaje bez pracy od roku do dwóch lat, kolejne 30 proc. nie ma pracy od ponad dwóch lat. Wśród bezrobotnych 13 proc. ma wykształ-

cenie wyższe, a 32 proc. gimnazjalne i niższe.

Bezrobocie rejestrowane w gminie Ciechocinek w latach 2003-2016.



Źródło: Bank Danych Lokalnych GUS.

# Setki książek do biblioteki szkolnej w „Jedynce”

W ramach tegorocznej edycji „Narodowego Programu Rozwoju Czytelnictwa” do biblioteki w Szkole Podstawowej nr 1 w Ciechocinku trafiły 363 książki.



Wybór zakupionej literatury konsultowany był wcześniej z uczniami, Samorządem Uczniowskim, Radą Rodziców, nauczycielami oraz dyrektorem Biblioteki Miejskiej w Ciechocinku.

Biblioteka szkolna wzbogaciła się o współczesną literaturę przygodową i fantastyczną dla dzieci i młodzieży, która pozwoli na rozwijanie zainteresowań uczniów i przyczyni się do rozwoju czytelnictwa.

Zakupione książki mają wartość ponad 5 tys. zł, z czego 4 tys. zostały pozyskane w ramach dotacji celowej z budżetu państwa na realizację własnych zadań bieżących Gminy Ciechocinek - zgodnie z Uchwałą Nr 180/2015 Rady Ministrów z dnia 6 października 2015

roku w sprawie ustanowienia programu wieloletniego „Narodowy Program Rozwoju Czytelnictwa”, natomiast kwota 1011,71 zł pochodzi z własnych środków finansowych szkoły.

Bożena Okulewicz



## Byle do wiosny...

Uczniowie klasy I B ze Szkoły Podstawowej nr 3 mieli okazję posadzić cebulki krokusów i szafirków na klombie przy szkolnym budynku. Wszyscy byli bardzo zaangażowani w wykonanie zadania. Efekty pracy będą mogli zobaczyć na wiosnę.

kd



## Wizyta w bibliotece

W czwartek 5 października uczniowie klasy I B odwiedzili bibliotekę w Szkole Podstawowej nr 3. Zapoznali się z regulaminem biblioteki oraz z zasadami wypożyczania i zwracania książek. Katarzyna Dąbrowska, prowadząca bibliotekę, założyła dzieciom karty biblioteczne, dzięki czemu stały się pełnoprawnymi czytelnikami. Uczniowie po raz pierwszy mieli okazję samodzielnie wybrać i wypożyczyć książkę.

kd



foto. nadstanie

# Uśmiech w „Trójce”

6 października obchodzimy Międzynarodowy Dzień Uśmiechu. Z tej okazji uczniowie klasy I A wraz z wychowawczynią zorganizowali akcję „Uśmiechnij się!”. Pierwszaki wręczyły uczniom, nauczycielom, pracownikom szkoły oraz rodzicom wesołe naklejki, a na korytarzach można było „urwać” sobie uśmiech. Życzymy wszystkim uśmiechu, nie tylko od święta!

Pamiętajmy: „Uśmiech to magia, powstaje z niczego a potrafi zdziałać cuda”.

Marta Turkiewicz



# Pasowanie uczniów „Jedynki”

Stało się już tradycją Szkoły Podstawowej nr 1, że przy okazji obchodów Dnia Edukacji Narodowej świętują nasze pierwszaki.



Ten wyjątkowy dzień wypadł tym razem w piątek 13 października. To właśnie tego dnia najmłodszy byli najważniejsi, bo stali się pełnoprawnymi uczniami.

W roku szkolnym 2017/2018 w Szkole Podstawowej nr 1 w Ciechocinku utworzono dwie klasy pierwsze. Wychowawcą klasy I A jest Krystyna Taranowska, I B Iwona Krzyszczanowicz. To właśnie uczniowie z tych klas zaprezentowali się podczas akademii. Każde z dzieci popisało się umiejętnościami recytatorskimi, wokalnymi, każde pokazało się od najlepszej strony. Na twarzach dumnych rodziców widać było wzruszenie.

Akademii poprowadzili uczniowie Samorządu Uczniowskiego: Kalina Ziętek, Zuzanna Zajęczkowska, Katarzyna Derengowska i Adam Kornaszewski. Wspierali swoich młodszych kolegów na scenie sprawiając, że trema nie zjadła nikogo.

Gdy przyszedł długo oczekiwany moment, wszyscy spisali się na medal. Atmosfera była doniosła i bardzo uroczysta. Dyrektor Joanna Braatz przy pomocy ogromnego ołówka pasowała każdego pierwszaka na ucznia. Błysnęły flesze aparatów, a na zdjęciach da się dostrzec uśmiechnięte buzie najmłodszych.

Uroczystość uświetnił występ zespo-

łu AJKI, a także recytacja uczniów klas VII, którzy piosenką i wierszem przypomnieli nam o przypadającym 14 października Dniu Nauczyciela. Pięknie zorganizowana akademia cieszyła oko i ucho zgromadzonych na sali gości, którzy towarzyszyli naszym uczniom w tym ważnym dniu.

Bardzo dziękujemy za możliwość uczestnictwa w tak ważnej dla pierwszaków chwili. Dziękujemy uczniom i nauczycielom odpowiedzialnym za zorganizowanie akademii, zwłaszcza wychowawczyniom klas I.

Anna Migdalska



fol. Marta Dobrzańska

# Dzień Uśmiechu w Bajce

Podopieczni Przedszkola Samorządowego nr 1 „Bajka” obchodzili Światowy Dzień Uśmiechu.



Od 1999 r. w pierwszy piątek października obchodzony jest Światowy Dzień Uśmiechu. Święto to wymyślił Harvey Ball, ten sam, który w 1963 r. stworzył słynny znaczek uśmiechniętej buźki na żółtym tle.

Dzień ten to doskonała okazja do tego, aby nie narzekać, a cieszyć się i tą radością dzielić z innymi ludźmi.

I właśnie w tym dniu słońce wyszło zza chmur i zachęcało przedszkolaków z Bajki do rozdawania uśmiechów przechodniom i kuracjom na ulicach Ciechocinka. Najstarsze dzieci: Czarodzieje udały się z wizytami do wszystkich zaprzyjaźnionych i najważniejszych instytucji naszego miasta, w których częstowały pracowników cukierkami z załączonymi senten-

cjami o pozytywnych właściwościach uśmiechu oraz wręczały „uśmiechnięte” laurki. Dzieci pozostałych grup wędrowały traktami spacerowymi, rozdawały obrazki z logo przedszkola i pozdrowiały przechodniów.

Wszystkie spacerowały spotkały się z miłym przyjęciem i zadowoleniem napotykanymi osobami, które miło pozdrowiały najmniejszych obywateli uzdrowiska i chętnie pozowały do wspólnych pamiątkowych fotografii.

Pamiętajmy o tym, że śmiech to zdrowie. Pozytywnie wpływa na serce, rozładowuje stres. Nie żałujmy go sobie i obdarowujmy nim wszystkich każdego dnia!

Wiesława K. Wójcik



## Dzień Drzewa w „Trójce”

Z okazji Dnia Drzewa, który obchodzimy 10 października, uczniowie klasy I A Szkoły Podstawowej nr 3 zasadzili na terenie szkoły świerk. Dzieci uczestniczyły w procesie sadzenia, co wykonały pod kierunkiem wychowawczynie. Sprawilo im to wiele radości i satysfakcji. Teraz czekają, aż igłak urośnie. Już planują, że będą go stroić na Gwiazdkę.

Marta Turkiewicz



## Adopcja na odległość

Szkoła Podstawowa nr 3 od lat bierze udział w akcji Adopcja na Odległość. Staramy się uwarżliwiać dzieci na potrzeby innych, wychowywać ludzi pełnych empatii i otwartych na świat.

21 września siostra Aldona Puk zorganizowała spotkanie z siostrą Ismaelą Kuchea, misjonarką ze Zgromadzenia Sióstr Pasjonistek, która od 20 lat posługuje w Kamerunie w miejscowości Bertona. Siostra jest z wykształcenia pielęgniarką, ale również katechizuje. Na spotkaniu z uczniami przedstawiła krótko swoją drogę do pracy misyjnej. Opowiedziała o rzeczywistości w Afryce, mogliśmy z bliska obejrzeć tradycyjne stroje i ozdoby z Kamerunu.

Katarzyna Dąbrowska



## Rekordowe ratowanie w „Trójce”

Uczniowie i nauczyciele Szkoły Podstawowej nr 3 im. Polskich Olimpijczyków pod czujnym okiem strażaków z OSP wzięli udział w akcji bicia rekordu w jednoczesnym prowadzeniu resuscytacji.



Ogólnopolska akcja 16 października odbyła się z inicjatywy Fundacji Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. W Ciechocinku wzięło w niej udział ponad 150 uczniów i nauczycieli. Dla wielu z nich była to pierwsza okazja do nauki pierwszej pomocy na fantomach, które zostały zakupione w ramach ciechocińskiego budżetu obywatelskiego. Organizatorzym czyli SP3 i OSP Ciechocinek cieszyli się z dużego zainteresowania i zaangażowania uczniów podczas akcji.

red.



phot. nadestane

# Dzień Papieski

„Idźmy naprzód z nadzieją!” - pod takim hasłem obchodziliśmy XVII Dzień Papieski, który odbył się 8 października 2017 roku.



Dzisiaj, po 16 latach, te słowa nie straciły nic ze swej aktualności. Wydaje się nawet, że stają się aktualnym przynagleniem. Światowe Dni Młodzieży w Krakowie i wizyta Papieża Franciszka bez wątpienia stanowiły ubogacenie duchowe w życiu Kościoła. Drugą ważną okolicznością jest zakończony już Jubileusz 1050-lecia chrztu Polski, który zachęcał do składania dziękczynienia Bogu za dar wiary obecny w naszej Ojczyźnie od ponad tysiąclecia.

Szczególnie widocznym znakiem tego święta była przykościelna i publiczna zbiórka na fundusz stypendialny Fundacji „Dzieło Nowego Tysiąclecia”. 28 wolontariuszy z naszej szkoły wraz z

harcerkami i harcerzami wzięła czynny udział w zbiórce przy naszym kościele parafialnym w Ciechocinku. Przez całą niedzielę zbierali do puszek ofiary i rozdawali okolicznościowe naklejki i obrazki. Dzięki ich ofiarności wielu młodych i zdolnych uczniów będzie mogła kontynuować naukę w wybranych przez siebie szkołach. Oprócz wkładu materialnego, uczniowie poprzez przedstawienie montażu słowno-muzycznego podczas mszy świętej o godz. 11.30 i oprawę liturgiczną przy współudziale zespołu „Promyk” przyczynili się do ubogacenia duchowego, przybliżając nauczanie naszego wielkiego Polaka, św. Jana Pawła II.

Aldona Puk

## U stóp Matki Bożej Licheńskiej

Uczniowie III klas gimnazjalnych 4 października uczestniczyli w diecezjalnej pielgrzymce do Lichenia. Przez wstawiennictwo naszej Matki wyprasiali łaski potrzebne do godnego i dojrzałego przyjęcia sakramentu bierzmowania, a także prosili o dary Ducha Świętego, szczególnie na czas egzaminów gimnazjalnych. W programie była ewangelizacja, Eucharystia pod przewodnictwem biskupa Wiesława Alojzego Meringa. Spotkanie zakończyła wspólna agapa.

Aldona Puk





# Jak na wycieczkę, to tylko z IV A!

Akwarium, Centrum Nauki i gdańska ErgoArena. Uczniowie IV A ze Szkoły Podstawowej nr 1 wybrali się na wycieczkę do Trójmiasta.



12 października wybrałam się z moją klasą na pierwszą wspólną wycieczkę. Była niepewność, pojawiły się obawy, jednak gdy tylko weszliśmy do autokaru okazało się, że dzieciaki w tej klasie to zespół stworzony do wspólnych wyjazdów.

Punktualnie o godz. 10 stanęliśmy u drzwi dawnego oceanarium. Uczniowie wzięli udział w lekcji „Tajemnice Morza Bałtyckiego”, podczas której obejrzeliby prezentacje, a następnie zdobytą wiedzę wykorzystali w praktyce w laboratorium. Korzystając z mikroskopów wypełniali karty pracy dotyczące skorupiaków zamieszkujących polskie morze. Nauczyli się też odróżniać krewetki, które także można spotkać w Bałtyku.

Mądrzejsi o laboratoryjne doświadczenia udaliśmy się do Centrum Nauki „Eksperyment” i tu dzieciaki nie mogły odpocząć od zdobywania wiedzy, nauka przebiegała całkowicie bezboleśnie. Mało tego, nawet nie mieli ochoty opuścić tego miejsca, byli chętni do działania i aktywni do końca, ja dumna, a mamy (opiekunki) jeszcze bardziej.

Nowinki techniczne, aplikacje, naj-

bardziej różniejsze gry pozwoliły dzieciakom poszerzyć wiedzę na temat: pierwszej pomocy, profilaktyki zdrowia, zdrowego trybu życia. Czas spędzony w strefie „Hydroświat” dał szansę na poznanie działania śluzy, tamy czy śruby Archimidesa. Uczniowie mogli się poczuć jak inżynierowie czy mechanicy.

Ostatnim punktem wycieczki była ErgoArena, na której już nie raz występowała reprezentacja Polski w siatkówce. Byliśmy onieśmieleni wielkością hali, liczbą miejsc siedzących, a także lożami VIP. Mieliśmy z dziećmi dużo szczęścia, ponieważ trafiliśmy na trening Trefla Gdańsk, widzieliśmy więc i zawodników, i trenera, Andrea Anastasi. Pani Ola, która nas oprowadzała, była przemiła, poznaliśmy wiele faktów z życia gwiazdy, obiecaliśmy jednak milczenie, więc „ciii”.

Lekko spóźnieni, ale szczęśliwi wróciliśmy do Ciechocinka. Bardzo dziękuję rodzicom za pomoc w opiece nad dziećmi, a panu Adamowi, naszemu kierowcy, za to, że zawsze byliśmy na czas, cali i zdrowi.

Anna Migdalska



## Dobry występ pływaków

Oliwia Dziarska dwukrotnie zajęła trzecie miejsce, a Filip Matusiak piąte w zawodach pływackich w Siemianowicach Śląskich.



fot. nadesłane

W zawodach, które odbyły się 30 września, wzięło udział ponad 350 zawodników z 26 klubów, głównie z południowej Polski. Dwójka zawodników UKS Kurort zaprezentowała się z bardzo dobrej strony. Oliwia Dziarska dwukrotnie zajęła trzecie miejsce, ustępując jedynie dwóm finalistkom Mistrzostw Polski - brązowej medalistce i ósmej zawodniczkę Mistrzostw Polski. Z dobrej strony pokazał się również Filip Matusiak, który zajął bardzo dobre, piąte miejsce, poprawiając znacznie swój rekord życiowy.

## Daniel Piotrowski z ciechocińskiego klubu w finale bokerskiego Pucharu Polski Juniorów

Daniel Piotrowski, zawodnik klubu CKB Potężnie, wystąpił w finale Pucharu Polski Juniorów i Kadetów w Boksie Olimpijskim.

Puchar Polski Juniorów i Kadetów w Boksie Olimpijskim to drugi co do ważności, po mistrzostwach kraju, turniej bokerski. Odbywał się od 28 września do 1 października w Grudziądzu. Wystąpili w nim najlepsi bokserzy w kategorii wiekowej kadet (ok. 100 zawodników) i junior (ok. 60 zawodników).

W bardzo mocno obsadzonej kategorii wiekowej junior i kategorii wagowej 64kg wystąpił Daniel Piotrowski, zawodnik CKB Potężnie. W drodze do finału pokonał wielokrotnych medalistów Mistrzostw Polski, aby w finale, po bardzo wyrównanej walce, ulec na punkty 2:1 utytułowanemu Kacprowi Niewiadomskiemu z KS Raszyń.

Daniel Piotrowski pokazał nie tylko piękny i techniczny styl bokowania, ale również ogromne serce, ponieważ przystąpił do turnieju z bolesną kontuzją lewej ręki.

CKB Potężnie Ciechocinek

fot. Katarzyna Tamburovsky

# Biegowy cykl Grand Prix Tężnie Run dotarł do mety

Przemysław Ratajczyk i Karolina Szuflewska w biegach oraz Aleksandra Nowak i Włodzimierz Krych w nordic walking zwyciężyli w cyklu Grand Prix Tężnie Run Ciechocinek 2017.



fot. Krzysztof Lepczyński

We wszystkich siedmiu biegach cyklu, rozgrywanych od kwietnia pod tężniami, wzięło udział 115 biegaczy, biegaczek i zawodników nordic walking. W finałowym biegu 14 października wzięło udział 46 osób. Zwieńczyła go ceremonia wręczenia nagród w klasyfikacji generalnej całego cyklu.

Wyniki biegu 7.

Biegi Mężczyzn

1. Jan Zielonka (Ostrowąs) 18:56.
2. Przemysław Ratajczyk (Zakrzewo) 19:06.
3. Kamil Podolski (Torzewo) 19:47.

4. Jarosław Jabłoński (Ciechocinek) 20:13.

Biegi Kobiet

1. Anna Blachowska (Karnkowo) 20:47.
2. Karolina Szuflewska (Aleksandrów Kuj.) 23:29.
3. Justyna Salwa (Rożno Parcele) 24:30.

4. Katarzyna Bylicka (Ciechocinek) 24:43.  
Nordic Walking Mężczyzn

1. Włodzimierz Krych (Toruń) 34:33.
2. Ryszard Dembkowski (Toruń) 36:36.
3. Mirosław Czerwiński (Toruń) 37:04.
4. Łukasz Józwiak (Włocławek) 38:27.

Nordic Walking Kobiet

1. Marianna Józwiak (Włocławek) 36:47.
2. Aleksandra Nowak (Solec Kuj.) 37:48.
3. Zofia Kaczmarek (Sicienko) 38:46.
4. Emilia Nasińska (Ciechocinek) 38:47.



## Klasyfikacja generalna GP Tężnie Run 2017

Bieg Mężczyzn OPEN

1. Przemysław Ratajczyk (Zakrzewo, 285 pkt.).
2. Jarosław Jabłoński (Ciechocinek, 235).
3. Kamil Podolski (Torzewo, 234).

Bieg Kobiet OPEN

1. Karolina Szuflewska (Aleksandrów Kuj., 87 pkt.).
2. Katarzyna Bylicka (Ciechocinek, 65).
3. Justyna Salwa (Kikół, 64).

Nordic Walking Kobiet OPEN

1. Aleksandra Nowak (Solec Kuj., 159 pkt.).
2. Marianna Józwiak (Włocławek, 152).
3. Emilia Nasińska (Ciechocinek, 107).

Nordic Walking Mężczyzn OPEN

1. Włodzimierz Krych (Toruń, 124 pkt.).
2. Ryszard Dembkowski (Toruń, 113).
3. Łukasz Józwiak (Włocławek, 99).





FOTOREPORTAŻ ZDROJU

# SPOTKANIA TEATRALNE



fot. Krzysztof Kańkowski, Krzysztof Lepczyński