

Pierwszego kwietnia wielu emerytów z naszego regionu otrzyma już „trzynastki” str. 2



FOT. FREEPIK

Co najlepiej nawadnia organizm? Wyniki mogą zaskoczyć, ponieważ to nie jest wcale woda str. 10-12

STRONA
ZDROWIA

Express

BYDGOSKI

Środa
18.03.2026

Nr 64 (11252)
Rok XXXVII

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

POMOC ROŚNIE ZAPOTRZEBOWANIE NA USŁUGI OPIEKUŃCZE MOPS

Nowe formy wsparcia dla podopiecznych MOPS

Małgorzata Pieczyńska
malgorzata.pieczynska@polskapress.pl

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Bydgoszczy uruchomił dwie nowe formy wsparcia. To pomoc mobilnego psychologa i specjalistyczne sprzątnie mieszkań. Było to możliwe dzięki temu, że placówka otrzymała grant w wysokości 500 tysięcy złotych.

Obie formy pomocy dedykowane są podopiecznym, którzy już korzystają z usług opiekuńczych Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Bydgoszczy oraz nowym osobom, które zostaną nimi objęte.

- O potrzebie wprowadzenia takiej pomocy decydować będą pracownicy socjalni po przeprowadzeniu wywiadu - mówi Marta Frankowska, rzeczniczka prasowa Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Byd-

goszczy. - Na nasze zlecenie w przypadku specjalistycznego sprzątnia mieszkania realizacją tego zadania będzie zajmował się Polski Komitet Pomocy Społecznej Oddział w Bydgoszczy, który zatrudnia opiekunki. W przypadku pomocy mobilnego psychologa będzie to natomiast Fundacja Przestrzeń Emocji - dodaje Marta Frankowska

Uruchomienie tych dwóch nowych form wsparcia było możliwe dzięki środkom w kwocie 500 tysięcy złotych, które bydgoski Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej pozyskał w ramach ogólnopolskiego projektu Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, pn. „Premia społeczna”.

Zaproponowana przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Bydgoszczy nowa forma pomocy jest odpowiedzią na zgłaszane przez dotychczasowych klientów potrzeby w zakresie precyzyjnie adresowanych

usług społecznych. - Mamy świadomość jak wiele osób z ograniczoną samodzielnością, skupionych na ratowaniu własnego zdrowia, na dalszy plan odsuwa czynności porządkowe w swoim domu - wyjaśnia Marta Frankowska.

- A przecież czystość otoczenia, w którym osoba niesamodzielna przebywa ma fundamentalne znaczenie w procesie powrotu do zdrowia psychicznego i fizycznego. Uporządkowana i czysta przestrzeń redukuje stres i poprawia samopoczucie. Dlatego również w tej sferze chcemy pomóc naszym beneficjentom - dodaje nasza rozmówczyni.

Jak podkreśla Marta Frankowska, wielu seniorów ze względu na swój stan zdrowia nie jest także w stanie dotrzeć do poradni psychologicznej, a wymagają oni specjalistycznej pomocy w tym zakresie. ©

Więcej na stronie 3

Do kampusu dojedziemy od strony ulic Gdańskiej i Kamiennej str. 4



FOT. ADAM SZCZESNIAK

Wicepremier odpowiadał na pytania uczniów II LO str. 5

Nr ISSN 1230-9192

Nr indeksu 350680



Trwa remont kolejnych korytarzy DPS Słoneczko



FOT. DARIUSZ BŁOCH

Prace wykonują Uczniowie Zespołu Szkół Budowlanych w Bydgoszczy. Nie tylko uczą się zawodu, ale i widzą sens swojej pracy str. 5

Biziel z prestiżowym certyfikatem. Spełnił rygorystyczne normy

Szpital Uniwersytecki nr 2 im. dra Jana Biziele w Bydgoszczy otrzymał **certyfikat akredytacyjny dla leczenia szpitalnego**. To potwierdzenie wysokiej jakości oraz bezpieczeństwa opieki, przyznawane przez Ministra Zdrowia. Lecznice czeka jeszcze kolejna akredytacja str. 6

Na autostradach w regionie będą modernizowane ładowarki do aut elektrycznych str. 6

Awantura o Trybunał Konstytucyjny. Czy prezydent Karol Nawrocki przyjmie przysięgę sędziów str. 8



FOT. ARKADIUSZ WOLASIEWICZ

BYDGOSZCZ

Collegium Medicum UMK szeroko otworzyło drzwi dla uczniów

W czasie drzwi otwartych w Collegium Medicum UMK dla uczestników przygotowano wiele warsztatów. Była też możliwość porozmawiania z przedstawicielami organizacji studenckich i nie tylko - str. 4

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Bitnicy, gitowcy, szalikowcy. Skinheadzi i poppersi. Hipisi, punki, metalowcy. W PRL subkultury młodzieżowe były solą w oku ówczesnej władzy.

Janusz Michalczyk
publicysta



ŚMICHY-CHICHY I ROZSADEK

Nawet bardzo inteligentny człowiek może wyjść na chlapiącego jęzorem wesołka, jeśli górę weźmie w nim arogancja. To właśnie przydarzyło się Przemysławowi Czarnkowi, który jako kandydat na premiera brawurowo wyśmiał zieloną energię i zebrał owację, a już po kilku godzinach musiał wyjaśniać, dlaczego na dachu swojego domu ma zainstalowane panele fotowoltaiczne.

Próbował się ratować, narzekając, że nie wie, kiedy mu się zwróci ta inwestycja, ale na podstawie liczb podanych przez niego samego wyliczono, że już po pięciu latach, właśnie teraz, wyjdzie na zero i z każdym kolejnym rokiem będzie się cieszyć zyskiem. Niczym niezrażony zapowiedział, że zdejmie panele po przyszłorocznych wyborach, gdy pełnym blaskiem znów zajaśnieje węgiel, czyli nasze polskie złoto.

Wbrew krytykom byłego ministra edukacji twierdząc, że w ten sposób nie tyle dostarczył kolejnego dowodu na zakłamanie polityków, co pokazał, że jest trzeźwo myślącym człowiekiem, który dobrze wie, co jest dla niego dobre w życiu prywatnym, a zatem twardo stąpa po ziemi i potrafi odróżnić slogany niezbędne do pozyskania różnych grup wyborców od twardej rzeczywistości.

Bardzo bym się zmartwił, gdyby okazało się, że jako jedyny na swoim osiedlu nie ma paneli i codziennie dorzuca do pieca węgiel, bo to by oznaczało, że jest zaślepiony ideologicznie i zatrutą środowisko.

Prawie 10 lat temu toczyła się w Polsce debata, czy zakazać handlu w niedzielę. Po obu stronach sporu wysuwano rzeczowe argumenty, więc opinia publiczna była podzielona. W obozie władzy przeważała wówczas koncepcja, by pozamykać duże sklepy. Dlatego zdziwienie wywołały medialne doniesienia o sfotografowaniu ważnego polityka - Joachima Brudzińskiego - podczas niedzielnych zakupów w galerii handlowej. Kiedy poproszono go o wyjaśnienie tej sprzeczności, nie wikłał się bynajmniej w jakieś skomplikowane wywody, lecz z całą otwartością oświadczył, że dopóki sklepy są czynne, będzie korzystać ze swoich praw obywatelskich, co uciło temat.

Jak mówi popularne powiedzenie, nadgorliwość jest gorsza od faszystu, więc należy doceniać każdy przejaw zdrowego rozsądku u polityków. ©©

Wyższa emerytura, to niższa „13”

Małgorzata Stempinska
małgorzata.stempinska@polskapress.pl

1 kwietnia pierwsi emeryci i renciści z regionu otrzymają „13”. Choć kwota trzynastej emerytury jest jedna - 1978,49 zł brutto - to wypłaty „na rękę” będą się różnić.

Pani Jolanta z Inowrocławia termin płatności swojej emerytury ma szóstego dnia miesiąca. - Ponieważ w tym roku w kwietniu, przypada on w poniedziałek wielkanocny, więc ZUS na pewno wypłaci mi emeryturę i „trzynastkę” najpóźniej w Wielki Piątek. Cieszę się bardzo, bo dodatkowe pieniądze przypadają się na święta. W tym roku są u mnie, więc czekają mnie wydatki. Poza tym zjadają się wszystkie wnuki, a mam ich siedmiu. Dla każdego muszę pomyśleć o zajączku - opowiada nasza Czytelniczka.

Bez wniosku

Jak co roku, ZUS wypłaci „trzynastki” wraz ze świadczeniem za kwiecień. Przysługuje w wysokości najniższej emerytury, która w tym roku wynosi 1978,49 zł brutto. Nie zależy od dochodu. - Trzynasta emerytura przysługuje osobom, które na dzień 31 marca mają prawo do jednego z długoterminowych świadczeń, między innymi emerytury, renty, świadczenia przedemerytalnego, nauczycielskiego świadczenia kompensacyjnego, świadczenia „Mama 4 plus” czy zasiłku przedemerytalnego - wyjaśnia Krystyna Michałek, regionalny rzecznik prasowy Zakładu Ubezpieczeń Społecz-



FOT. FREEPIK.COM

Aby otrzymać „trzynastkę”, nie trzeba składać żadnego wniosku. ZUS przyzna ją uprawnionym automatycznie

nych województwa kujawsko-pomorskiego.

Jak dodaje Krystyna Michałek, aby otrzymać „trzynastkę”, nie trzeba składać żadnego wniosku. ZUS przyzna ją uprawnionym automatycznie. Wypłaty realizowane są w standardowych terminach: 1, 6, 10, 15, 20 i 25 kwietnia, a w przypadku świadczeń przedemerytalnych - 1 maja. Jeśli termin wypłaty przypada na dzień wolny, ZUS przekazuje środki wcześniej.

Mamy wyliczenia z bydgoskiego ZUS

Nie wszyscy otrzymają trzynastą emeryturę w tej samej wysokości. Kwota netto trzynastej emerytury będzie uzależniona od kwoty świadczenia podstawowego, ponieważ będzie opodatkowana i oskładkowana na ogólnych zasadach przyjętych

przy świadczeniu emerytalno-rentowym.

Otrzymaliśmy z bydgoskiego Oddziału ZUS wyliczenia „trzynastki” netto dla przykładowych kwot świadczenia emerytalno-rentowego brutto.

● Kwota brutto emerytury/renty - 1978,49 zł, kwota emerytury/renty netto - 1800,43 zł, kwota trzynastej emerytury netto - 1625,43 zł;

● Emerytura brutto - 2200 zł, emerytura netto - 2002 zł „trzynastka” netto - 1599,43 zł;

● Emerytura brutto - 2400 zł, emerytura netto - 2184 zł „trzynastka” netto - 1575,43 zł;

● Emerytura brutto - 2500 zł, emerytura netto - 2275 zł „trzynastka” netto - 1563,43 zł;

● Emerytura brutto - 2600 zł, emerytura netto - 2354 zł „trzynastka” netto - 1563,43 zł;

● Emerytura brutto - 2800 zł, emerytura netto - 2512 zł „trzynastka” netto - 1563,43 zł;

● Emerytura brutto - 3000 zł, emerytura netto - 2670 zł „trzynastka” netto - 1563,43 zł;

● Emerytura brutto - 3200 zł, emerytura netto - 2828 zł „trzynastka” netto - 1563,43 zł;

● Emerytura brutto - 3400 zł, emerytura netto - 2986 zł „trzynastka” netto - 1563,43 zł;

● Emerytura brutto - 3600 zł, emerytura netto - 3144 zł „trzynastka” netto - 1563,43 zł;

● Emerytura brutto - 3800 zł, emerytura netto - 3302,00 zł „trzynastka” netto - 1563,43 zł;

● Emerytura brutto - 4000 zł, emerytura netto - 3460 zł „trzynastka” netto - 1563,43 zł;

● Emerytura brutto - 4200 zł, emerytura netto - 3618 zł „trzynastka” netto - 1563,43 zł;

● Emerytura brutto - 4400 zł, emerytura netto - 3776 zł „trzynastka” netto - 1563,43 zł;

● Emerytura brutto - 4600 zł, emerytura netto - 3934 zł „trzynastka” netto - 1563,43 zł;

● Emerytura brutto - 4800 zł, emerytura netto - 4092 zł „trzynastka” netto - 1563,43 zł;

● Emerytura brutto - 5000 zł, emerytura netto - 4250 zł „trzynastka” netto - 1563,43 zł;

Oni nie dostaną „trzynastki”

„Trzynastki” nie dostaną m.in. sędziowie, prokuratorzy w stanie spoczynku oraz sportowcy, którzy pobierają emeryturę olimpijską. Dodatkowe pieniądze nie wpłyną też na konta osób, które na 31 marca będą mieć zawieszoną wypłatę swojego świadczenia z ZUS, np. z powodu zbyt wysokich dodatkowych zarobków. Co ważne, to ograniczenie ma zastosowanie tylko do osób, które nie osiągnęły jeszcze ustawowego wieku emerytalnego - 65 lat dla mężczyzn i 60 lat dla kobiet.

Natomiast seniorzy, którzy przekroczyli te progi wiekowe, nie są objęci limitami i otrzymają trzynastą emeryturę bez względu na osiągnięte dodatkowe dochody.

Do każdego uprawnionego emeryta i rencisty Zakład Ubezpieczeń Społecznych wysła decyzję o przyznaniu dodatkowego rocznego świadczenia pieniężnego. - Razem z tą decyzją zostanie przekazana decyzja o podwyższeniu świadczeń od 1 marca 2026 roku, czyli tzw. decyzja waloryzacyjna - podsumowuje Krystyna Michałek. ©©

POGODA W BYDGOSZCZY

Środa

12°C
-2°C



Wiatr
wsch.
14 km/h
Ciśnienie
1032 hPa
Biomet
korzystny

Czwartek

12°C
0°C



Piątek

9°C
5°C



Dziś imieniny obchodzą Edward, Marta, Aleksander

KALENDARIUM BYDGOSKIE

18 marca
Tragiczny wybuch w Zachemie

1924: powstał Klub Sportowy „Brda”. Ze względu na brak swojego boiska w okresie międzywojennym piłkarze rozgrywali mecze na boisku Gwiazdy przy ul. Bronikowskiego. Po II wojnie Brda stała się klubem federacji kolejarskiej, wielosekcyjnym, wybudowano stadion na Osiedlu Leśnym. Brda została zlikwidowana na początku XXI w., nie istnieje też już jej stadion.

1934: do Bydgoszczy przybył na uroczyste zakończenie misji św. w bydgoskiej farze Prymas Polski kard. August Hlond. Pod koniec swojej wizyty dokonał bierzmowania ok. 3500 Bydgoszczan.

1968: późnym wieczorem w Zachemie miał miejsce wybuch, w wyniku którego jedna osoba - mistrz produkcji, kierujący akcją ewakuacji - zginęła, a 19 pracowników zostało rannych. Zniszczeniu uległ cały budynek tzw. produkcji organicznej.

1971: w willi przy ul. Sielanka

otwarty został nowy Pałac Ślubów przeniesiony tam z budynku przy ówczesnej ulicy Buczka.

1983: konferencja miejska Patriotycznego Ruchu Odrodzenia Narodowego, ruchu społecznego powołanego po wprowadzeniu stanu wojennego, ale sterowanego przez PZPR. Wybrano ośmiu delegatów z Bydgoszczy na I Kongres PRON w Warszawie. Byli to Stanisław Szwecka, Jerzy Jaśkowiak, Franciszek Jasiulewicz, Lesław Piotrowicz, Grzegorz

Frankowski, Janusz Urbański, Jerzy Brzeziński i Stanisław Jarocki.

2000: ekipa pod kierownictwem dyrektora Wydziału Spraw Osobowych Urzędu Miasta Bydgoszczy Wojciecha Jazona w składzie Jacek Jezierski, Wojciech Moskal i Adam Wajrak wyruszyła z kanadyjskiej wyspy na Grenlandię, by tam w mrozie sięgającym 40 stopni przez 27 dni iść do najbardziej na północ wysuniętej osady Eskimosów Stiapa-luk. ©©KB

Widzieliśmy produkcję pociągów dla RegioJet. Jest duża szansa, że Pesie szykuje się gigantyczne zamówienie!

Agnieszka Domka-Rybka
agnieszka.domka@polskapress.pl

W marcu czeski RegioJet uruchomił nowe połączenia kolejowe w Polsce. Będzie potrzebował więcej pociągów. Kupi je w bydgoskiej Pesie, która już teraz realizuje kontrakt dla tego przewoźnika.

Czeskie, prywatne pociągi już u nas jeżdżą, obsługując linię Kraków - Warszawa - Gdańsk - Gdynia. Przewoźnik łączy też Warszawę z Pragą (przez Ostrawę), a w planach są trasy do Wrocławia, Berlina i Szczecina przez Poznań.

Kupią 200 nowych pociągów?

Od marca RegioJet uruchomił nowe połączenia, tzn. sześć par pociągów dziennie między Warszawą a Poznaniem, o cztery więcej niż dotychczas.

Jak już pisaliśmy, Radim Jančura, w 100 procentach właściciel RegioJet powiedział, że jest gotowy do zlecenia w Polsce (w Bydgoszczy) produkcji kolejnych pojazdów w ramach



FOT. AGNIESZKA DOMKA-RYBKA

W hali Pesy powstają pociągi dla RegioJet. Obecnie są na różnych etapach zaawansowania produkcji. Gotowy pojazd przechodzi testy homologacyjne w Czechach

przyszłych projektów: - Nowe jednostki kupujemy dzięki liberalizacji czeskiego rynku kolejowego. Uczciwe przetargi znacząco zmniejszają zapotrzebowanie na dotacje do transportu publicznego, a jednocześnie podnoszą jakość usług. Jeżeli umowy będą zawierane na 15 lat i z wyprzedzeniem 3-4 lat, jesteśmy gotowi zakupić 200 ta-

kich pojazdów na rynek polski - mówił w rozmowie z Rynkiem Kolejowym.

Aktualnie bydgoska firma produkuje dla tego czeskiego przewoźnika 18 nowoczesnych elektrycznych zespołów trakcyjnych.

12 marca byliśmy w Pesie, gdzie zobaczyliśmy te pociągi w produkcji i dowiedzieliśmy

się, że jeden gotowy jest na testach homologacyjnych w czeskim Velim.

Są to pojazdy trzy i czteroczłonowe do obsługi czeskiej linii R9 Ostrawa - Brno. Pojadą 200 kilometrów na godzinę, są wyposażone w dwusystemowe zasilanie, bistro, system rozrywkowy. Zostały zaprojektowane z myślą o komforcie pasażerów.

Pierwsza jednostka jest już w Czechach, gdzie prowadzone są badania dopuszczające do przewozu podróżnych. Pozostałe pojazdy są na różnych etapach zaawansowania produkcji - powiedział nam Dawid Jażdżewski, dyrektor kontraktu RegioJet w Pesa Bydgoszcz.

Co dzieje się w halach Pesy?

Dodajmy, że umowa obejmuje 11 czteroczłonowych jednostek (300 miejsc siedzących) oraz 7 trójczłonowych jednostek (na 200 miejsc).

Przypomnijmy, że RegioJet od 2022 roku eksploatuje w Czechach dwuczłonowe elektryczne Elfy z Pesy, jeździ ich tam 13 (natomiast teraz wprowadza ich trójczłonowe wersje).

W Czechach działa ponadto spółka Pesa Česká Republika i funkcjonuje biuro w Pradze, odpowiedzialne za operacje grupy w tym kraju. Bydgoski producent przygotowuje się już do uruchomienia tam centrum utrzymaniowego i zwiększenia współpracy z lokalnymi partnerami, firmami.

Co jeszcze dzieje się teraz w halach Pesy?

- W bydgoskiej fabryce realizowane są w tej chwili zamówienia dla wielu polskich i zagranicznych klientów - informuje Piotr Mazurek, ekspert ds. projektów strategicznych i komunikacji w firmie.

Najważniejsze z nich to: kontynuowane dostawy pojazdów 847 dla Ceskich Drah, kontrakt rumuński, ezety dla ŁKA i Kolei Dolnośląskich, tramwaje dla Krakowa, Śląska, Torunia, lokomotywy dla Intercity, RCP i Orlen Kolej oraz będące kolejnym ważnym krokiem w rozwoju bydgoskiej firmy, opisywane przez nas Elfy, produkowane dla czeskiego przewoźnika.

- Konsekwentnie stawiamy na współpracę z partnerami technologicznymi z całego świata, rozwijamy swoją obecność na rynkach zagranicznych, gdzie tworzymy kolejne oddziały i budujemy centra serwisowe z lokalnymi partnerami oraz przygotowujemy się do przetargów na kolejnych dużych przedsięwzięciach - dodaje Piotr Mazurek.

©©

Spółeczeństwo się starzeje. Pomoc społeczna stoi przed wyzwaniem

Małgorzata Pieczyńska
malgorzata.pieczyńska@polskapress.pl

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Bydgoszczy rozszerzył listę usług dla podopiecznych. W ofercie pomoc mobilnego psychologa i specjalistyczne sprzątanie mieszkań.

Wielu seniorów ze względu na stan zdrowia nie jest także w stanie dotrzeć do poradni psychologicznej, a wymaga specjalistycznej pomocy.

O takiej pomocy zadecyduje pracownik socjalny

- Dlatego w takiej sytuacji do domu takiej osoby przyjeżdża mobilny psycholog, który zaoferuje wsparcie, rozmowę i pomoc w pokonywaniu kryzysów psychicznych - mówi Marta Frankowska, rzeczniczka prasowa Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Bydgoszczy. - W tym przypadku także pracownicy socjalni będą decydować o potrzebie wprowadzenia takiej pomocy.

Zapotrzebowanie rośnie

Dodajmy, że zapotrzebowanie na usługi opiekuńcze MOPS stale rośnie.

- Dla porównania w 2024 roku objęliśmy pomocą łącznie 994 osoby niesamodzielne i seniorów, w 2025 roku było to już ogółem 1026 osób - mówi Marta Frankowska z Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Bydgoszczy - Społeczeństwo się starzeje, więc w kolejnych latach można się spodziewać, że ta liczba będzie jeszcze większa. Dlatego dzisiejsza pomoc społeczna, stojąc przed wyzwaniami generowanymi przez dynamiczne zmiany społeczne, musi poszukiwać niestandardowych i elastycznych rozwiązań środowiskowych, by móc profesjonalnie pomagać. ©©

Wielu seniorów ze względu na stan zdrowia nie jest w stanie dotrzeć do poradni psychologicznej, a wymaga pomocy.

Protest w Solino. „Nie chodzi o pieniądze!”

Anna Grochowina
anna.grochowina@polskapress.pl

Konflikt w Inowrocławskich Kopalniach Soli „Solino” wkracza w decydującą fazę. Prowadzony od niedzieli protest głodowy pracowników spotkał się z reakcją biura prasowego Orlenu, które studzi emocje.

W odpowiedzi na zarzuty płynące ze strony protestujących czterech związkowców, Orlen przedstawił swoją wersję wydarzeń, która mija się z narracją o rzekomym kryzysie w spółce. Jak ustaliliśmy, protest głodowy, który rozpoczął się w niedzielę 15 marca, poprzedzony został nie tyle eskalacją sporu, ile całkowitym brakiem komunikacji ze strony inicjatorów protestu.

Jak wynika z informacji uzyskanych w spółce, „Solidarność” jako jedyna z pięciu organizacji związkowych działających w Solino od miesięcy ignorowała zaproszenia do rozmów z zarządem. Co więcej, protestujący nie przedstawili swoich postulatów ani podczas spotkań dialogu społecznego, ani nawet w formie oficjalnego pisma skierowanego do pracodawcy.

O zamiarze rozpoczęcia głodówki spółka dowiedziała się

więc pośrednio, co uniemożliwiło jakąkolwiek merytoryczną reakcję przed jej rozpoczęciem.

Inwestycje, a nie likwidacja

Odnosząc się do głównych obaw protestujących dotyczących rzekomej likwidacji infrastruktury, spółka kategorycznie zaprzecza, jakoby planowano zamknięcie Wydziału Konfekcjonowania Soli w Inowrocławiu. Wręcz przeciwnie - zakład nie tylko pracuje zgodnie z planem, ale jest konsekwentnie rozwijany.

Przykładem realnych działań jest zakończona w ubiegłym roku budowa rurociągów solankowych łączących Kopalnię Soli Mogilno z Kopalnią Soli Góra. To inwestycja, która nie tylko zwiększyła efektywność operacyjną, ale ma również wymiar strategiczny dla bezpieczeństwa energetycznego państwa.

Spółka podkreśla również, że nie ma żadnego wpływu na złoża w Łąniętach, Lubieniu czy Damasławku, ponieważ nie posiada koncesji na ich zagospodarowanie. Wszelkie sugestie, jakoby to Solino odpowiadało za los tych obszarów, są więc manipulacją mającą na celu wywołanie niepokoju społecznego.

Porozumienie płacowe

W kontrze do czteroosobowej głodówki zarząd stawia fakt, który trudno zignorować: zaledwie sześć dni przed rozpoczęciem protestu, 9 marca, spółka podpisała porozumienie płacowe z organizacjami związkowymi reprezentującymi około 80 proc. uzwiązkowanych pracowników. Dokument gwarantuje podwyżki oraz dodatkowe benefity, co - jak przekonuje dyrekcja - dowodzi, że dialog społeczny w Solino nie tylko istnieje, ale przynosi konkretne efekty.

- Solino działa w sposób odpowiedzialny, zapewniając ciągłość pracy infrastruktury oraz stabilne warunki zatrudnienia. Spółka pozostaje otwarta na dialog prowadzony w ramach obowiązujących procedur, ze wszystkimi związkami, które wyrażają taką wolę - słyszymy od przedstawicieli kierownictwa.

Protestujący nie dają za wygraną. Podkreślają, że decyzja o głodówce nie jest kaprysem, lecz wyrazem skrajnej desperacji. - Nie chodzi o pieniądze. Chodzi o rzeczy znacznie poważniejsze: o przyszłość zakładu, miejsca pracy, strategiczną infrastrukturę, bezpieczeństwo magazynowe i surowcowe państwa oraz o to, czy ktoś w ogóle zamie-

rza traktować te kwestie serio - grzmiały w swoim stanowisku.

Mimo trwającego protestu, Inowrocławskie Kopalnie Soli pracują bez zakłóceń. Jak zapewnia spółka, sytuacja nie ma wpływu na realizację zadań operacyjnych ani na ciągłość pracy infrastruktury krytycznej.

Głosy są podzielone

Wśród mieszkańców Inowrocławia i okolic głosy solidarności z protestującymi nie milkną. W mediach społecznościowych pojawiają się wpisy wspierające głodujących.

„Tak trzymać, Panowie! Przykre jest to, że 37 lat po transformacji musicie się posuwać do takich działań, aby chronić nasz region przed kolejną katastrofą gospodarczą! Szacunek dla Was” - napisał w mediach społecznościowych Marek Stabiński.

„Panowie, popieram Was” - wtóruje Ferdynand.

„Wspieramy. Bądźcie silni” - dodaje Karolina.

Są jednak i głosy sceptyczne, zwracające uwagę na skalę protestu. „Bezpieczeństwo państwa” - mocne słowa. Szkoda tylko, że według informacji większość związków już podpisała porozumienie, a głodówkę prowadzi kilka osób” - komentuje anonimowy internauta. ©©

Bydgoszcz

Drzwi otwarte w Collegium Medicum

Małgorzata Pieczyńska
malgorzata.pieczynska@polskapress.pl

Warsztaty szycia chirurgicznego, spotkanie w Ogrodzie Roślin Leczniczych i Kosmetycznych - te i inne atrakcje czekały we wtorek podczas drzwi otwartych w Collegium Medicum UMK w Bydgoszczy.

Na wydarzenie uczelnia zaprosiła przede wszystkim młodzież licealną, której marzą się studia medyczne lub na kierunkach okołomedycznych. Przyjść mogli też uczniowie wciąż poszukujących jeszcze swojej ścieżki kształcenia po ukończeniu szkoły ponadpodstawowej.

Otwarcie imprezy z udziałem władz uczelni nastąpiło w siedzibie Biblioteki Medycznej przy ul. Marii Skłodowskiej-Curie 9 w Bydgoszczy.

Warsztaty szycia chirurgicznego

Prof. dr hab. Dariusz Grzanka, prorektor ds. Collegium Medicum UMK oraz dziekan poszczególnych wydziałów, czyli Wydziału Lekarskiego, Wydziału Farmaceutycznego i Wydziału Nauk o Zdrowiu opowiedzieli młodzieży, jak studiuje się w Collegium Medicum i dlaczego warto właśnie tam studiować. Było też spotkanie z przedstawicielem Samorządu Studenckiego.

Potem uczestnicy drzwi otwartych na stoiskach kierunkowych mogli zapoznać się z ofertą edukacyjną CM UMK. Na młodzież czekały też orga-

nizacje studenckie. Chętni mogli również wziąć udział w konsultacjach z uczelnianym Biurem Karier.

Nie zabrakło atrakcyjnych zajęć. Były, m.in., warsztaty szycia chirurgicznego, pokazy makijażu, badanie skóry.

Na niektóre atrakcje obowiązywały zapisy

- W czasie drzwi otwartych część warsztatów była dostępna dla wszystkich, ale przygotowaliśmy też takie atrakcje, na które obowiązywały wcześniej zapisy. Chętnych nie brakowało. Na wiele wydarzeń warsztatowych miejsca rozeszły się w szybkim tempie - mówi Agnieszka Milik z Działu Promocji i Komunikacji Collegium Medicum UMK.

Wśród atrakcji, na które były zapisy, znalazły się np. spacer po Centrum Symulacji Medycznych przy ul. Kurpińskiego, zwiedzanie wybranych katedr i jednostek na terenie szpitala Uniwersyteckiego nr 1 im. Jurasza, spotkanie w Ogrodzie Roślin Leczniczych i Kosmetycznych, który mieści się w pobliżu SOR-u w szpitalu Jurasza.

W Domu Studenta nr 3 odbyły się z kolei warsztaty po angielsku z udziałem studentów z English Division. Sporym zainteresowaniem cieszyły się warsztaty ultrasonograficzne, które poprowadzili studenci ze Studenckiego Koła Naukowego Ultrasonografii, pod opieką dr. hab. Janusza Tylocha, prof. UMK. Zapisy na to ostatnie wydarzenie rozeszły się niczym świeże bułeczki.

©©



W czasie drzwi otwartych w Collegium Medicum UMK dla uczestników przygotowano wiele warsztatów

Do kampusu dojedziemy od Gdańskiej i Kamiennej

Jarosław Więclawski
jaroslaw.wieclawski@polskapress.pl

Rozpoczynają się prace przy drogach dojazdowych do nowego kampusu Akademii Muzycznej w Bydgoszczy. Zakończenie budowy planowane jest przed wakacjami.

Nowo projektowany układ drogowy będą tworzyć dwie ulice: ● prostopadła do Gdańskiej, przebiegająca po północnej stronie boiska szkoły, ● prof. J. Godziszewskiego o łamanym przebiegu i łącznej długości około 500 metrów, zapewniająca bezpośrednią obsługę terenu przylegającego do Akademii, a także połączenie z ulicą Kamienną przed budynkiem Akademii Muzycznej.

Będą to ulice kategorii gminnej i klasy funkcjonalnej dojazdowej. Wzdłuż obu planowane są zatoki do parkowania (prostopadłego względem osi jezdni). Na Kamienną zaplanowano prawoskręt dla pojazdów wjeżdżających na nową ulicę. Wyjazd na Kamienną możliwy będzie tylko w prawą stronę. Wykonawca zrealizuje też nałożony przez Regionalnego Dyrektora Ochrony Środowiska obowiązek remediacji terenu.

- Teren budowy przekazano wykonawcy 19 stycznia, jednak z uwagi na warunki zimowe wstrzymano prace za wyjątkiem tych rozbiórkowych oraz przygotowawczych - mówi Katarzyna Muszyńska, rzeczniczka pra-



FOT. ADAM SZCZESNIAK

Z uwagi na pogodę, w ostatnich tygodniach na miejscu budowy nie działo się wiele

sowa Zarządu Dróg Miejskich i Komunikacji Publicznej w Bydgoszczy.

Prace budowlano-montażowe zostały już wznowione. Aktualnie procedowany jest aneks do umowy uwzględniający przerwę związaną z wyjątkowo mroźną zimą.

Budowa dróg powinna już się kończyć, ale z powodu opóźnień, nowy termin zakończenia wyznaczono przed wakacjami

Umowę na budowę dwóch ulic oraz remediację gruntu podpisano w marcu 2025 r. Inwestycję o wartości 11,9 mln zł realizuje firma Strabag. Na wykonanie zadania otrzymała ona 12 miesięcy, czyli w teorii prace właśnie powinny dobiegać końca. - Planujemy zakończenie zadania przed wakacjami. O ewentualnych utrudnieniach w ruchu, związanych z realizacją prac przy włączeniach w ulice Gdańską i Kamienną, będziemy informować w osobnych komunikatach. Pozostały teren budowy jest poza ruchem samochodowym - informuje rzeczniczka.

Trwa budowa dwóch nowych przystanków

Jarosław Więclawski
jaroslaw.wieclawski@polskapress.pl

W Nowym Fordonie rozpoczęła się budowa dwóch zatok autobusowych. Nowe przystanki powstają na ulicy Twardzickiego, na wysokości ul. Bołtucia.

Planowany termin zakończenia robót to koniec kwietnia. Wykonawcą jest spółka BPRD. Koszt to ponad 600 tys. zł. Inwestycja ułatwi dojazd do ważnej części osiedla Bohaterów i Doliny Śmierci. O takie rozwiązanie apelowali mieszkańcy. Na nowych przystankach zatrzymają się autobusy linii nr 40, 69, 83, 89 i 32N.

- Projekt zakłada budowę dwóch zatok autobusowych wraz z wykonaniem peronów z wiatami przystankowymi oraz przebudową ciągu pieszo-rowerowego w pobliżu skrzyżowania z ulicą Gen. M. Bółtu-



FOT. ZDMiKP

Z nowych przystanków w Fordonie pasażerowie skorzystają jeszcze tej wiosny

cia. Nawierzchnie nowych zatok wyłożone zostaną kamienną kostką, a perony dostosowane będą do potrzeb osób z dysfunkcją wzroku poprzez zastosowanie płytek strukturalnych poprawiających orientację przestrzenną - przekazuje Zarząd Dróg Miejskich i Komunikacji Publicznej w Bydgoszczy.

Drogowcy przypominają, że plac budowy przekazano w połowie lutego, ale z uwagi na panujące wówczas warunki atmosferyczne, początek prac opóźnił się o dwa tygodnie. Do tej pory wykonano profilowanie zatok i przygotowanie podłoża pod kolejne roboty. W związku z inwestycją kierowcy muszą liczyć się z nie-

Co ciekawe, wykonawca przewidywał, że nie uda się wykonać prac w ciągu roku. Spółka podczas trwania przetargu składała odwołanie, zarzucając „określenie niemożliwego do dobowania terminu na wykonanie przedmiotu zamówienia, który wynosi maksymalnie 15 miesięcy licząc od zawarcia umowy, podczas gdy wykonania wszystkich obowiązków wchodzących w zakres zamówienia wymaga co najmniej 21 miesięcy od dnia zawarcia umowy”.

Inwestycja miała być zrealizowana dużo wcześniej. Z powodu wykrycia zanieczyszczenia gruntu, pierwszy przetarg na budowę dróg unieważniono w lipcu 2023 r.

W ramach inwestycji przebudowane będą też krótkie odcinki istniejących chodników i dróg rowerowych wzdłuż Kamiennej. Projektant zaproponował zróżnicowanie materiałów nawierzchniowych, podkreślających odmienne funkcje poszczególnych elementów ulicy (jezdnie bitumiczne, opaski z kostki płukanej, chodniki z płyt betonowych, miejsca postojowe z kostki). Wzdłuż obu projektowanych ulic przewidziano szpalery drzew wkomponowane w pasy parkingowe. ZDMiKP podkreśla, że zgodnie z wnioskami mieszkańców skonsultował projekt z Miejskim Konserwatorem Zabytków oraz z Radą Estetyki Miasta Bydgoszczy, a załączenia uwzględniono w koncepcji projektowej. ©©

wielkim utrudnieniami związanymi z zajęciami pasa przez samochody wyjeżdżające z placu budowy.

Przystanki w Fordonie powstawały głównie w latach 80. XX w. Przez kilkadziesiąt lat przestrzeń wokół mocno się zmieniła. W tej części osiedla Bohaterów pojawiły się m.in. dyskonty, punkty usługowe, a Dolina Śmierci wraz z drogą na fardońskie góry stała się popularnym miejscem spacerów. ZDMiKP zdecydował się przychylić do propozycji mieszkańców, wyrażonej w petycji przewodniczącego Rady Osiedla Nowy Fordon i zaplanował nowe przystanki w tym rejonie.

Aktualnie w mieście są 973 czynne przystanki komunikacji publicznej. 62 z nich mają wiaty blaszane, a 589 wiaty szklane. Blisko 400 przystanków wyposażonych jest w płytki strukturalne (faktury). ©©

Wicepremier odpowiadał na pytania uczniów II LO

Małgorzata Pieczyńska
malgorzata.pieczynska@polskapress.pl

W miniony poniedziałek w II LO im. Mikołaja Kopernika w Bydgoszczy gościł Krzysztof Gawkowski, wicepremier i minister cyfryzacji.

W spotkaniu uczestniczyli uczniowie klasy I dyplomatyckiej i klasy I humanistycznej. Obecni byli też goście, m.in., Piotr Hemmerling - wicewojewoda kujawsko-pomorski, Grażyna Dziedzic - kujawsko-pomorska kurator oświaty i Anna Mackiewicz - zastępczyni prezydenta Bydgoszczy.

Klasa dyplomatycka działa w tej szkole od września 2025 r. Nabór do niej będzie także prowadzony na nowy rok szkolny 2026/2027. Uczniowie poznają tajniki pracy dyplomaty, w tym np. dyplomatycki savoir-vivre, protokół dyplomatycki, sposób organizacji uroczystych spotkań i ceremonii czy określona etykietę podczas oficjalnych przyjęć.

- By młodzież lepiej poznała pracę dyplomaty, od drugiego semestru zapraszamy do szkoły gości, którzy mogą przybliżyć im ten zawód. W naszym liceum odbyły się już spotkania z honorowym konsulem Peru, honorowym konsulem Węgier i ambasadorem Węgier. Wizyta wicepremiera Krzysztofa Gawkowskiego jest kolejną z tego cyklu - mówi Mirosława Glaza, dyrektor II LO w Bydgoszczy.

Uczniowie pytali wicepremiera, m.in., jak ważna jest dyplomacja w polityce oraz na ile

umiejętności dyplomacyjne przydają mu się w pracy. Minister cyfryzacji opowiedział też młodzieży o swoich pasjach.

Jedno z pytań zadał Antoni Tyrawski-Krapp, uczeń klasy I dyplomatyckiej. - Zapytałem wicepremiera, dlaczego wybrał właśnie scenę polityczną. Dowiedziałem się, że trochę zdecydował o tym przypadek - mówi Antek. - Wicepremier opowiedział nam też, że pisze książki i bardzo to lubi.

Po spotkaniu odbyły się zajęcia w grupach z wicepremierem i pracownikami NASK poświęcone problemowi dezinformacji i bezpieczeństwu w sieci.

- To były ciekawe zajęcia i bardzo nam przydatne - mówi Antek. - Dowiedzieliśmy się jak rozpoznać dezinformację. Wicepremier podkreślał też, abyśmy uważali, jakie informacje na swój temat udostępniamy w sieci. Generalnie chodziło o to, abyśmy byli ostrożni, a internetowi używali ze świadomością.

Warto dodać, że od drugiego semestru uczniowie klasy o profilu dyplomacja w II LO mają też zajęcia z protokołu dyplomatyckiego i historii dyplomacji.

- Prowadzi je dr Monika Opiola-Cegiełka z Wydziału Historycznego UKW w Bydgoszczy - mówi Mirosława Glaza. - Poza tym w lutym br. młodzież z tej klasy uczestniczyła w Kongresie Afrykanistycznym, który odbył się na UMK w Toruniu, a jesienią ub. roku wzięła udział w Forum Młodych Dyplomatów w Toruniu. ©

Remontują korytarze w DPS Słoneczko i uczą się empatii

Małgorzata Pieczyńska
malgorzata.pieczynska@polskapress.pl

Uczniowie Zespołu Szkół Budowlanych w Bydgoszczy remontują kolejne przestrzenie w Domu Pomocy Społecznej Słoneczko dla Dzieci i Młodzieży.

Współpraca bydgoskiej Budowlanki z DPS Słoneczko trwa od 2023 roku. W tym czasie uczniowie tej szkoły wykonali na terenie placówki przy ul. Gałczyńskiego 2 szereg prac modernizacyjnych i remontowych.

- Odnowiono łącznie 17 pokoi mieszkalnych, dwie bawialnie, kuchenkę terapeutyczną oraz stołówkę. Obecnie trwają prace na korytarzach placówki, które stopniowo zyskują nowy, bardziej przyjazny wygląd - mówi Andrzej Man, koordynator ds. komunikacji w Zespole Domów Pomocy Społecznej i Ośrodków Wsparcia w Bydgoszczy, w skład którego wchodzi DPS Słoneczko.

W poniedziałek uczniowie kontynuowali prace pod okiem Kazimierza Wrotkowskiego, nauczyciela zawodu. Ich zmagania za każdym razem budzą zainteresowanie mieszkańców DPS Słoneczko, którzy cieszą się na widok ekipy remontowej z Budowlanki. - Współpraca z tą szkołą jest niezwykle cenna, ponieważ ma ona znacznie głębszy wymiar niż sama poprawa infrastruktury - mówi Andrzej Man. - Obecność uczniów podczas prac remontowych stała się dla dzieci



FOT. DARIUSZ BŁOCH

Aktualnie uczniowie Zespołu Szkół Budowlanych w Bydgoszczy remontują korytarze w DPS Słoneczko

i młodzieży z DPS ważnym doświadczeniem społecznym i edukacyjnym. Podopieczni placówki obserwują pracę młodych budowlanców, nawiązują z nimi relacje, rozmawiają i uczą się poprzez codzienny kontakt.

W DPS Słoneczko na Błoniu mieszkają całonocowo dzieci

Wykonując remont w tym miejscu nie tylko uczą się zawodu, ale widzą też, że wykonują prace na rzecz innych, widzą sens tej pracy.

i młodzież z niepełnosprawnością intelektualną.

- U wielu z nich obserwowanie pracy, zaangażowania i współpracy uczniów buduje poczucie bliskości ze światem społecznym, który dla części naszych wychowanków bywa na co dzień trudniej dostępny - mówi Andrzej Man. - Ta partnerska relacja pokazuje, że działania remontowe mogą stać się przestrzenią budowania empatii, odpowiedzialności społecznej oraz wzajemnego zrozumienia. Dzięki zaangażowaniu uczniów i nauczycieli Zespołu Szkół Budowlanych w Bydgoszczy powstaje

nie tylko odnowiona przestrzeń, ale również wartościowe doświadczenie międzyludzkiej współpracy.

Uczniowie realizują remont w DPS Słoneczko w ramach zajęć praktycznych. W pracach uczestniczy młodzież klas I, II i III. To nie tylko uczniowie Budowlanki, ale też młodzież z Branżowej Szkoły I stopnia nr 6 Specjalnej w Bydgoszczy, która uczy się zawodu w ZSB.

- Wszyscy kształcą się w tym samym zawodzie, czyli monter zabudowy i robót wykończeniowych w budownictwie - mówi Magdalena Popielewska, dyrektor Zespołu Szkół Budowlanych. - Można powiedzieć, że jako szkoła „chorujemy” na pomaganie. Realizowaliśmy już wiele remontów, ale potrzebujących wciąż jest wielu. Cały czas zresztą kontaktują się z nami instytucje pomocowe, np. Caritas, czy osoby prywatne z prośbą o pomoc w remontach. Pomagamy na tyle, na ile możemy.

Jak podkreśla Magdalena Popielewska, dla uczniów remont w DPS Słoneczko jest cennym doświadczeniem.

- Wykonując remont w tym miejscu nie tylko uczą się zawodu, ale widzą też, że wykonują prace na rzecz innych, widzą sens tej pracy - podkreśla Magdalena Popielewska. - Poza tym dzięki temu, że mają kontakt z mieszkańcami DPS uczą się wrażliwości, empatii, integracji i tego, że trzeba pomagać potrzebującym. ©

Biziel z prestiżowym certyfikatem. Spełnił rygorystyczne standardy

Marcin Kozłowski
marcin.kozlowski@polskapress.pl

Szpital Uniwersytecki nr 2 im. dra Jana Biziele w Bydgoszczy otrzymał certyfikat akredytacyjny dla leczenia szpitalnego. W tym roku czeka go jeszcze akredytacja podstawowej opieki zdrowotnej.

Certyfikat akredytacyjny dla szpitala to prestiżowe, dobrowolne potwierdzenie wysokiej jakości oraz bezpieczeństwa opieki, przyznawane przez Ministra Zdrowia na podstawie rekomendacji Centrum Monitorowania Jakości. Dokument ważny jest przez 3 lata i świadczy o dostosowaniu placówki do rygorystycznych standardów medycznych i organizacyjnych. Najważniejszym ich celem jest zmniejszenie ryzyka związanego z hospitalizacją, systematyzacja procedur i poprawa jakości usług medycznych. Placówki z akredytacją

możą liczyć na dodatkowe finansowanie z NFZ.

Przygotowania do akredytacji trwały rok. - Pracowaliśmy nad rozwiązaniami organizacyjnymi, infrastrukturą oraz procedurami, aby spełnić ponad 180 standardów akredytacyjnych, które są zgrupowane w 17 obszarach funkcjonowania szpitala. Osiągnęliśmy 82 procent ich spełnienia, co jest bardzo dobrym wynikiem. Jesteśmy pierwszym placówką medyczną w województwie, która przeszła wizytę akredytacyjną według nowych standardów - mówi dr n. med. Agnieszka Rogalska, dyrektor szpitala Biziele.

Pierwszą akredytację leczniczą otrzymała w 2013 roku i w każdym kolejnym audycie akredytacyjnym osiągała powyżej 80 proc. spełnienia standardów. - W tym roku czeka nas jeszcze akredytacja podstawowej opieki zdrowotnej. Jest to nowość i prawdopodobnie be-

dziemy pierwszym POZ-em w województwie, który podda się takiej wizycie akredytacyjnej. Posiadamy również certyfikat ja-

kości w zakresie patomorfologii oraz certyfikat akredytacyjny w transplantologii - dodaje szefowa szpitala.

- Gratuluję tego osiągnięcia. To efekt pracy całego waszego zespołu. Mam nadzieję, że nareszcie, jakim jest akredytacja,

a także procedura akredytacyjna i opisane w niej procesy, pozwoliły wam podnieść jakość funkcjonowania placówki oraz lepiej zorganizować pracę tak, aby była bezpieczniejsza - mówiła Agnieszka Pietraszewska-Macheta, dyrektor Centrum Monitorowania Jakości w Ochronie Zdrowia.

- Proces akredytacyjny jest odzwierciedleniem nie tylko przygotowanych dokumentów i opracowanych procedur, ale przede wszystkim zaangażowania ludzi, którzy chcą pracować zespołowo i stale doskonalić swoją pracę. To właśnie najlepiej pokazuje, że w Bizielu konsekwentnie doskonalicie pracę zespołu. Opieka nad pacjentami staje się bezpieczniejsza, a wykonywanie codziennych obowiązków jest bardziej uporządkowane i bezpieczne również dla personelu - dodał prof. dr hab. Dariusz Grzanka, prorektor ds. Collegium Medicum. ©



FOT. TOMASZ CZACHOROWSKI

W Szpitalu Uniwersyteckim nr 2 im. dra Jana Biziele w Bydgoszczy odbyła się uroczystość wręczenia placówce certyfikatu akredytacyjnego

Bulwar w Toruniu cały czas kryje tajemnice

Szymon Spandowski
szymon.spandowski@polskapress.pl

Archeolodzy, którzy po zimie wznowili prace na Bulwarze Filadelfijskim, natrafili na pochówki pochodzące najprawdopodobniej z czasów wojny głodowej z 1414 roku.

Badacze z Instytutu Archeologii UMK wrócili na toruński bulwar i kontynuują prace między Koszarami Raclawickimi i Bramą Klasztorną, gdzie od XIII do XVII wieku znajdował się kościół, szpital i klasztor Ducha Świętego. O tym jednak za chwilę, bo musimy na chwilę wrócić do zeszłorocznych wykopalisk.

W lipcu, jak może Państwo pamiętać, archeolodzy badający kolejne warstwy pochówków na przykościelnym cmentarzu, znaleźli skarb. Dwadzieścia krzyżackich monet wybitych w Toruniu przed 1380 rokiem. Były zlepię, więc musiały się znajdować w jednym miejscu, na przykład w sakiewce. Zostały znalezione przy szkieletach, który nie spoczywał tak jak wszystkie wokół - na plecach, ale na brzuchu.

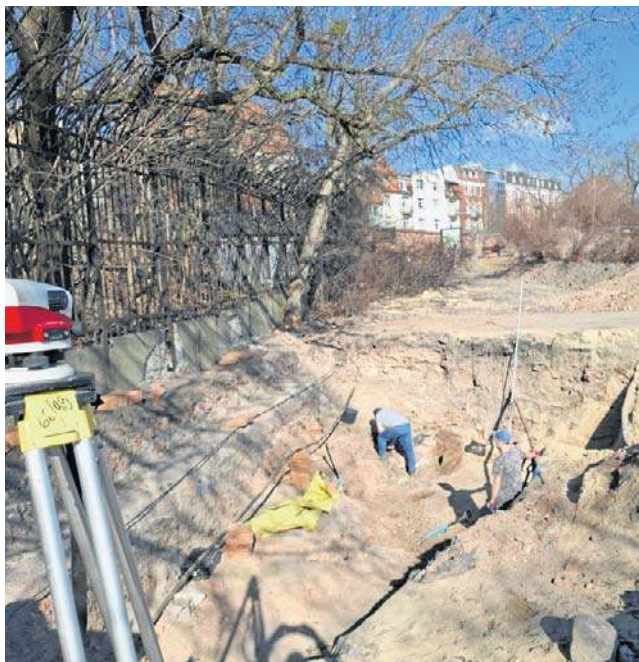
Zmarły miał również przy sobie nóż oraz osetkę.

Materiał dla pisarzy

Wyglądało to tak, jakby pod koniec XIV, lub na początku XV wieku ktoś wrzucił czyjeś ciało do grobu nie sprawdzając co zmarły miał przy sobie i nie stosując się do pogrzebowych konwenansów. Czyżby w grobie została w pośpiechu ukryta ofiara morderstwa? W ubiegłym roku archeolodzy mieli nadzieję, że na zagadkowe znalezisko nieco światła rzucią późniejsze badania. Szkielet został przebadany, jednak wyniki uczyniły sprawę jeszcze bardziej zagadkową i zdumiewającą.

- Analiza antropologiczna jednoznacznie wskazuje, że mamy do czynienia ze szczątkami kobiety - mówi dr Ryszard Kaźmierczak, archeolog z Instytutu Archeologii UMK w Toruniu. - Ciało leżało na brzuchu, zostało pochowane z nożem i skarbem.

Co tam się wydarzyło? Tego pewnie się nie dowiemy, ale szkoda by było tak niezwykle znalezisko pogrzebać. Naukowcy dali solidne podstawy, więc teraz pisarze mogą rozwi-



W tym roku toruńscy archeolodzy założyli wykop tuż przy ogrodzeniu gazowni

nać skrzydła wyobraźni. Ze średniowiecznego buta znalezionego w XIX wieku za Ołtarzem Mariackim, Antonina Domańska wysnuła „Historię żółtej ciżemki”, a my tu mamy materiał na solidny kryminał. Albo i powieść szpiegowską, ponieważ

zwłoki ze skarbem spoczywały mniej więcej na tym samym poziomie, który archeolodzy badają obecnie.

Czyli zostały pogrzebane w podobnym czasie co zmarli, których kości są właśnie odkrywane i... wydobywane z gruzu.

Skąd wziął się gruz?

W tym roku archeolodzy założyli wykop nieco bardziej na północ, tuż przy ogrodzeniu gazowni, a konkretnie zbiornika na gaz zbudowanego w pierwszych latach XX wieku i rozebranego siedem dekad później. Tu kopanie idzie jak po grudzie, a raczej gruzie. W ziemi jest mnóstwo gruzu, głównie potrzaskanych dachówek ze śladami ognia.

- Musiało tu dojść do gwałtownego pożaru - mówi Ryszard Kaźmierczak. - Mamy do czynienia ze zwałonym dachem. Nie ma tu ani jednej całej dachówki, więc to na pewno nie zostało rozebrane, ale się zawaliło.

W tym gruzie chowano zmarłych. Średniowiecznym grabarzom ewidentnie trudno było kopać w takim podłożu, najwyraźniej też się specjalnie nie przykładali. Odkrywane obecnie szkielety leżą nierówno, są powciskane w gruz i gruzem przysypane. Z tego też powodu mają sporo połamanych kości i popękane czaszki. Analiza kości wskazuje na to, że w gruzach zostali pochowani młodzi ludzie, zaś znajdowana ceramika i wyniki badań radio-

węglowych pozwalają przypuszczać, że pochówki pochodzą z czasów wojny głodowej, czyli konfliktu polsko-krzyżackiego z 1414 roku.

Według szacunków archeologów, jakieś sześć metrów na północ od tegorocznego wykopu, a więc już za płotem gazowni, powinny się znajdować relikty kościoła Ducha Świętego. O ile rzecz jasna, przy okazji budowy zbiornika gazowego w 1907 roku, Prusacy ich nie zniszczyli. Archeolodzy sądzą jednak, że pozostałości jednego z najstarszych toruńskich kościołów wciąż czekają na odkrycie. Przy takich badaniach radość sprawiają jednak nie tylko potężne fundamenty.

- Znaleźliśmy fragment glinianej ściany z przełomu XIV i XV wieku - cieszy się Ryszard Kaźmierczak. - To rzadkość, że się coś takiego zachowało.

Gliniana ściana została przed wiekami dostawiona do ceglanego muru, ten zaś może być pozostałością hypocaustum, czyli dawnego ogrzewania podłogowego, w średniowiecznym Toruniu popularnego.

©©

Proces apelacyjny Anioła Śmierci nie zaczął się, bo sędzia zna biegłego

Małgorzata Oberlan
malgorzata.oberlan@polskapress.pl

Pod koniec lutego nie zaczął się zaplanowany proces apelacyjny Anioła Śmierci. Okazało się, że sędzia zna prywatnie biegłego.

Stawka w tej grze jest najwyższa - to dożywotnie więzienie. Taką karę dla przedsiębiorcy Macieja B. orzekł w ubiegłym roku Sąd Okręgowy w Toruniu.

Uznał go winnego za celowe wywołanie pożaru w wieżowcu przy Szosie Lubickiej i zabicie w ten sposób pani Marii - lokatorki. Z motywacji zasługującej na szczególnie potępienie - Aniołowi Śmierci chodziło tylko o to, by po jej zgonie zainkasować wypłatę z polisy na życie (był do tego uprawnionym). Winę przesądziło jednak także co do innych zarzutów, między innymi oszukania 5 towarzystw ubezpieczeniowych.

Maciej B. z karą się nie pogodził, zmienił adwokata i odwołał się. Jego proces odwoławczy miał rozpocząć się pod koniec lutego br. w Sądzie Apelacyjnym w Gdańsku. Z uwagi na grożącą oskarżonemu prawomocnie najsurowszą moż-



Maciej B. skazany został w Toruniu na dożywotnie więzienie

liwą karę, przygotowania były do niego długie i drobiazgowo.

Zdecydowano, że mężczyznę osądzi 5-osobowy skład sędziowski pod przewodnictwem sędziego Rafała Rysia, byłego wiceprezesa SA w Gdańsku. A także - że konieczna będzie obecność w sądzie samego Macieja B. - a nie tylko jego adwokata. Wszystko to po to, by prawomocnego wyroku w przyszłości już nie podważać poprzez wnoszenie kasacji do Sądu Najwyższego z jakimiś zarzutami błędów formalnych.

Pod koniec lutego proces jednak nie rozpoczął się. Co się wydarzyło?

Przewodniczący składowi sędzia Rafał Ryś sam złożył wniosek o wyłączenie go z tego procesu. Okazało się bowiem, że prywatnie zna występującą w tej sprawie biegłą psychiatrę. W grę wchodził potencjalnie zatem możliwy do wywołania w przyszłości zarzut braku bezstronności.

- W takim przypadku lepiej wykluczyć takie możliwości na wstępie - wyjaśnia nam Anna Kanabaj-Michniewicz, koordynator ds. kontaktów ze środkami masowego przekazu Sądu Apelacyjnego w Gdańsku.

Wniosek sędziego rozpoznał także Sąd Apelacyjny w Gdańsku, ale - oczywiście - w innym składzie. Uznał, że jest on w pełni zasadny. W tej sytuacji sędziego Rafała Rysia wyłączono i zdecydowano o losowaniu nowego sędziego referenta sprawy. Wylosowano sędzię Annę Makowską-Lange. Teraz, jak nam przekazano, musi mieć ona czas na zapoznanie się z obszernymi aktami. Kolejny termin początku procesu apelacyjnego Anioła Śmierci dopiero zostanie wyznaczony. ©©

Na autostradach modernizują ładowarki do aut elektrycznych

Mateusz Tkarski
mateusz.tkarski@polskapress.pl

Zwiększą się możliwości instalowania szybkich ładowarek w ciągu głównych autostrad dzięki inwestycjom Energi-Operator w GPZ-ty.

Nawet ponad 200 ultraszybkich punktów ładowania będzie mogło powstać dzięki modernizacji pięciu głównych punktów zasilania (GPZ) przy autostradach A1 i A2. Realizacja inwestycji była możliwa dzięki 48 mln zł dofinansowania z Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej.

Efekt modernizacji, której elementem była wymiana transformatorów na takie o większej mocy, jest wzrost przyłączeniowego potencjału o 50 MW. Przekłada się to na możliwość przyłączenia nawet ponad 200 punktów ładowania w tzw. superchargerach. Takie ultraszybkie ładowarki wybudowane mogą być m.in. w obrębie Miejsc Obsługi Podróżnych (MOP) przy głównych trasach komunikacyjnych A1 oraz A2 lub innych miejscach Wielkopolski i Kujaw.

Dokładna lokalizacja i rodzaj przyłączanych obiektów zależy będzie od inwestorów i składanych przez nich wniosków przyłączeniowych. - To inwestycja, która przyspiesza rozwój elektromobilności w regionie - podkreśla Adam Tetyk, pełnomocnik ds. Rozwojowych Projektów Strategicznych w Energa Operator. - Modernizacja tworzy solidną podstawę energetyczną dla budowy infrastruktury ładowania, szczególnie w newralgicznych lokalizacjach przy autostradach. Dla kierowców to szansa na dostęp do szybszych i bardziej niezawodnych usług ładowania - dodaje.

Zakres prac objął przebudowę: GPZ Lisewo i GPZ Toruń Bielawy, GPZ Kraski, GPZ Krągola oraz GPZ Słupca.

Inwestycje zwiększają również niezawodność dostaw energii i odporność sieci. Zmodernizowane stacje elektro-

energetyczne dostarczają energię dla ponad 40 tysięcy odbiorców, w tym rozwijających się na tych obszarach przedsiębiorstw. Wykonane prace przyniosą też wymierne korzyści dla środowiska. Wedle szacunków pozwolą na zmniejszenie emisji CO2 do atmosfery o 773,8 Mg/rok oraz tlenków azotu i pyłów.

Nakłady inwestycyjne projektu wyniosły łącznie 80,4 mln zł, z czego 60 proc. to dofinansowanie o wartości 48,2 mln zł.

Poza ukończonym właśnie projektem Energa-Operator realizuje kolejne dwa, których celem też jest zwiększenie przepustowości infrastruktury elektroenergetycznej na potrzeby rozwoju stacji ładowania pojazdów elektrycznych. Osiągnięcie tego celu zostanie zrealizowane poprzez modernizację 19 GPZ-tów oraz 4 odcinków ciągów średniego napięcia (SN) w ramach inwestycji dofinansowanych ze środków NFOŚiGW na rachunku Funduszu Modernizacyjnego. Koszty wszystkich trzech projektów wynoszą łącznie ponad 322 miliony złotych.

©©

Ładowarki wybudowane mogą być w obrębie MOP przy głównych trasach komunikacyjnych A1, A2 lub innych miejscach Kujaw.

Pożyczają „po cichu” i wpadną w sidła lichwy

Agnieszka Domka-Rybka
agnieszka.domka@polskapress.pl

Zakupy na kredyt dają złudzenie luksusu i może on kosztować dwa razy tyle, ile jest wart. Bank będzie musiał przed tym ostrzec. Na tym kończą się plusy nowej ustawy?

Kto z nas nie widział reklamy kredytu, w której przystojny mężczyzna jedzie pięknym autem lub kosi trawę przed domem jak z katalogu? Sugeruje, że to kredyt pozwolił mu na takie luksusy.

Zmienić ma to nowa ustawa o kredycie konsumenckim, która m.in. zakazuje reklam sugerujących, że kredyt stanowi sposób na poprawę poziomu życia. Instytucje udzielające kredytów będą musiały wyraźnie informować w reklamach, że zaciągnięcie zobowiązania wiąże się z dodatkowymi kosztami. Wprowadzony zostanie więc obowiązek ostrzegania o kosztach kredytu.

I na tym, zdaniem ekspertów, kończą się plusy nowelizowanej ustawy, przygotowanej przez UOKiK, której projekt liczy prawie sto stron i reguluje proces udzielania kredytów.

Znalazły się w nim jeszcze: zniesienie limitu kwotowego



Obecnie aż co szósta transakcja pożyczkowa odbywa się poza prawem. Szara strefa finansowa to ok. 15 procent rynku, co oznacza obrót rzędu 5,1 mld złotych

(255 550 zł) dla kredytów konsumenckich; rygorystyczne zastosowanie zasad oceny zdolności kredytowej; wydłużenie terminów na odstąpienie od umowy (np. dla niektórych umów na odległość do 30 dni); zakaz konfigurowania interfejsów tak, aby zmuszać do decyzji o kredycie i zmiany w Sankcji Kredytu Darmowego (SKD). Dotychczasowa

automatyczna sankcja zostanie zastąpiona systemem „miarkowania”. Pełny zwrot odsetek i kosztów będzie możliwy głównie przy najpoważniejszych naruszeniach.

Zmiana przepisów może przynieść skutek odwrotny od zamierzonego - alarmują m.in. eksperci Warsaw Enterprise Institute. Zamiast chronić konsumentów

przed nadmiernym zadłużeniem, ograniczą dostęp do legalnego finansowania i skierują część popytu do szarej strefy.

Już dziś niemal 80 proc. wniosków o pożyczkę pozabankową kończy się odmową. Wykluczeni z legalnego rynku konsumenci coraz częściej szukają finansowania poza systemem. Według szacunków WEI szara strefa w sek-

torze pożyczkowym osiągnęła poziom ok. 15 proc. rynku, co oznacza obrót rzędu 5,1 mld zł rocznie. Innymi słowy, aż co szósta transakcja pożyczkowa w Polsce odbywa się poza literą prawa.

- Wyśrubowane regulacje sprawiają, że kredyt konsumencki stanie się dobrem luksusowym. Państwo tworzy system dwóch prędkości. Osoby z wysoką zdolnością kredytową mają dostęp do wielu źródeł finansowania, podczas gdy osoby o niższych dochodach lub pracujące na mniej stabilnych umowach są wypychane poza legalny rynek - komentuje Piotr Palutkiewicz, wiceprezes i dyrektor generalny Warsaw Enterprise Institute.

Dla wielu gospodarstw domowych pożyczki pozabankowe pełnią funkcję finansowego „bezpiecznika”. Jak pokazują badania WEI, ponad 10 proc. osób ubiega się o pożyczkę z powodów zdrowotnych, np. w sytuacji nagłych wypadków medycznych.

Gdy legalny rynek zostaje nadmiernie ograniczony, popyt nie znika - przenosi się do szarej strefy. Tam nie obowiązują żadne standardy ochrony konsumenta, a egzekwowanie praw bywa w praktyce niemożliwe. W szarej strefie na zdesperowanych pożyczkobiorców czekają nie tylko

internetowi oszuści oferujący pożyczki „bez BIK”, lecz także zorganizowane grupy przestępcze działające na rynku lichwy. W przypadku takich podmiotów konsumenci nie mają praktycznie żadnych możliwości dochodzenia swoich praw.

Zostaną bez nadzoru i realnej ochrony prawnej. Dla wielu będzie to początek spirali zadłużenia, z której coraz trudniej będzie wyjść bez dramatycznych decyzji.

Projekt ustawy zakłada też przymusowe przekazywanie informacji o kupionych długach przez wtórnych wierzycieli i to w wyjątkowo krótkim czasie - 7 dni od zakupu portfela. Tydzień to za mało, żeby zweryfikować prawdziwość danych, w efekcie wiele osób starających się o kredyt dostanie odmowę, bo będzie widniała w BIK-u jako dłużnik, mimo faktycznej spłaty kredytu.

- Jeżeli nowe przepisy skierują kluczowe dane o zadłużeniu przede wszystkim do BIK, a rola BIG-ów zostanie ograniczona, motywacja do terminowej spłaty zobowiązań spadnie, a małym firmom będzie znacznie trudniej ocenić ryzyko współpracy z nowym klientem - dodaje Adam Łącki, prezes Krajowego Rejestru Długów BIG. ©

AUTOREKLAMA

1011486295

Gościem specjalnym będzie
BOŻENA SIEDLIŃSKA
uczestniczka
8. edycji
„Sanatorium Miłości”

XII seniora

31 marca 2026 r. 9:00
Bydgoskie Centrum Targowo-Wystawiennicze

ROZMOWY Z EKSPERTAMI:

- Waga sprawczości w życiu seniora
- Czerwona teczka – jak ją przygotować?
- Zdrowe odżywianie

**Zapisy na wydarzenie zakończone.
Zachęcamy do zapisów na listę rezerwową.**

- Wypełnij formularz zgłoszeniowy na expressbydgoski.pl/forum-seniora, który jest dostępny 24h na dobę lub zadzwoń od pon. do pt. w godz. 10-14 pod nr. tel **512 213 596**
- LICZBA MIEJSC OGRANICZONA
UDZIAŁ W WYDARZENIU JEST BEZPŁATNY.**

wiosna 2026

ORGANIZATOR



EXPRESS BYDGOSKI.PL



POMORSKA.PL



NOWOSCI.COM.PL

PARTNER STRATEGICZNY

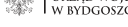


2026 ROK LUDZIEJ POKOLENI

Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego



Kujawy Pomorze



Urząd Marszałkowski Województwa Kujawsko-Pomorskiego



2026 ROK LUDZIEJ POKOLENI

Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego

Dofinansowano ze środków Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

2026 ROK LUDZIEJ POKOLENI

Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego

Dofinansowano ze środków Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

2026 ROK LUDZIEJ POKOLENI

Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego

Dofinansowano ze środków Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

2026 ROK LUDZIEJ POKOLENI

Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego

Dofinansowano ze środków Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

2026 ROK LUDZIEJ POKOLENI

Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego

Dofinansowano ze środków Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

2026 ROK LUDZIEJ POKOLENI

Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego

Dofinansowano ze środków Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

2026 ROK LUDZIEJ POKOLENI

Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego

Dofinansowano ze środków Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

2026 ROK LUDZIEJ POKOLENI

Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego

Dofinansowano ze środków Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

2026 ROK LUDZIEJ POKOLENI

Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego

Dofinansowano ze środków Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

2026 ROK LUDZIEJ POKOLENI

Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego

Dofinansowano ze środków Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

2026 ROK LUDZIEJ POKOLENI

Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego

Dofinansowano ze środków Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

2026 ROK LUDZIEJ POKOLENI

Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego

Dofinansowano ze środków Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

2026 ROK LUDZIEJ POKOLENI

Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego

Dofinansowano ze środków Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

2026 ROK LUDZIEJ POKOLENI

Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego

Dofinansowano ze środków Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

2026 ROK LUDZIEJ POKOLENI

Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego

Dofinansowano ze środków Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

2026 ROK LUDZIEJ POKOLENI

Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego

Dofinansowano ze środków Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

2026 ROK LUDZIEJ POKOLENI

Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego

Dofinansowano ze środków Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

2026 ROK LUDZIEJ POKOLENI

Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego

Dofinansowano ze środków Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

2026 ROK LUDZIEJ POKOLENI

Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego

Dofinansowano ze środków Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

2026 ROK LUDZIEJ POKOLENI

Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego

Dofinansowano ze środków Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

2026 ROK LUDZIEJ POKOLENI

Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego

Dofinansowano ze środków Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

2026 ROK LUDZIEJ POKOLENI

Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego

Dofinansowano ze środków Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

2026 ROK LUDZIEJ POKOLENI

Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego

Dofinansowano ze środków Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

2026 ROK LUDZIEJ POKOLENI

Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego

Dofinansowano ze środków Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

2026 ROK LUDZIEJ POKOLENI

Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego

Dofinansowano ze środków Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

2026 ROK LUDZIEJ POKOLENI

Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego

Dofinansowano ze środków Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

2026 ROK LUDZIEJ POKOLENI

Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego

Dofinansowano ze środków Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

2026 ROK LUDZIEJ POKOLENI

Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego

Dofinansowano ze środków Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

2026 ROK LUDZIEJ POKOLENI

Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego

Dofinansowano ze środków Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

2026 ROK LUDZIEJ POKOLENI

Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego

Dofinansowano ze środków Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

2026 ROK LUDZIEJ POKOLENI

Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego

Dofinansowano ze środków Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

2026 ROK LUDZIEJ POKOLENI

Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego

Dofinansowano ze środków Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

2026 ROK LUDZIEJ POKOLENI

Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego

Dofinansowano ze środków Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

2026 ROK LUDZIEJ POKOLENI

Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego

Dofinansowano ze środków Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

2026 ROK LUDZIEJ POKOLENI

Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego

Dofinansowano ze środków Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

2026 ROK LUDZIEJ POKOLENI

Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego

Dofinansowano ze środków Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

2026 ROK LUDZIEJ POKOLENI

Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego

Dofinansowano ze środków Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

2026 ROK LUDZIEJ POKOLENI

Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego

Dofinansowano ze środków Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

2026 ROK LUDZIEJ POKOLENI

Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego

Dofinansowano ze środków Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

2026 ROK LUDZIEJ POKOLENI

Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego

Dofinansowano ze środków Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

2026 ROK LUDZIEJ POKOLENI

Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego

Dofinansowano ze środków Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

2026 ROK LUDZIEJ POKOLENI

Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego

Dofinansowano ze środków Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

2026 ROK LUDZIEJ POKOLENI

Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego

Dofinansowano ze środków Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

2026 ROK LUDZIEJ POKOLENI

Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego

Dofinansowano ze środków Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

2026 ROK LUDZIEJ POKOLENI

Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego

Dofinansowano ze środków Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

2026 ROK LUDZIEJ POKOLENI

Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego

Dofinansowano ze środków Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

2026 ROK LUDZIEJ POKOLENI

Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego

Dofinansowano ze środków Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

2026 ROK LUDZIEJ POKOLENI

Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego

Dofinansowano ze środków Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

2026 ROK LUDZIEJ POKOLENI

Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego

Dofinansowano ze środków Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

2026 ROK LUDZIEJ POKOLENI

Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego

Dofinansowano ze środków Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

2026 ROK LUDZIEJ POKOLENI

Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego

Dofinansowano ze środków Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

2026 ROK LUDZIEJ POKOLENI

Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego

Dofinansowano ze środków Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

2026 ROK LUDZIEJ POKOLENI

Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego

Dofinansowano ze środków Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

2026 ROK LUDZIEJ POKOLENI

Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego

Dofinansowano ze środków Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

2026 ROK LUDZIEJ POKOLENI

Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego

Dofinansowano ze środków Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

2026 ROK LUDZIEJ POKOLENI

Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego

Dofinansowano ze środków Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

2026 ROK LUDZIEJ POKOLENI

Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego

Dofinansowano ze środków Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

2026 ROK LUDZIEJ POKOLENI

Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego

Dofinansowano ze środków Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

2026 ROK LUDZIEJ POKOLENI

Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego

Dofinansowano ze środków Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

2026 ROK LUDZIEJ POKOLENI

Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego

Dofinansowano ze środków Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

2026 ROK LUDZIEJ POKOLENI

Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego

Dofinansowano ze środków Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

2026 ROK LUDZIEJ POKOLENI

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

POZNAŃ

Sprawa Ewy Tylman nie ma końca

Sąd Apelacyjny w Poznaniu uchylił we wtorek wyrok sądu I instancji uniewinniającego Adama Z. od zarzutu zabójstwa Ewy Tylman i przekazał sprawę do ponownego rozpoznania przez sąd okręgowy. Orzeczenie jest prawomocne.

Decyzja sądu oznacza, że Sąd Okręgowy w Poznaniu rozpozna sprawę Adama Z. już po raz czwarty.

W marcu 2025 r. Sąd Okręgowy w Poznaniu po raz trzeci uniewinnił Adama Z. od zarzutu zabójstwa Ewy

Tylman. Nie znalazł również podstaw do uznania go za winnego nieudzielenia pomocy kobiecie. Od tego orzeczenia apelację do sądu II instancji skierowali pełnomocnik oskarżyciela posiłkowego, ojca Ewy Tylman, i prokuratura, domagając się uchYLENIA nieprawomocnego wyroku i przekazania sprawy do ponownego rozpoznania przez sąd I instancji.

Ewa Tylman zaginęła w listopadzie 2015 roku. Po kilku miesiącach z Warty wyłowiono jej ciało.

KOŁOBRZEG

„Tu jest Polska. Tu jest morze”



Marszałek Senatu Małgorzata Kidawa-Błońska przemawiała wczoraj podczas uroczystości upamiętniającej włączenie ziem zachodnich i północnych do Rzeczypospolitej Polskiej pt. „Tu jest Polska. Tu jest morze” w Regionalnym Centrum Kultury w Kołobrzegu.

KAS W AKCJI

Nielegalny handel w internecie

Dolnośląska Krajowa Administracja Skarbowa skontrolowała sprzedaż towarów na jednym z popularnych portali społecznościowych. Wykryła ponad 36 tys. transakcji realizowanych bez zarejestrowanej działalności gospodarczej. Wartość sprzedaży towarów w internecie wyniosła ponad 9,6 mln zł. Funkcjonariusze ustalili, że towar – odzież dam-

ska, w większości kupiona we Włoszech – sprzedawany był w Polsce, w innych państwach Unii Europejskiej i poza nią. Zamówienia były realizowane głównie za pośrednictwem firm kurierskich.

Na poczet przyszłych zobowiązań podatkowych zabezpieczono nieruchomości, ruchomości i milion złotych w gotówce.

PRAWO

We wtorek w życie weszła nowelizacja Prawa o notariacie oraz ustawy o księgach wieczystych i hipotece, przyspieszająca procedurę wpisów. W ocenie Krajowej Rady Notarialnej nowe przepisy oznaczają koniec kolejek w sądach, bo wniosek o wpis do księgi będzie można już złożyć bezpośrednio u notariusza nawet podczas tej samej wizyty, w trakcie której sporządzany jest akt poświadczenia dziedziczenia.

Awantura o TK. Czy prezydent przyjmie przysięgę sędziów?

Adam Kielar
Warszawa

Wciąż trwa zamieszanie wokół Trybunału Konstytucyjnego. Obecna ekipa rządowa wybrała sześć nowych sędziów, jednak nie ma pewności, że prezydent odbierze od nich ślubowanie. Rząd zapowiada, że ma „plan B”.

Podczas ostatniego posiedzenia Sejmu wybranych zostało sześć nowych sędziów Trybunału Konstytucyjnego. Są to: Krystian Markiewicz, Maciej Taborski, Marcin Dziurda, Anna Korwin-Piotrowska, Dariusz Szostek i Magdalena Bentkowska.

Podjęto także uchwałę na temat obecnego. Jak stwierdzono, „w świetle standardów konstytucyjnych oraz wiążących RP standardów międzynarodowych i europejskich, przestał spełniać swoją funkcję jako organ bezstronny i niezawisły, służący obywatelom Rzeczypospolitej jako najważniejszy strażnik ich konstytucyjnych praw”. „Sejm uznaje za konieczne podjęcie działań służących ukształtowaniu składu osobowego Trybunału Konstytucyjnego w taki sposób, by trybunał ten spełniał wymogi sądu ustanowionego na mocy prawa, niezawisłego i bezstronnego, w tym w szczególności dokonania wyboru sędziów Trybunału Konstytucyjnego na wolne miejsca, z uwzględnieniem potrzeby odbudowy zaufania pu-



Chaos w tej instytucji trwa w różnych formach od 2015 roku. Czy wybór nowych sześciu sędziów coś zmieni?

blicznego do tego organu” – czytamy.

Po wyborze nowi sędziowie powinni zostać zaprzysiężeni przez prezydenta. Jednak nie jest wcale powiedziane, że Karol Nawrocki to zrobi. Wszystko przez to, że obóz władzy wybrał ich jednorazowo, a nie w momentach, gdy kończyły się kadencje poszczególnych sędziów.

– Ale nie chcieliście tego robić, dlatego że TK, gdzie nie mieelibyście większości, nie byłby pod butem waszego rządu i premiera. Teraz widzicie tego szansę, by w 48 godzin zaaresztować TK i wybrać byle jak, byle

szybko, byle waszych kandydatów. Prezydent na to na pewno nie pozwoli – zapowiedział Zbigniew Bogucki, szef Kancelarii Karola Nawrockiego.

Co na to rząd? Zapowiada, jak w kilku ostatnich sytuacjach, że ma „plan B i C”. Jednak minister sprawiedliwości Waldemar Żurek mówił w poniedziałek (16 marca), że nie zamierza ich ujawniać.

W spekulacjach pojawia się propozycja, by ślubowanie od wybranych sędziów TK przyjął marszałek Sejmu Włodzisław Czarasty. On sam powiedział, że zgodnie z prawem powinien zrobić to prezydent.

– Jeżeli chodzi o przyjęcie ślubowania od sędziów Trybunału Konstytucyjnego, to na mocy wszystkich przepisów powinien to zrobić prezydent Nawrocki. I czekam na to – mówił polityk Lewicy.

Jakby mało było chaosu, to jeszcze w lutym posłowie PiS złożyli do... Trybunału Konstytucyjnego skargę na przepisy dotyczące wyboru sędziów TK. Część z nich została uchwalona za rządów właśnie tej partii.

Zaskarżony został m.in. przepis stanowiący, że „sędziogo Trybunału wybiera Sejm”, „kadencja sędziogo trwa 9 lat”, a „zasady wyboru i związane z tym terminy procedowania określa Regulamin Sejmu”. Jak wskazano, procedura zgłaszania kandydatów powinna być „w sposób pełny i transparentny uregulowana w ustawie”, a nie jak obecnie przez Regulamin Sejmu.

Wczoraj Trybunał miał zająć się tym wnioskiem. Zdaniem ministra Żurka, wyrok będzie wydany „na zlecenie”. – Spodziewam się tego, że ten Trybunał będzie działał na zlecenie. Czyli: jest zapotrzebowanie wśród osób z politycznego grona, które nas wybrało, no to my orzekniemy – mówił 16 marca w TVN24.

Jeśli faktycznie dojdzie do takiej decyzji TK, to chaos w tej instytucji, który trwa w różnych formach od 2015 roku, tylko się wzmacni. PAP

Polityka mieszkaniowa: zamiast rządowych dopłat do kredytów – wsparcie budownictwa społecznego

Alina Mazurska
Warszawa

W tym roku na wsparcie różnych form budownictwa społecznego rząd planuje wydać 8,7 mld zł – poinformował minister Andrzej Domański. Nie będzie natomiast dopłat do kredytów.

Minister finansów i gospodarki Andrzej Domański zapowiedział, że w tym roku rząd zakontraktuje budowę i remonty 18

tys. mieszkań, a na budownictwo mieszkaniowe ze środków z Krajowego Planu Odbudowy wyda 8,7 mld zł. Zauważył, że program mieszkaniowy rządu bierze pod uwagę zarówno budowę lokali socjalnych, jak również mieszkań przeznaczonych dla osób znajdujących się w tzw. łuce czynszowej, których nie stać na mieszkanie własnościowe, a jednocześnie nie spełniają kryteriów umożliwiających im skorzystanie z mieszkań socjalnych. Z informacji płynących z rządu

w ostatnich miesiącach wynika, że w polityce mieszkaniowej realizowanej przez obecną koalicję rządową nastąpiła istotna zmiana. Rząd porzucił bowiem plany wprowadzenia kolejnego programu stymulującego popyt, a zamiast tego rekordowe środki skierował w zwiększenie podaży.

Koalicja Obywatelska, największe ugrupowanie tworzące obecny rząd, zapowiadała przed wyborami wprowadzenie „kredytu z oprocentowaniem 0

proc. na zakup pierwszego mieszkania”.

Po utworzeniu rządu Donalda Tuska postulat ten podzielił jednak koalicję i ostatecznie nie wszedł w życie. Przeciwno była Lewica i Polska 2050. W samym rządzie zdecydowanie wypowiadała się przeciwtemu pomysłowi minister funduszy i polityki regionalnej Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz z Polski 2050, przekonując, że doprowadzi on do wzrostu cen mieszkań, a najbardziej skorzystają na nim deweloperzy. PAP

Drony i rakiety Iranu zaatakowały ambasadę USA w Bagdadzie

Oprac. Alina Mazurska
Bagdad

We wtorek nad ranem jeden z irańskich dronów przedarł się przez obronę i runął na dach amerykańskiej ambasady w stolicy Iranu.

Jak podaje Reuters, powołując się na źródła związane ze służbami bezpieczeństwa, to najintensywniejszy atak od początku wojny na Bliskim Wschodzie, która rozpoczęła się 28 lutego od amerykańsko-izraelskiego uderzenia na Iran. W odpowiedzi irańskie wojsko atakuje cele wojskowe i cywilne w regionie, w tym bazy i ambasady amerykańskie.

Jak podała AFP, co najmniej jeden dron spadł na teren placówki dyplomatycznej; po wy-

buchu uniosła się nad nią czarna chmura dymu. Reuters podał z kolei we wtorek w nocy informacje, że w stolicy Iraku słuchać było potężny wybuch. AFP poinformowała, powołując się na źródła w służbach bezpieczeństwa, że cztery osoby zginęły w nalocie na dom w Bagdadzie. Według tych źródeł wśród ofiar „są dwaj irańscy doradcy”.

To kolejny atak na ambasadę USA w Iraku. W sobotę placówka została trafiona przez irański pocisk raketowy. W poniedziałek wieczorem w pobliżu budynku ambasady doszło do ataków i wybuchów. Z powodu uderzenia drona wybuchł pożar na dachu hotelu w pobliżu placówki, ale nie spowodował on strat i szkód. PAP



FOT. TWITTER

Amerykanie nigdzie nie mogą czuć się bezpiecznie. Pokazał to irański atak na ambasadę USA w Bagdadzie

Rosyjskie drony polują na cywilów. Zginęło 7 osób

Oprac. Anna Nagel
Ukraina

Co najmniej siedem osób zginęło, a 24 zostały ranne w następstwie ataków rosyjskich wojsk na Ukrainę w ciągu ostatniej doby.

„Pięć osób zginęło w kontrolowanej przez Ukrainę części obwodu donieckiego na wschodzie kraju. Kolejnych sześć zostało rannych” – napisał w Telegramie szef wojskowych władz obwodowych Wadym Fiłaszkin. „Rosja zabija cywilów!” – ostrzegł.

Dwie osoby zostały zabite w obwodzie sumskim w północno-wschodniej Ukrainie. Media piszą, że Rosjanie urządzają tam polowania dronowe na osoby cywilne.

Według komunikatu policji w jednej z gmin tego regionu dron zabił kierowcę ciężarówki,

która przewoziła zboże. Inny bezałogowiec rosyjskiej armii uderzył w motocyklistę, który zginął na miejscu. Łącznie, w następstwie ataków dronów, w obwodzie sumskim rannych zostało co najmniej osiem osób.

W Zaporozżu, na południowym wschodzie Ukrainy, siły rosyjskie zaatakowały terminal prywatnego operatora logistycznego Nowa Poszta. Ośmioro pracowników zostało rannych. W obwodzie dnipropietrowskim w wyniku rosyjskich ataków ucierpiały dwie osoby cywilne. W obwodzie odeskim na południu kraju wojska rosyjskie uderzały w obiekty infrastruktury energetycznej, przedsiębiorstwa oraz porty nad Morzem Czarnym. Władze poinformowały o przerwach w dostawach prądu w niektórych miejscowościach. PAP

Bitwa o Cieśninę Ormuz. USA wzywają sojuszników

Adam Kielar
USA

Prezydent USA Donald Trump wezwał sojuszników Stanów Zjednoczonych, by ci pomogli Amerykanom w odblokowaniu Cieśniny Ormuz. Jednak większość do tej pory odmówiła.

W ostatni weekend prezydent USA Donald Trump wezwał sojuszników, by wsparli działania Stanów Zjednoczonych na rzecz odblokowania Cieśniny Ormuz i ochrony płynących tam statków handlowych i tankowców.

Jak podkreślił, brak odpowiedzi na wezwanie może oznaczać „bardzo złą przyszłość” dla NATO. Z kolei ambasador USA przy NATO Michael Waltz oświadczył, że Waszyngton „zachęca, a nawet żąda” udziału innych państw w operacji w Cieśninie Ormuz.

Sam prezydent USA ogłosił również, że „liczne kraje” są już w drodze.

Co na to sojusznicy? Raczej nie palą się, by wysłać swoje jednostki w rejon konfliktu na Bliskim Wschodzie.

– Czy będziemy wkrótce aktywną częścią tego konfliktu? Nie. Nie będziemy w nim uczestniczyć – powiedział Johann Wadepuhl, minister spraw zagranicznych Niemiec.

Potwierdził to także kanclerz Friedrich Merz. – Brakuje mandatu ONZ, Unii Europejskiej lub NATO, wymaganego zgodnie



FOT. GIUSEPPE CACACE/AFP/EEAST NEWS

Większość sojuszników USA jest niechętna interwencji w Cieśninie Ormuz

z niemiecką ustawą zasadniczą. Dlatego od samego początku było jasne, że ta wojna nie jest sprawą NATO – mówił szef niemieckiego rządu.

Premier Wielkiej Brytanii Keir Starmer zadeklarował, że jego kraj „nie da się wciągnąć” w wojnę. – Po pierwsze, będziemy chronić naszych obywateli w tym regionie. Po drugie, podejmując niezbędne działania w celu obrony siebie i naszych sojuszników, nie damy się wciągnąć w szerszy konflikt zbrojny. I po trzecie, będziemy nadal dążyć do szybkiego rozwiązania, które przywróci bezpieczeństwo i stabilność w regionie oraz powstrzyma zagrożenie ze strony Iranu dla jego sąsiadów – powiedział.

Nie jest jasne stanowisko Paryża. Prezydent Francji Emmanuel Macron rozmawiał ze swoim odpowiednikiem z Iranu Masudem Pezeszkianem i jasno zadeklarował, że swoboda że-

glugi w Cieśninie Ormuz musi zostać przywrócona.

Zdaniem Donalda Trumpa francuski prezydent pomoże Amerykanom. Oświadczył, że rozmawiał z prezydentem Macronem na temat cieśniny i ocenił swoje relacje z nim na osiem w 10-punktowej skali.

A jak na propozycję Donalda Trumpa odpowiada Polska? Głos zabrał między innymi premier Donald Tusk. Oświadczył we wtorek, że Polska nie wyśle swoich wojsk do Iranu, gdyż – jak wskazał – konflikt na Bliskim Wschodzie nie dotyczy bezpośrednio naszego bezpieczeństwa. Szef rządu podkreślił, że nasz kraj ma inne zadania w ramach NATO.

Wysłania swoich jednostek nie wyklucza za to Dania. – Nie chcieliśmy tej wojny, apelowaliśmy o deeskalację, ale z otwartą głową musimy zastanowić się, jak przyczynić się do utrzymania swobodnej żeglugi przez Ormuz

– powiedział szef duńskiego MSZ Lars Lokke Rasmussen nadawcy publicznemu DR.

Angażować się w rozwiązanie sytuacji nie zamierza za to Szwecja, podobnie jak Japonia i Australia, bliscy sojusznicy USA. Australijska minister transportu Catherine King także zapowiedziała na antenie ABC, że jej kraj nie skieruje jednostek do cieśniny.

W operacji nie zamierzają wziąć udziału Włochy i Litwa. Donald Trump nie ma też co liczyć na władze w Madrycie.

– Hiszpania nigdy nie zaakceptuje żadnych środków doraźnych, celem musi być natychmiastowe zakończenie wojny – powiedziała minister obrony Hiszpanii Margarita Robles, która ponownie określiła amerykańsko-izraelską interwencję na Bliskim Wschodzie jako nielegalną.

Na potencjalny powód, dla którego Europa nie chce angażować się w toczącą się na Bliskim Wschodzie wojnę, wskazał prezydent Finlandii Alexander Stubb.

– To zrozumiałe, że europejscy sojusznicy, szczególnie Wielka Brytania, Niemcy i Francja, niechętnie udzielają pomocy prezydentowi USA Donaldowi Trumpowi w Cieśninie Ormuz. Powodem jest brak wcześniejszych konsultacji z Europą w sprawie ataku na Iran – mówił podczas wygłoszanego w Londynie wykładu. PAP

Szef Najwyższej Rady Bezpieczeństwa Narodowego Iranu zginął w izraelskim ataku

Oprac. Alina Mazurska
Iran

Izraelski minister obrony poinformował we wtorek, że szef Najwyższej Rady Bezpieczeństwa Narodowego Iranu Ali Laridżani zginął w nocy w ataku armii Izraela. Potwierdził też śmierć Golumrezy Solejmaniego, przywódcy irańskiej organizacji paramilitarnej Basidż.

– Laridżani i przywódca Basidż zostali wyeliminowani w nocy (z poniedziałku na wtorek – PAP) i dołączyli do przywódcy programu zagłady (poprzedniego najwyższego przywódcy duchowo-politycznego Iranu, ajatollaha Alego) Chameneiego, i wszystkich innych wyeliminowanych członków osi zła, w piekle – powiedział Israel Kac, minister obrony narodowej Izraela.



FOT. PAP/EPA

Ali Laridżani był jednym z najważniejszych irańskich polityków

Krótko po ogłoszeniu przez władze Izraela śmierci Laridżanego na jego profilu w serwisie X opublikowana została odręczna notatka napisana ręką przez niego. Mowa w niej o irańskich marynarzach poległych w amerykańskim ataku

4 marca, których pogrzeb miał się odbyć wczoraj.

Laridżani to najwyższy rangą urzędnik, który zginął w Iranie od śmierci 28 lutego w atakach Izraela i USA najwyższego przywódcy duchowo-politycznego kraju – ajatollaha Aliego Chameneia. Był jednym z najważniejszych irańskich polityków i bliskim sojusznikiem Chameneia. Niektórzy postrzegali go jako osobę de facto kierującą reżimem w Teheranie od śmierci ajatollaha.

Po raz ostatni Laridżani widziany był w piątek na antyzraelskim wiecu zorganizowanym w Teheranie z okazji Dnia Al-Kuds.

Również we wtorek wojsko Izraela podało, że w przeprowadzonym przez nie ataku zginął przywódca Basidż – ochotniczej milicji islamistycznej odpowiadającej za pilnowanie po-

rządku w Iranie – Golumreza Solejmaniego – oraz jego zastępca Saida Kariszi.

Nowy najwyższy przywódca Iranu Modżtaba Chamenei odrzucił propozycje złagodzenia napięć lub zawieszenia broni – ajatollaha Aliego Chameneia. Był jednym z najważniejszych irańskich polityków i bliskim sojusznikiem Chameneia. Niektórzy postrzegali go jako osobę de facto kierującą reżimem w Teheranie od śmierci ajatollaha. Po raz ostatni Laridżani widziany był w piątek na antyzraelskim wiecu zorganizowanym w Teheranie z okazji Dnia Al-Kuds. Również we wtorek wojsko Izraela podało, że w przeprowadzonym przez nie ataku zginął przywódca Basidż – ochotniczej milicji islamistycznej odpowiadającej za pilnowanie po-

rządku w Iranie – Golumreza Solejmaniego – oraz jego zastępca Saida Kariszi. Nowy najwyższy przywódca Iranu Modżtaba Chamenei odrzucił propozycje złagodzenia napięć lub zawieszenia broni – ajatollaha Aliego Chameneia. Był jednym z najważniejszych irańskich polityków i bliskim sojusznikiem Chameneia. Niektórzy postrzegali go jako osobę de facto kierującą reżimem w Teheranie od śmierci ajatollaha. Po raz ostatni Laridżani widziany był w piątek na antyzraelskim wiecu zorganizowanym w Teheranie z okazji Dnia Al-Kuds. Również we wtorek wojsko Izraela podało, że w przeprowadzonym przez nie ataku zginął przywódca Basidż – ochotniczej milicji islamistycznej odpowiadającej za pilnowanie po-

Krótko po ogłoszeniu śmierci Laridżanego izraelska armia przekazała, że Iran wystrzelił rakiety w kierunku Izraela. PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Świad skóry czy nadmierna potliwość mogą być objawami nowotworu

Jakie nowotwory najczęściej dotyczą kobiety, a jakie mężczyzn? Na co warto zwracać

uwagę, by w porę zauważyć niepokojące objawy? Czym jest onkologia precyzyjna i jak immunoterapia wspiera leczenie nowotworów? O te i inne kwestie pytamy dr Izoldę Mrochen-Domin, laureatkę I miejsca w kategorii Onkolog roku 2025 w Plebiscycie HIPOKRATES.

ZA TYDZIEŃ:

- Gruźlica to nadal realne zagrożenie. Objawia się nie tylko kaszlem. Jak ją rozpoznać i leczyć?
- NFZ alarmuje: Polacy nie chcą się leczyć w szpitalach



FOT. 123RF

To nie woda jest najbardziej nawadniającym napojem

Katarzyna Wąs-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Zgodnie z zaleceniami Europejskiej Rady Informacji o Żywności (EUFIC) należy spożywać co najmniej 2,5 litra wody dziennie. Choć woda uchodzi za najlepszy wybór, badania wskazują coś innego.

Zaskakujące wyniki analiz wykazały, że mleko może nawadniać skuteczniej niż woda i choć brzmi to paradoksalnie, istnieje ku temu logiczne uzasadnienie.

Nieoczekiwany mistrz nawadniania: mleko

Pierwszym wiarygodnym źródłem, które zwróciło uwagę na to zagadnienie, było brytyjskie badanie z 2007 roku opublikowane w bazie PubMed, analizujące wpływ różnych napojów po wysiłku fizycznym.

Wyniki zaskoczyły wielu: mleko powodowało mniejsze wydalanie moczu w porównaniu z wodą, utrzymując dodatni poziom nawodnienia nawet do pięciu godzin po spożyciu, podczas gdy inne napoje wykazywały krótszy efekt nawadniający, trwający około jednej godziny.

Dziesięć lat później kolejne badanie przeprowadzone na Uniwersytecie Limerick w Irlandii potwierdziło tę obserwację.

Po raz kolejny mleko okazało się bardziej skuteczne niż woda w utrzymywaniu nawodnienia, dzięki składnikom odżywczym, takim jak sód, białko i tłuszcz, które współpracują ze sobą, aby spowolnić utratę płynów w organizmie.

To zwycięskie trio zapobiega „wysychaniu” organizmu, co może się łatwo zdarzyć w palącym lipcowym słońcu.

Jeszcze bardziej kompleksowe było badanie z 2016 roku, opublikowane w American Journal of Clinical Nutrition, w którym porównano 13 różnych napojów



FOT. FREEPIK

W utrzymywaniu nawodnienia mleko okazało się bardziej skuteczne niż woda

na próbie 72 mężczyzn. Od piwa, przez herbatę, kawę, soki i napoje gazowane, po mleko pełne i odtłuszczone oraz specjalne roztwory nawadniające, to właśnie mleko i roztwory nawadniające osiągnęły najlepsze wyniki pod względem skuteczności nawodnienia.

Dlaczego mleko nawadnia lepiej niż woda?

To skład mleka sprawia, że jest ono bardziej nawadniające niż woda. Woda, pozbawiona substancji spowalniających jej przejście przez przewód pokarmowy, jest szybko wchłaniana i wydalana z organizmu.

Natomiast mleko zawiera elektrolity, takie jak sód i potas, a także kalorie i białka, które wydłużają czas przeby-

wania płynów w żołądku i zmniejszają produkcję moczu. Oznacza to, że organizm dłużej zatrzymuje przyjęte płyny, zapewniając trwalsze nawodnienie.

Tego błędu unikaj!

Mleko odtłuszczone szczególnie wyróżnia się wysoką zdolnością nawadniania, dzięki zawartości elektrolitów i mniejszej ilości kalorii w porównaniu do mleka pełnego, bez tłuszczu, który przy częstym spożyciu może obciążać organizm.

Woda to podstawa codziennego nawodnienia, a mleko zasługuje na miano nawadniającego napoju, który stanowi cenne wsparcie

Należy jednak unikać błędów polegających na traktowaniu mleka jako zamiennika wody, spożywanego w dużych ilościach przez cały dzień.

Badania wskazujące na właściwość nawadniającą mleka mają pewne ograniczenia, takie jak niewielka liczba uczestników i krótki czas trwania.

Ponadto mleko dostarcza kalorii i białka, które, choć wspomagają nawodnienie, wpływają na dzienny bilans energetyczny, co jest istotne dla osób pragnących uniknąć nadmiaru kalorii.

W rzeczywistości oficjalne zalecenia nadal wskazują wodę jako podstawę prawidłowego nawodnienia.

Żaden napój nie powinien jej całkowicie zastępować, choć mleko może stanowić

cenne uzupełnienie w określonych sytuacjach - na przykład po intensywnym wysiłku fizycznym lub w okresach dużych upałów, gdy wzrasta ryzyko odwodnienia.

Woda czy mleko. Co wybrać?

Wobec tych ustaleń nasuwa się naturalne pytanie: woda czy mleko - który napój wybrać, by skutecznie się nawodnić? Najlepszą odpowiedzią jest zachowanie równowagi.

Woda pozostaje niezbędna - prosta, bezkaloryczna i idealna do codziennego, regularnego spożycia.

Mleko natomiast, dzięki zdolności dłuższego zatrzymywania płynów w organizmie, może być przydatne w określonych sytuacjach, zwłaszcza dla osób potrzebu-

jących dodatkowej energii przy jednoczesnym nawodnieniu.

W najgorętsze dni szklanka zimnego mleka może stanowić uzupełnienie wody, nie jej zamiennik, zapewniając dłuższe nawodnienie bez konieczności sięgania po napoje słodzone czy gazowane.

Podsumowując: woda to podstawa codziennego nawodnienia, natomiast mleko zasługuje na miano wyjątkowo nawadniającego napoju, który może stanowić cenne wsparcie, szczególnie gdy upał wzmacnia potliwość i zwiększa ryzyko odwodnienia.

Dlaczego więc nie sięgać po oba napoje naprzemiennie, by skutecznie nawodnić organizm i lepiej znieść letnie upały?

Świad skóry albo nadmierna potliwość mogą być objawami nowotworu

Katarzyna Wąs-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

O nowotworach mówi dr Izolda Mrochen-Domin, laureatka I miejsca w kategorii Onkolog Roku 2025 w Plebiscybie HIPOKRATES. Lekarka pracuje w Katowickim Centrum Onkologii.

Katarzyna Wąs-Zaniuk, Strona Zdrowia: Z jakimi nowotworami najczęściej zmagają się kobiety, a z jakimi mężczyźni? Izolda Mrochen-Domin, specjalistka chorób wewnętrznych i onkologii klinicznej: U kobiet dominują rak piersi, rak płuca, rak jelita grubego oraz nowotwory narządów rodnych – jajnika, trzonu macicy i szyjki macicy. Jeśli chodzi o mężczyzn, rak płuca, rak jelita grubego, rak żołądka, rak prostaty, pęcherza moczowego.

Czy na podstawie swojego doświadczenia może pani wskazać nowotwór szczególnie trudny do leczenia?

W przypadku nowotworów uznawanych za najbardziej agresywne kluczowe znaczenie ma przede wszystkim stopień zaawansowania choroby. Jeśli pacjent trafia do nas w czwartym stadium, czyli najwyższym, gdy obecne są już zmiany przerzutowe, praktycznie każdy nowotwór może być bardzo trudny do leczenia, ponieważ wówczas terapia najczęściej ma charakter paliatywny. Istotny jest także stopień złośliwości histologicznej, czyli tzw. stopień określający jak agresywny jest nowotwór. Na podstawie tych informacji, które pozyskujemy z badania histopatologicznego możemy przewidzieć, jakie mogą być efekty naszego leczenia. Z mojej perspektywy klinicznej jednym z największych wyzwań pozostaje rak trzustki. To nowotwór podstępny, często słabo reagujący na leczenie. Oczywiście, obecnie dysponujemy metodami terapeutycznymi, w tym nowoczesnymi terapiami celowanymi, immunologicznymi, jednak mimo postępów rak trzustki nadal pozostaje dla mnie szczególnie wymagającym przeciwnikiem. Może rozwijać się bezobjawowo, podobnie jak nowotwory żołądka. Objawy bywają bardzo dyskretne, a nagle okazuje się, że pacjent ma już przerzuty do wątroby.

Zapewne spotyka się pani z pacjentami, którzy czują się dobrze, funkcjonują normalnie, a mimo to diagnoza ujawnia



Dr Izolda Mrochen-Domin – Onkolog Roku 2025 w Plebiscybie HIPOKRATES

już bardzo zaawansowaną chorobę nowotworową z przerzutami?

Niedawno trafiła do mnie młoda czterdziestoletnia pacjentka z rakiem żołądka. Nie miała typowych objawów dla tego typu raka ani wstrętu do mięsa czy spadku masy ciała. Prowadziła bardzo higieniczny tryb życia: dbała o sen, aktywność fizyczną i dietę. Była osobą wyjątkowo świadomą zdrowotnie. Jedynym objawem, który ją zaniepokoił, była uporczywa czkawka, na tyle nasilona, że wybudzała ją w nocy. Początkowo podejrzewano niestrawność, nietolerancję pokarmową czy nawet celiakię, dlatego zaczęła eliminować z diety różne produkty. Czkawka jednak nie ustępowała, więc zgłosiła się do gastrologa. W wywiadzie wspomniała jeszcze o zlewnych potach, co początkowo sugerowało raczej tło hormonalne tych dolegliwości lub okres menopauzalny. Ostatecznie lekarz zlecił gastroskopię i badanie wykazało rozległą zmianę nowotworową żołądka z przerzutami do wątroby. Okazało się, że jest to rak żołądka o typie histopatologicznym śluzowym, który bywa szczególnie podstępny i trudny do uchwycenia w badaniach obrazowych i endoskopowych.

Kontynuując wątek tej pacjentki. Jakie metody leczenia stosuje się, gdy choroba jest już rozszkana i obejmuje inne narządy?

Obecnie pacjenci mają możliwość kwalifikacji do programów lekowych finansowanych przez Ministerstwo Zdrowia. Ta pacjentka została do ta-

kiego programu zakwalifikowana. Otrzyma terapię skojarzoną, tj. chemioterapię wraz z immunoterapią, czyli leczenie celowane molekularnie. W jej przypadku badania receptorów na komórkach raka wykazały określone mutacje, co umożliwia zastosowanie terapii z najwyższej dostępnej obecnie półki. Mam nadzieję, że zatrzymamy chorobę.

W jaki sposób organizm może sygnalizować rozwijający się proces nowotworowy poprzez objawy pozornie niezwiązane z chorobą?

Na przykład przewlekły świąd skóry bardzo często interpretowany jest jako objaw alergii czy chorób dermatologicznych, tymczasem może on wyprzedzać rozpoznanie choroby nowotworowej nawet o kilka do kilkunastu miesięcy. Mylące mogą być także zlewne poty, ponieważ łatwo je przypisać takim przyczynom jak zaburzenia lękowe, zmiany hormonalne. Tymczasem w niektórych przypadkach mogą one pełnić rolę wczesnego sygnału rozwijającej się choroby nowotworowej. Mechanizm pojawiania się takich objawów, jak zlewne poty czy przewlekły świąd skóry, wiąże się z tzw. objawami paraneoplastycznymi. Są to symptomy wywołane niebezpośrednio przez sam guz, lecz przez działanie komórek nowotworowych i substancji, które one wydzielają. Mogą to być hormony lub substancje podobne do hormonów, cytokiny czy też uruchamianie mechanizmów autoimmunologicznych kiedy układ odpornościowy pacjenta reaguje na antygeny nowo-

tworu. Ważny jest też fakt, aby móc zobrazować nowotwór w standardowych badaniach obrazowych, musi osiągnąć określoną masę – 1 centymetr średnicy, objętość – 1 centymetr sześcienny. Substancje wydzielane przez komórki nowotworowe mogą wywoływać różne reakcje w organizmie, takie jak spadek masy ciała, zaburzenia metaboliczne, nadmierną potliwość czy właśnie przewlekły świąd skóry. Dlatego takie objawy nie powinny być bagatelizowane, nawet jeśli na pierwszy rzut oka wydają się błahymi dolegliwościami. W codziennym życiu łatwo je tłumaczyć drobnymi przyczynami, zmianą proszku do prania, kosmetyku czy podrażnieniem skóry.

Czy mogłaby pani wytłumaczyć, na czym polega onkologia precyzyjna oraz immunoterapia w onkologii?

Onkologia precyzyjna polega na dostosowaniu leczenia do indywidualnych cech komórek nowotworowych i profilu konkretnego pacjenta. Większość, a dziś praktycznie każdy nowotwór, posiada pewne mutacje w swojej „genetyce”. Na przykład w raku jelita grubego komórki nowotworowe mogą mieć mutacje w genach KRAS, NRAS, BRAF, w układzie niestabilności mikrosatelitarnej lub w DMMR, co oznacza defekt niewydolności systemu naprawy błędnie sparowanych zasad DNA. Badamy mutacje, receptory, geny aby móc zastosować celowane terapie, które działają dokładnie na określony defekt w komórkach nowotworowych. W Polsce, podobnie jak w Europie,

dostępne są nowoczesne preparaty immunokompetentne, które można łączyć też z chemioterapią. Na przykład w przypadku raka jelita grubego z wysokim stopniem niestabilności mikrosatelitarnej tzw. MSI HG w przypadku choroby z przerzutami możemy od razu zastosować immunoterapię, leczenie, które skutecznie przedłuża życie pacjenta, jest stosunkowo mało toksyczne, choć może powodować immunologiczne powikłania. Również w nowotworach, jak rak jajnika, pojawiły się cząsteczki leków blokujących rozwój guza w zależności od obecnej mutacji. To właśnie jest leczenie celowane, immunokompetentne i spersonalizowane, dopasowane do charakterystyki konkretnego nowotworu u pacjenta, które niewątpliwie jest przełomem w onkologii XXI wieku. Jeszcze kilkanaście lat temu mieliśmy do dyspozycji tylko klasyczne leki, jak 5-fluorouracyl. W 2009 roku, kiedy zdobyłam specjalizację w onkologii klinicznej, immunoterapia była bardzo ograniczona. Dziś natomiast dostępnych jest dużo programów lekowych finansowanych przez Narodowy Fundusz Zdrowia, dzięki którym pacjenci spełniający odpowiednie kryteria, w tym obecność określonej mutacji, mogą otrzymać nowoczesne, skuteczne leczenie.

Jeśli mowa o programie lekowym. Czy są jakieś ograniczenia wiekowe? Na przykład, czy pacjentka w wieku 78 lat mogłaby otrzymać taki lek, czy już niekoniecznie?

Żaden program lekowy w onkologii nie przewiduje górnej granicy wieku. Jedynym wyznacznikiem jest ukończenie 18 lat. Wiek pacjenta sam w sobie nie wyklucza uczestnictwa w programie, więc nawet pacjentka mająca 75 czy 78 lat może być zakwalifikowana do leczenia, jeśli spełnia pozostałe kryteria włączenia do odpowiedniej terapii. Oczywiście przy kwalifikacji uwzględnia się stan sprawności pacjenta, oceniany w skali Karnowskiego lub Zubrod, oraz choroby współistniejące, wyniki badań laboratoryjnych i obrazowych. Musimy mieć pewność, że pacjentka będzie w stanie w pełni i świadomie uczestniczyć w terapii. Dostosować się do harmonogramu leczenia i badań kontrolnych. W większości programów pacjent wymaga oceny efektu terapii co 12 tygodni, np. w formie tomografii komputerowej z kontrastem, aby moni-

torować skuteczność leku, efekt leczenia. Dlatego starszy pacjent może potrzebować wsparcia w organizacji leczenia, ale formalnie wiek nie stanowi ograniczenia. Jeśli pacjent spełnia wszystkie kryteria medyczne, może otrzymać terapię.

Czy choroby współistniejące mogą stanowić przeciwwskazanie do zastosowania chemioterapii lub immunoterapii u pacjentów onkologicznych?

Tak, choroby współistniejące mają istotne znaczenie przy kwalifikacji do leczenia. W przypadku immunoterapii, przeciwwskazaniem są przede wszystkim choroby autoimmunologiczne – wynikają one bezpośrednio z mechanizmu działania leku, więc w takich sytuacjach terapii nie można zastosować. W przypadku chemioterapii oceniamy ogólny stan zdrowia pacjenta.

Na przykład osoby po ciężkich zawałach, z niewydolnością nerek czy po zabiegach kardiologicznych z niewydolnością serca, gdy frakcja wyrzutowa spada poniżej określonego progu, wymagają ostrożności, bo nie wszystkie leki cytotoksyczne są dla nich bezpieczne. Ważne jest też nastawienie pacjenta: jeśli nie jest w stanie współpracować i stosować się do harmonogramu leczenia oraz badań kontrolnych, np. tomografii co 12 tygodni, terapia może być niemożliwa do bezpiecznego przeprowadzenia. Czasem zdarzają się też sytuacje, gdy pacjent ma choroby współistniejące lub deficyty poznawcze, np. chorobę Alzheimera, ale posiada odpowiednią opiekę rodzinną i biologicznie nadaje się do leczenia. Miałam pacjentkę starszą z rozsiaśnym rakiem trzonu macicy, dzięki wsparciu córki mogła przejść pełny cykl chemioterapii i radioterapii i do tej pory funkcjonuje w dobrym stanie. Są jednak przypadki, kiedy postęp choroby lub powikłania po stosowanym leczeniu onkologicznym uniemożliwiają kontynuację chemioterapii, na przykład przewlekła neuropatia, nasilona anemia czy ogólne osłabienie. W takich sytuacjach kierujemy pacjenta na alternatywne formy leczenia: radioterapię, leczenie przeciwbólowe oraz terapię wspomagającą, hospicyjną, hormonoterapię. Oczywiście nie wszystkie nowotwory pozwalają na takie rozwiązania, ale w wielu przypadkach umożliwia to poprawę komfortu życia i kontrolę objawów choroby.

Silni na zewnątrz, samotni w kryzysie. Mężczyźni rzadziej proszą o pomoc

Barbara Wesoła
redakcja@stronazdrowia.pl

10 marca obchodziliśmy Dzień Mężczyzny. To święto mniej popularne niż Dzień Kobiet, ale coraz częściej stające się okazją do rozmowy o zdrowiu psychicznym panów. Statystyki są smutne.

W Polsce nawet ok. 85 proc. samobójstw popełniają mężczyźni. Wciąż działa silny społeczny wzorzec „twardego mężczyzny”, który ma radzić sobie sam i dobrze działać pod presją.

Choć w przestrzeni publicznej temat zdrowia psychicznego pojawia się coraz częściej, mężczyźni nadal rzadziej niż kobiety korzystają z pomocy specjalistów.

Potwierdzają to również dane. W Polsce około 85 proc. samobójstw popełniają mężczyźni – to nawet 11 z 13 przypadków dziennie (według danych z 2024 roku). Jednocześnie kobiety częściej podejmują próby samobójcze, ale rzadziej kończą się one śmiercią. Z kolei wśród osób leczonych psychiatrycznie mężczyźni stanowią zaledwie około 30-40 proc. pacjentów.

Czy to oznacza, że mężczyźni są bardziej odporni psychicznie? Nie dotyczą ich kryzysy tak mocno lub często, jak w przypadku kobiet lub dzieci? Niestety, powód tkwi w tym, że mężczyźni gorzej radzą sobie z nazywaniem emocji, z ich regulacją czy z prośbą o wsparcie.

Mężczyźni w kryzysie psychicznym

Statystycznie to kobiety częściej też otrzymują diagnozę depresji. Według specjalistów te dane są efektem tego, że w wielu przypadkach mężczyźni po prostu nie trafiają do lekarzy ani terapeutów.

- Dane statystyczne są zatrważające. Gdy pod uwagę weźmiemy, że są niedoszacowane, to tym bardziej musimy zacząć działać. Depresja to choroba, która z każdym rokiem zbiera coraz większe żniwo. Według danych WHO i polskiego NFZ, nawet 1,2 mln Polaków z nią się zmagają. Widać również, że kobietom łatwiej jest mówić o uczuciach, emocjach, wypaleniu i przeciążeniu, co jest bardzo dobrym zjawiskiem, w przypadku mężczyzn to wciąż tematy tabu. Wszak faceci mają dowodzić, budować, mają być liderami, nie mogą okazywać słabości, smutku. To głównie pokłosie wychowania obecnych Mille-nialsów, gdzie emocje nie były dobrze widziane w społeczeństwie, a nawet w rodzinie. I do-



W wielu środowiskach wciąż funkcjonuje przekonanie, że mężczyzna powinien radzić sobie sam, nie okazywać słabości i zawsze „dowodzić” rezultaty

piero dzisiejsze dzieci mają powiedziane, że mogą je pokazywać. Że chłopczyk może płakać, ma prawo „się mazać”, a dziewczynka nie musi być cicha i grzeczna cały czas. To zawsze jakiś początek – komentuje Jakub B. Bączek, trener mentalny, szkoleniowiec i mentor od lat zajmujący się tematem odporności psychicznej.

Według Światowej Organizacji Zdrowia depresja do 2030 roku może stać się najczęstszą występującą chorobą na świecie. Już dziś dotyka ok. 4,6 proc. mężczyzn i 6,9 proc. kobiet, choć w przypadku panów skala problemu jest prawdopodobnie niedoszacowana.

Stereotyp „twardego mężczyzny” wciąż działa

Choć świadomość społeczna rośnie, stereotyp silnego, niewzruszonego mężczyzny nadal jest bardzo silny – także w Polsce. W wielu środowiskach wciąż funkcjonuje przekonanie, że mężczyzna powinien radzić sobie sam, nie okazywać słabości i zawsze „dowodzić” rezultaty.

- Ja również jako chłopak ze Śląska wychowałem się dokładnie z takim przekonaniem, że po prostu „chłopaki nie płaczą”. Okazywanie smutku czy bezrad-

ności nadal bywa postrzegane jako słabość. Kobiety także ewolucyjnie oczekują od partnera siły, opieki, przysłowiowego dowożenia spraw, zabezpieczenia. Jest to naturalne. Stereotypy nie stety sprawią, że wielu panów nie mówi o swoich emocjach, nie zgłasza się po pomoc nawet w sytuacjach, gdy stres lub choroba zaburza ich życie. Próbujać przeczekać kryzys, a to nigdy nie jest dobrym rozwiązaniem – mówi Jakub B. Bączek.

Zmiana powinna zaczynać się już w dzieciństwie, bo chłopcy tak samo jak dziewczynki potrzebują rozmowy o emocjach, uwagi i poczucia bezpieczeństwa. To buduje fundament, który w dorosłym życiu może pomóc lepiej radzić sobie z kryzysami.

Kryzys u mężczyzny często wygląda inaczej

Problem polega również na tym, że kryzys psychiczny u mężczyzny często nie przypomina stereotypowego obrazu depresji. Zamiast smutku czy płaczu mogą pojawiać się wybuchy złości, drażliwość, ucieczka w pracę czy używki.

Dlatego otoczenie nie zawsze szybko rozpoznaje problem. Eksperci wskazują, że sygnałami ostrzegawczymi mogą być m.in.:

- długotrwałe obniżenie nastroju,
- poczucie beznadziei i spadek poczucia własnej wartości,
- problemy ze snem i koncentracją,
- przewlekłe zmęczenie,
- rezygnacja z aktywności, które wcześniej sprawiały przyjemność.

- W czasach, gdy praktycznie większość doby spędzamy z nosem w telefonie czy laptopie, serdecznie namawiam do powrotu do prawdziwych relacji. Zwracajmy uwagę na bliskich, przyjaciół, ale też współpracowników. Gdy zauważymy, że osoba zachowuje się inaczej, rozpoznajmy symptomy, reagujmy. Delikatnie, przyjacielską rozmową, może poświęconym czasem. W tym wszechobecnym pędzie nie możemy zapominać o człowieku. To jest odpowiedzialność rodziców za dzieci, współmałżonków o siebie nawzajem, ale też szefów i liderów za osoby w ich zespołach – radzi Jakub B. Bączek.

Odporność psychiczna to także codzienne nawyki

W przypadku depresji nie zawsze mamy wpływ na wszystkie czynniki, bo choroba może mieć podłoże biologiczne lub gene-

tyczne. Jednak w wielu sytuacjach styl życia i codzienne nawyki mogą wspierać dobrostan psychiczny.

- Jak mantrę będę powtarzał, że podstawa to sen, ale taki zdrowy, z zachowaną higieną, czasem bez ekranów. Umiarkowana aktywność fizyczna wpływa na poziom serotoniny, więc jest również korzystna. Namawiam do odrzucenia lub bardzo dużego ograniczenia alkoholu, który jest depresantem i negatywnie wpływa na nasz mózg. Mowa tu o każdej ilości. Są to wydawałoby się podstawowe rzeczy, które niestety za bardzo skomplikowaliśmy, zaburzyliśmy i teraz trzeba nad nimi pracować, aby wrócić do równowagi – tłumaczy ekspert.

Znaczenie mają też relacje społeczne, nauka regulowania emocji oraz szybkie reagowanie na pierwsze symptomy kryzysu.

Dzień Mężczyzny jako pretekst do ważnej rozmowy

Dzień Mężczyzny coraz częściej przestaje być tylko okazją do składania życzeń sukcesów czy bogactwa. Dla wielu osób to również moment, by zapytać bliskiego mężczyznę o to, jak naprawdę się czuje.

WARTO WIEDZIEĆ

Jeśli jesteś w kryzysie i zmagasz się z negatywnymi myślami, nie musisz zostawać z tym sam. Pomoc znajdziesz pod numerami telefonów:

- dla dzieci i młodzieży – 116 111; 800 121 212 (całodobowo),
- dla dorosłych – 116 123, 800 702 222 (całodobowo),
- „Telefon pogadania” – 800 012 005 (codziennie 12.00-20.00),
- telefon dla dorosłych w sprawach dzieci – 800 100 100 (pon.-pt. 12.00-15.00); 800 800 602 (pon.-pt. 15.00-19.00)
- „Dobre Słowa – telefon dla seniorów” – 12 333 70 88 (codziennie 10.00-12.00 i 17.00-19.00),
- „Telefon Zaufania Młodych” – 22 484 88 04 (pon.-sob. 11.00-21.00),
- „Antydepresyjny Telefon Zaufania” – 22 484 88 01 (pon.-pt. 15.00-20.00),
- „Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji” – 22 594 91 00 (środa-czwartek 17.00-19.00).

FOT. FREEPIK

Czasem wystarczy proste pytanie: czy wszystko u ciebie w porządku, czy mogę w czymś pomóc, może wyjdziemy razem na spacer lub kawę.

- Zmiana zaczyna się od rozmowy. Od komunikacji. Gdy widzimy, że ktoś w naszym bliskim otoczeniu ma objawy typowe dla zaburzeń psychicznych, depresji, chandry, przysłowiowego doła, reagujemy. Bardzo często wystarczy nasze zainteresowanie, aby ta osoba poczuła, że nie jest w tym wszystkim sama. Mężczyźni, którzy być może nie potrafią o emocjach rozmawiać, docenią działania, wspólny czas. W przypadku facetów bardzo dobrze działa wsparcie innych mężczyzn. Najważniejsze to nie odwracać głowy. To może spotkać każdego, nawet szefa na wysokim stanowisku z wielką wypłatą i sukcesami na koncie – podsumowuje Jakub B. Bączek.

Rosnąca liczba inicjatyw – warsztatów, grup wsparcia czy tzw. kręgów męskich – pokazuje, że temat zdrowia psychicznego mężczyzn zaczyna być coraz częściej podejmowany. Eksperci podkreślają jednak, że kluczowa jest dalsza edukacja i zmiana społecznej narracji.

Bo prośbienie o pomoc nie jest oznaką słabości. Coraz częściej uznaje się je za oznakę odwagi.

DROBNE

Praca

ZATRUDNIĘ

OCHRONA z gr. niepełnosprawności
Bydgoszcz tel. 604 630 556

SERWIS sprzątający z gr.
niepełnosprawności Bydgoszcz tel.
604 630 556

Zdrowie

LABORATORIA

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

Usługi

MONTAŻOWE

ROLETY ATRAKCYJNE CENY.
Producent „GARDA” tel. 52/372-04-04

PORZĄDKOWE

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

PRANIE kanap, dywanów 722056240

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

REKLAMA

0011486120



**Zielń
Miejska**
Zakład Pogrzebowy

UL. CZARTORYSKIEGO 13
24h / 7 - 52 324 99 99
WŁASNE KREMATORIUM

0011496045

Panu

Bartłomiejowi Porczek

wyrazy głębokiego współczucia i słowa wsparcia
z powodu śmierci

Taty

składają

Dyrekcja i Pracownicy

Wojewódzkiej Stacji Pogotowia Ratunkowego
w Bydgoszczy

REKLAMA

0011495769



PRZETARG NIEOGRANICZONY

Zarząd Bydgoskiej Spółdzielni Mieszkaniowej
z siedzibą w Bydgoszczy przy ul. Grunwaldzkiej 12
ogłasza przetarg ofertowy nieograniczony
na ustanowienie i sprzedaż odrębnej własności
lokalu mieszkalnego przy:

- ul. Nowodworska 25/2
cena wywoławcza
wysokość wadium

o pow. użytk. 33,10 m²
230.400,00 zł
6.912,00 zł

Oferty należy składać w siedzibie Zarządu BSM przy
ul. Grunwaldzkiej 12 (sekretariat pok. nr 12) do dnia **8.04.2026 r.**
do godz. 9.00.

Specyfikacja istotnych warunków przetargu została umieszczona na
stronie internetowej: www.bsm.bydgoszcz.pl w zakładce przetargi.

0011495945

„Nie odchodzi ten, kto pozostaje w sercach bliskich”

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że w dniu 16 marca 2026 r.
zasnął w Bogu Nasz Kochany Tata, Teść i Dziadek

śTp

Ryszard Kobiela

lat 83

Ceremonia pogrzebowa poprzedzona mszą świętą odprawiona zostanie
w dniu 20.03.2026 r. (piątek) o godzinie 13.30
na cmentarzu parafialnym Bielawki przy ul. Wyszyńskiego w Bydgoszczy.
Pogrążona w smutku
Rodzina

AUTOPROMOCJA

0011495850

Z głębokim żalem i smutkiem
przyjeliśmy wiadomość o śmierci

Taty

naszej koleżanki
Agaty Wizy

Rodzinie Zmarłego

wyrazy współczucia
składają

Rektor, Zarząd oraz Koleżanki i Koledzy
z Uniwersytetu WSB Merito w Toruniu

0310733261

**Zleć nekrologi,
ogłoszenia drobne,
życzenia**

Biuro ogłoszeń Expressu Bydgoskiego:

Bydgoszcz, czynne: pn.-pt. 8-16, ul. Zamoyskiego 2

tel. 519 503 513, e-mail: magdalena.welka@polskapress.pl

Od kolegów ze studiów słyszałam, że jestem za inteligentna, żeby być aktorką

Paulina Gałązka w Pudelku Fot. Adam Jankowski



Z ŻYCIA GWIAZD

Emilia Komarnicka zaapelowała do widzów

Aktorka pożegnała się z „Tańcem z gwiazdami” już w trzecim odcinku. Werdykt wywołał falę oburzenia w sieci. Komarnicka zabrała głos po porażce i napisała na Instagramie: „Nie obrażajcie się na »Taniec z gwiazdami«. Ten program rządzi się swoimi prawami. Ja jestem mu totalnie wdzięczna za ten proces”.

Krzysztof Ibisz pomylił Kayah z Korą

Prezenter zaliczył małą wpadkę na żywo w najnowszym odcinku „Tańca z gwiazdami”. Gdy witał widzów po przerwie, zamiast „Kayah Night” powiedział „Kora Night”. Stojąca obok niego współprowadząca program Paulina Sykut-Jeżyna spojrzała nań z niedowierzaniem, po czym schowała twarz w dłoniach.

Iza Miko zagrożona w Los Angeles

Aktorka przyleciała z USA do Polski na występy w „Tańcu z gwiazdami”. I w ostatnim wywiadzie dla Pudelka narzeka na życie w amerykańskiej metropolii. – Iść sobie na spacer w Warszawie? Nie ma problemu. Ja się nie czuję tutaj zagrożona. W Los Angeles się absolutnie czuję zagrożona. Ja się czuję zagrożona czasami w samochodzie. (...) Raz pamiętam, jak rozmawiałam z mamą przez telefon i ona zobaczyła moją twarz, jak ja krzyknęłam, bo facet wybiegł normalnie z nożem przed samochód. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Szeregowiec Ryan Paramount, 20:00

Francja, rok 1944, krótko po inwazji w Normandii. Film opowiada o oddziale żołnierzy Armii Stanów Zjednoczonych, realizujących trudne zadanie za liniami wroga. Ryzykują życie, by uratować jednego człowieka: spadochroniarza Jamesa Ryana.

Dziewczyna, która zniknęła Ale Kino+ HD, 20:10

Aaro poznaje miłość swojego życia. Jednak młoda kobieta, dla której traci głowę, okazuje się kimś innym, niż sądził. Frenetyczny romans urywa się, gdy dziewczyna nagle znika. Aaro zaczyna jej szukać.

Miasto złodziei TVN 7, 21:00

Ben jest szefem bandy napadającej na banki. W czasie kolejnego napadu banda bierze na zakładniczkę Claire (Rebecca Hall). Wypuszczają ją, ale Doug prowokuje spotkanie. Wkrótce rozkwita między nimi romans. Przed Dougiem trudna decyzja.

Wszyscy jesteście Chrystusami Kino Polska, 23:00

Alkoholik Adam Miauczyński zniszczył przez picie nie tylko siebie, ale i rodzinę. Po latach przeprowadza rachunek sumienia i staje twarzą w twarz z synem, by prosić o wybaczenie. Czy można się wyrwać z obsesji picia i odzyskać utraconą kontrolę nad życiem?

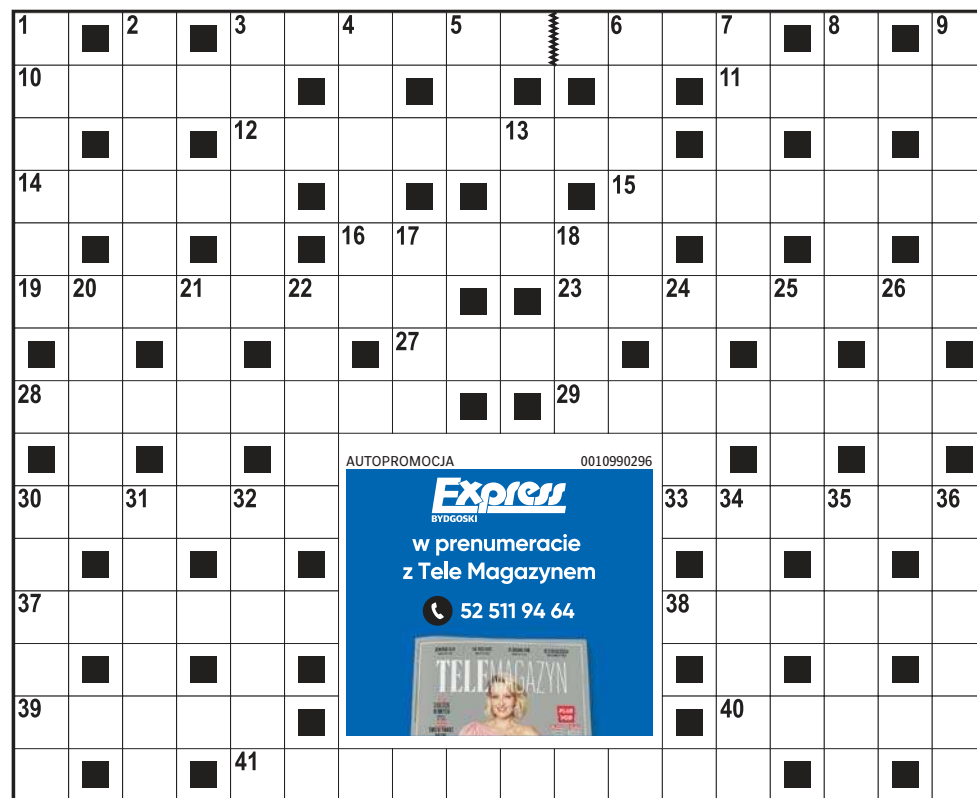
KRZYŻÓWKA NR 42

Poziomo:

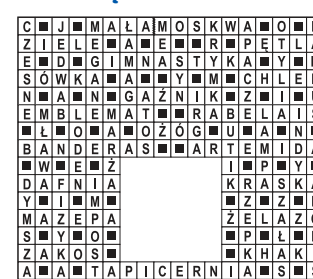
- 3) powieść Czesława Miłosza,
- 10) główny składnik czekolady,
- 11) reklamuje przedstawienie teatralne,
- 12) sprzedaje bilety kolejowe,
- 14) nakrycie głowy komandosa,
- 15) „... zwany pożądaniem”, sztuka Tennessee Williamsa,
- 16) pączki kwiatowe używane jako przyprawa,
- 19) dwugarbny kuzyn dromadera,
- 23) gladiator rzymski walczący z zakrytymi oczami,
- 27) najcięższy ptak latający,
- 28) numerowy na dworcu kolejowym,
- 29) pielęgnacyjne cięcie lasu,
- 30) zwykły lub kwadratowy,
- 33) przełożony szkoły wyższej,
- 37) ostra przyprawa do golonki,
- 38) Bista lub Sienkiewicz,
- 39) „Ostatni ... filmowy”, dramat amerykański,
- 40) Krzysztof, prezenter telewizji Polsat,
- 41) wyprawa wojskowa lub naukowa.

Pionowo:

- 1) pojazd zimowy wyposażony w dwie narty,
- 2) owad nazywany szczypawką,
- 3) Dolittle lub Judym,
- 4) larwa owadów; gąsienica,
- 5) biblijny budowniczy arki,
- 6) mężczyzna o ciemnych włosach,
- 7) japoński konkurent Kawasaki,
- 8) drzewko wyrosłe z nasienia,
- 9) grupa przestępcza, gang,
- 13) córka Uranosa i Gai,
- 17) ... Warhol, amerykański malarz i grafik,
- 18) staropolskie porwanie panny,
- 20) meksykańska roślina kolczasta,
- 21) nosze do przenoszenia ciężarów,
- 22) Jeremy, aktor z filmu „Szklana pułapka 3”,
- 24) fachowa opieka, kuratela,
- 25) gryzoń spokrewniony z wieńcówką,
- 26) wysokie, stojące lustro,
- 30) presja wywierana na kogoś,
- 31) przesadna elegancja,
- 32) staroświeckie względy, grzeczności,
- 34) utwór o tematyce żałobnej,
- 35) samotny, stromy szczyt górski,
- 36) czarna polewka dla żalotnika.



ROZWIĄZANIE NR 41



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dziś warto zaufać swoim marzeniom. Horoskop dzienny zapowiada, że mały krok w ich stronę może przynieść zaskakująco dobre rezultaty. **Ryby (19.02 - 20.03)** Kreatywność pomoże Ci rozwiązać trudny problem. Horoskop na dziś radzi działać niesablonowo. Znajdziesz dzięki temu najlepsze wyjście. **Baran (22.03 - 19.04)** Wytrwałość przyniesie efekty, choć nie od razu. Horoskop dzienny na środę podpowiada, by nie zniechęcać się - jesteś na dobrej drodze.

Byk (20.04 - 20.05)

Pojawi się okazja do nauki czegoś nowego. Otwórz się na doświadczenia. Horoskop dzienny zapowiada, że poszerzą one Twoje horyzonty. **Bliźnięta (21.05 - 21.06)** Intuicja będzie Twoim przewodnikiem. Horoskop na dziś to wskazówka, by zaufać przeczuciom, szczególnie w sprawach osobistych. **Rak (22.06 - 22.07)** Szukaj dziś równowagi między pracą a odpoczynkiem. Horoskop dzienny na środę wróży, że małe przyjemności poprawią Ci humor.

Lew (23.07 - 22.08)

Dzień sprzyja porządkom i organizacji. Horoskop dzienny wróży, że uporządkowanie spraw da Ci spokój i większą kontrolę nad sytuacją. **Panna (23.08 - 22.09)** Twoja pewność siebie będzie przyciągać uwagę innych. Horoskop na dziś mówi, że to dobry moment, by pokazać swoje możliwości. **Waga (23.09 - 22.10)** Emocje mogą być intensywne, ale pozwól Ci lepiej zrozumieć siebie. Horoskop dzienny na środę radzi zadbować o chwilę odpoczynku.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Komunikacja będzie kluczem do sukcesu. Horoskop dzienny zapowiada, że rozmowa z kimś bliskim wyjaśni nieporozumienia i da ulgę. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Spokój i rozważały przyniosą najlepsze efekty. Horoskop dzienny na środę radzi skupić się na drobnych rzeczach, które poprawią Twój nastrój. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Dziś poczujesz przypływ energii i chęć działania. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by wykorzystać to i ruszyć z planami.

Pierwsza taka kara. Śląsk się odwoła. A Wisła chce grać

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Pierwszy raz PZPN nałożył siedmiocyfrową karę finansową z powodu niewpuszczenia kibiców gości. Okragły milion złotych ma bowiem zapłacić miejski Śląsk Wrocław.

Przypomnijmy, Śląsk miał podjąć Wisłę Kraków 7 marca. Jej fanom zawczasu odmówił wejścia na stadion, zasłaniając się rzekomymi względami bezpieczeństwa. W geście solidarności piłkarze drużyny lidera nie przyjechali do Wrocławia. Doszło do kuriozalnych scen. Po kwadransie oczekiwania obecny na murawie sędzia Tomasz Kwiatkowski odgwiżdżał zakończenie meczu. Parę dni później Komisja ds. Rozgrywek PZPN zgodnie z przepisami orzekła karę walkowera - na korzyść gospodarzy, którzy właśnie awansowali na drugie miejsce w tabeli, także gwarantujące bezpośredni awans do Ekstraklasy.

Drugą karę poznaliśmy w poniedziałek. PZPN nie przyjął argumentów Śląska i nałożył na niego grzywnę w wysokości aż 1 miliona złotych. To przełom, ponieważ wcześniej inne kluby z powodu nie przyjęcia kibiców Wisły były karane kwotą 20 lub 30 tys. złotych. Sprawa bynajmniej na tym się nie skończy.

Śląsk twierdzi, że miał szczególne powody, by Wisłę na stadion nie wpuścić.



FOT. PAVEŁ RELIKOWSKI

Śląsk miał podjąć Wisłę 7 marca. Jej fanom zawczasu odmówił wejścia na stadion, zasłaniając się rzekomymi względami bezpieczeństwa

- Odmowa dotyczyła wyłącznie zorganizowanej grupy gości, nie kibiców Wisły w ogóle - broni się w oświadczeniu. Już zapowiedział złożenie odwołania. Co ugra? Z całą pewnością znaczne obniżenie grzywny, może nawet o połowę, ale zapewne nie jej anulowanie. Jednocześnie działacze zapowiedzieli walkę o odszkodowanie od Wisły z tytułu poniesionych kosztów organizacji meczu.

- Klub wprost deklarował gotowość organizacyjną i sportową do rozegrania meczu oraz zapewniał o pełnym bezpieczeństwie drużyny, sztabu i zarządu Wisły - czytamy w komunikacie Śląska.

Dalsze działania planuje również Wisła czekająca na pisemne uzasadnienie decyzji.

- Decyzja PZPN jasno pokazuje skalę uchybień oraz abso-

lutny brak kontroli nad zarządzaniem kwestiami bezpieczeństwa w klubie z Wrocławia, a co za tym idzie - również nad dysponowaniem mieniem publicznym poprzez narażenie klubu na kary dyscyplinarne - twierdzi prezes Białej Gwiazdy Jarosław Królewski. I dodaje: - Werdykt (w sprawie Śląska - red.) jest kluczowy zarówno dla dalszych odwołań, jak i dla przyszłości polskiej piłki nożnej oraz innych przyszłych ważnych spraw - np. odwołania od walkowera na niekorzyść Wisły jak i odwołań innych klubów niż Wisła od niego.

Wisła optuje za tym, by mecz... jednak się odbył po uprzednim anulowaniu walkowera. To akurat najmniej prawdopodobny scenariusz, choć trzeba przyznać, że PZPN już szedł jej w niedalekiej przeszłości na rękę - w ubiegłym roku

przeniósł Superpuchar Polski do Warszawy, na neutralny teren, gdy Jagiellonia Białystok tak jak Śląsk odmówiła przyjęcia kibiców.

Do końca sezonu Wisła ma rozegrać jeszcze pięć meczów wyjazdowych. Na ten najbliższy z Odrą Opole jej kibice zostaną wpuszczeni na stadion, co zapowiedział sam prezydent miasta, Arkadiusz Wiśniewski, który zaprosił prezesa Jarosława Królewskiego do łóż na wspólne śledzenie widowiska.

- Niech wygra lepszy! Niech wygra sport i widowisko, na które czekają kibice - napisał Wiśniewski.

Wisłę na pewno wpuści też zaprzyjaźniony z jej fanami Ruch Chorzów i to w nadkomplecie, bo w drugiej połowie kwietnia planuje wypełnić Stadion Śląski. Tam pojawić może się nawet 15-20 tys. wiślaków, tak jak w zeszłym roku.

Co z innymi meczami? Sympatyków Wisły zapraszają do siebie też Polonia Warszawa i Stal Rzeszów. Wszystko wskazuje na to, że z udziałem Krakowian odbędzie się spotkanie na kameralnym stadionie Polonii Bytom.

- Bojkotowanie zorganizowanej grupy kibiców gości, ale również bojkotowanie meczu nie będą metodami akceptowanymi przez PZPN. Będziemy w tej sprawie nieugięci i sięgniemy po wszelkie dostępne narzędzia, które położą kres temu procederowi - napisał Cezary Kulesza, prezes PZPN. ©©

„Duma Katalonii” sprawdzi „Sroki”. Szymon Marciniak wraca do sędziowania

DK, PW
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Przed nami kolejne cztery mecze rewanżowe 1/8 finału Ligi Mistrzów.

Ubiegłotygodniowy mecz na stadionie St James Park w Newcastle był bardzo trudny dla piłkarzy FC Barcelona, którzy wyrównali na 1:1 z rzutu karnego w samej końcówce.

Historia przemawia za Barceloną, która odniosła cztery zwycięstwa w sześciu potyczkach ze „Srokami” i była górą w pięciu ostatnich rywalizacjach 1/8 finału przeciwko angielskim drużynom.

Newcastle w weekend pokonało na wyjeździe Chelsea 1:0. Zespół trenera Eddiego Howe'a przyjedzie do stolicy Katalonii po serii sześciu meczów bez porażki w Champions League. Z kolei „Duma Katalonii” w lidze hiszpańskiej pokonała Seville 5:2.

Żaden z sześciu angielskich klubów nie odniósł zwycięstwa w pierwszych meczach 1/8 finału LM. W drugim pojedynku hiszpańsko - angielskim Tottenham

podejmie Atletico Madryt. „Koguty” pierwszy mecz przegrały 2:5, ale w lidze angielskiej zremisowały na wyjeździe z Liverpooliem 1:1 i to daje im nadzieję. Z kolei „Atleti” pokonali Getafe 1:0 i przyjeżdżają do Londynu w dobrych nastrojach przyklepać awans do ćwierćfinału.

Jednobramkową stratę musi odrobić Liverpool, który na Anfield podejmie Galatasaray Stambułu. Sędzią głównym tego spotkania będzie Szymon Marciniak. „The Reds” po ligowej wpadce z Tottenhamem nie mają najlepszych humorów. Z kolei „Galata” przyjeżdża podbudowana wygraną z Istanbulem Basaksehir 3:0.

W rywalizacji Bayernu Monachium z Atalantą Bergamo wszystko jest jasne, bo w pierwszym meczu mistrzowie Niemiec rozgromili rywali aż 6:1.

Program środy: Barcelona - Newcastle (pierwszy mecz - 1:1, godz. 18.45, Canal+ Extra 1); Liverpool - Galatasaray (0:1, godz. 21, Canal+ Extra 1, TVP 1, TVP Sport); Tottenham - Atletico (2:5, godz. 21, Canal+ Extra 3); Bayern - Atalanta (6:1, godz. 21, Canal+ 360); Multiliga (godz. 21, Canal+ Extra 4). Wtorkowe mecze zakończyły się po zamknięciu wydania. ©©



FOT. PAP/EP

W pierwszy mecz z Newcastle, Robert Lewandowski spędził na boisku 70 minut, lecz dało to niewiele...

Decydowała jedna bramka

Dariusz Knopik
dariusz.knopik@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. W zaległym meczu 19. kolejki Betclis 3. Ligi Elana Toruń podejmowała Błękitnych Stargard.

ELANA TORUŃ - BŁĘKITNI STARGARD 1:0 (1:0)

Bramka: Maciej Roźnowski (20)
Elana: Procek - Lipka, A. Kowalski, Sikorski - Raniszewski, Woroniecki, Józwicki, Stawski - Zbun, Roźnowski, Hashidate

To był mecz jeszcze z rundy jesiennej. Wtedy nie doszedł

do skutku ponieważ w jego rozegraniu przeszkodził nagły atak zimy.

Teraz trzeba było grać już we wtorkowe popołudnie, bo od środy wszystkie obiekty sportowe na ul. Bema są przejmowane w związku z HMS w lekkiej atletyce.

O wygranej z Błękitnymi zdecydował jeden gol strzelony przez Marka Roźnowskiego.

Następny mecz Elana rozegra znowu u siebie. W poniedziałek 23 marca jej rywalem będzie Wybrzeże Rewalskie Rewal. ©©

Pech Pałacu: uraz rozgrywającej, play off ucieka

Dariusz Knopik
redakcja@polskapress.pl

SIATKÓWKA. W ostatnim meczu 21. kolejki Tauron Ligi Metalkas Pałac Bydgoszcz grał na wyjeździe z Uni Opole.

UNI OPOLE - METALKAS PAŁAC BYDGOSZCZ 3:0 (25:17, 25:13, 25:20)

Uni: Makarowska-Kulej 7, Hellvig 8, Kecher 12, Zaroślińska-Król 15, McCall 9, Poleć 9, Łyduch (libero) - Mulka 0, Kępa 0. Paluszkiwicz 0
Metalkas Pałac: Łyczakowska 1, Nowakowska 8, Dębowska 4, Foucher 14, Pinczewska 5, Pol 1, Jagła (libero) - Sobalska 2, Ziółkowska 0, Witowska 4

Bydgoszczanki walczyły o ósmą lokatę, która da im prawo gry w play offach. Przed meczem w Opolu miały na koncie 25 punktów. Po niedzielnej sensacyjnej wygranej Stali Mielec nad Developresem Rzeszów 3:1 spadły na dziewiątą lokatę, a ekipa z Mielca zapewniła sobie szóstą lokatę. Bydgoszcz



FOT. WIKTOR GUMINSKI

Bydgoskie zawodniczki miały duże problemy z powstrzymaniem ataków siatkarek z Opola

czanki miały tyle samo punktów co ósma Radomka Radom, która zagra w czwartek z Uni. Rywalizację już zakończył Chemik Police, który ma 29 „oczek”.

Pałacanki zdobywając jakikolwiek punkt ustawiały się w uprzywilejowanej sytuacji, a w wypadku dwóch zwy-

cięstw za trzy punkty, mogły awansować na siódmą pozycję. Jednak wiemy, że to się nie wydarzy.

W poniedziałkowym wieczornym meczu w trakcie akcji na 9:14 Marta Łyczakowska, rozgrywająca Pałacu, otrzymała potężne uderzenie piłką w rękę. Dograła akcję

SPORT

www.sportowy24.pl

Toruńska nadzieja na medal.
Ćwiczy rozbieg, czyta
Tolkiena i uczy się prawaJoachim Przybył
joachim.przybyl@polskapress.pl

LEKKOATLETYKA. W styczniu rozprawiła się z rekordem Polski, teraz chce sprawić niespodziankę w Halowych Mistrzostwa Świata w jej rodzinnym mieście.

Annę Matuszewicz spotykamy w czasie rozgrzewki przed kolejnym treningiem w Kujawsko-Pomorskiej Arenie Toruń. Ma ten przywilej, że od dawno niemal codziennie może oswajać się z halą, w której odbędzie się najważniejsza impreza lekkoatletycznego sezonu - Halowe Mistrzostwa Świata Kujawy Pomorze 2026.

- Trenuję praktycznie codziennie, skocznia jest dobra, nieźnia jest jeszcze szybsza od poprzedniej. Świetne wyniki w Orlen Copernicus Cup i mistrzostwach Polski też nasstrajają optymistycznie. Pozostaje tylko odliczać dni do mistrzostw świata - mówi nasza skoczkini w dal.

Z jej twarzy nie znika uśmiech, choć przyjaźń z nową nawierzchnią mondo w Toruniu była początkowo szorstka. W pierwszym starcie w Orlen Copernicus Cup torunianka miała duże kłopoty na rozbiegu, tylko raz trafiła w belkę i zajęła dopiero szóste miejsce.

- Już na mistrzostwach Polski się poprawiłam, potem jeszcze ćwiczyłam ten rozbieg



Anna Matuszewicz to rekordzistka Polski

na treningach, cały czas pracujemy nad rytmem - podkreśla podopieczna trenera Jacka Butkiewicza.

- A piasek? - dopytujemy.

- Ważne, żeby się nie odspychał do tyłu, bo wtedy mierzone są gorsze wyniki - wyjaśnia skoczkini w dal.

Anna Matuszewicz przygotowująca do Halowych Mistrzostw Świata łączyła z sesją na studiach. Lekkoatletka korzysta z programu dwutorowego dla sportowców UMK i z powodzeniem łączy karierę w królowej sportu ze studiami na wydziale prawa. - Zostały mi jeszcze trzy egzaminy, ale to już po mistrzostwach - dodaje.

Dziś koncentruje się jedynie na starcie w Kujawsko-Pomorskiej Arenie Toruń. To ma być jej pierwszy finał, bo na ubiegłorocznych mistrzostwach Europy i świata odpadała w eliminacjach. Forma jest świetna, w styczniu Matuszewicz poprawiła blisko półwieczny rekord Polski Anity Włodarczyk.

Skok na 6.77 daje aktualnie naszej mistrzyni Polski ósme miejsce w światowych tabelach. Faworytką do podium więc nie będzie, ale może to i lepiej.

- Startowałam już na mistrzostwach świata, więc tremy nie będzie, ale to pierwszy raz w domu, więc jest dużo fajniej. Oczekiwania? One usztywniają, chcę się po prostu skoncentrować na każdym kolejnym skoku, a za tym zwykle idzie dobry wynik. Chciałabym poprawić jeszcze rekord życiowy, a jeśli to wiąże się także z rekordem Polski, to tym lepiej dla mnie - śmieje się Matuszewicz.

Ostatnie dni przed Halowymi Mistrzostwami Świata to już luźniejsze treningi, więcej odpoczynku i szukanie mentalnego luzu. Jaki sposób ma na to Matuszewicz?

- Jak najmniej social mediów, spacer, książka, lubię fantastykę, Tolkiena, ale też czasami sięgam po jakieś romansidło. Szybko chodzę do łóżka, bo w czasie mistrzostw świata o 10.20 trzeba być już na wysokich obrotach, a to nie jest najlepsza pora na dobre skakanie - dodaje torunianka. ©©

ŻUŻEL

Bloedorn kontra Brennan w Manchesterze

Nowy jeździec Pres Toruń ma już na koncie pierwsze treningi na Motoarenie, a w Memoriale Cravena w Manchesterze uzbierał 6 oczek, nie wygrał ani jednego wyścigu, ale pokonał na torze m.in. Toma Brennana, Maxa Fricke'a, Rasmusa Jensena. om Brennan z Abramczyk Polonii Bydgoszcz uzbierał 8 punktów, w swoim jedynym wygranym wyścigu pokonał późniejszego zwycięzcę turnieju Daniela Bewleya oraz Sama Mastersa i Petera Kildemanda.



FOT. WOJCIECH STROECKER

ŻUŻEL

Mistrz odchodzi z SGP

Tai Woffinden zrezygnował z udziału w cyklu Speedway Grand Prix 2026. Trzykrotny mistrz świata poinformował, że wciąż musi koncentrować się na powrocie do zdrowia po ubiegłorocznej kontuzji.

KRÓTKO



FOT. ARCHIWUM

KOSZYKÓWKĄ

Na szczycie II ligi łoczno

Na dwie kolejki przed zakończeniem fazy zasadniczej II ligi nie znamy jeszcze zespołów, które awansują do fazy play-off. Różnice punktowe są bowiem minimalne. Ponadto nie wszystkie ekipy rozegrały równą liczbę zawodów. W tej sytuacji pierwszą ósemkę poznamy dopiero 30 marca po rozegraniu wszystkich meczów, także kilku zaległych. W sobotnio - niedzielnej turze rywalizacji uzyskano rezultaty: Spójnia Vario Stargard - AZS UMK Transbruk Toruń 96:104 (najwięcej punktów uzyskali: Hubert Prokopowicz 23, Aleksander Griszczuk 21, Damian Krużyński 16), AMW Arka Gdynia - Pogoń Mogilno 82:84 (Jakub Ulczyński 29, Damian Szczepanik 22, Daniel Korólczyk 13), Akademia Gortata Gdańsk - Kamte Basket 2010 Kruszwica 64:74 (Piotr Robak 17, Antoni Gawarecki 15, Krzysztof Kozłowski 14), Żak Koszalin - Sokół Międzychód 80:64, GAK Port Gdynia - BNG Kutno 90:82, Trefl II Sopot - MKK Gniezno 53:93, Energa Elbląg - Tarnovia Tarnowo Podgórne 98:74. Mecz pomiędzy SMS Władysławowo a TKM Włocławek przełożono na 18.03. W tabeli prowadzi Tarnovia z 50 punktami przed MKK - 50, AZS UMK - 48, Żakiem - 46. (szcz)

LOTTO
PONIEDZIAŁEK, 15.03
Multi Multi, godz. 22.00
1, 3, 4, 5, 8, 10, 27, 28, 36, 42, 44, [45], 58, 61, 63, 65, 68, 69, 78, 80
Kaskada, godz. 22.00
1, 2, 7, 8, 10, 11, 12, 15, 17, 19, 23, 24
Mini Lotto
1, 2, 15, 20, 22
Ekstra Pensja
15, 17, 21, 22, 24 - 2
Ekstra Premia
11, 14, 17, 21, 22 - 4
WTOREK, 16.03
Multi Multi, godz. 14.00
[3], 4, 11, 19, 23, 24, 26, 37, 38, 39, 40, 47, 49, 53, 57, 58, 65, 68, 72, 80
Kaskada, godz. 14.00
2, 4, 5, 6, 7, 12, 13, 14, 15, 18, 20, 24

Prawdziwi twardziele
leż się nie wstydząJoachim Przybył
joachim.przybyl@polskapress.pl

HOKEJ. Obrońca KH Energa Toruń Mateusz Zieliński opowiedział nam o play off przeciwko Unii Oświęcim.

Emocje już trochę opadły po przegranej w dogrywce serii o półfinał z Unią Oświęcim? Gdzieś tam da się odczuć, że to koniec sezonu. Cały czas jednak myślę, analizuję, czego zabrakło, co mogliśmy zrobić inaczej, choć wiem, że tak naprawdę daliśmy z siebie wszystko.

Ruslan Baszyrow mówił po siódmym meczu, że długo trwała cisza w szatni.

Tak, po meczu każdy przeżywał to w samotności, droga do Torunia była ciężka. W sobotę się spotkaliśmy, pogadałiśmy w szatni. Musimy to już zostawić za sobą i skoncentrować się na przyszłości.

Zostawić za sobą - tak, ale też wyciągnąć z tej porażki wnioski. Czego zabrakło do awansu?

Myślę, że w największym stopniu tak naprawdę sportowego szczęścia. Ten półfinał był w zasięgu ręki, ale w dogrywce trzech na trzech decyduje zwykłe przypadek, jakieś jedno nieudane zagranie. Moim zdaniem, to nie jest do końca sprawiedliwe, ale nie chcę szukać takiego usprawiedliwienia, bo obie drużyny miały przecież takie same szanse. Nie możemy się załamać, poddać, za rok będzie kolejna szansa i na tym trzeba się koncentrować.

Świetnie zaczęliście serię. Pierwszy mecz w Oświęcimiu był najlepszy?

W serii tak naprawdę każdy mecz zaczyna się od 0:0 i nie ma znaczenia, czy poprzedni wygrałeś różnicą jednego czy dziesięciu goli. Myślę, że w tamtym meczu faktycznie zagraliśmy swój hokej i w największym stopniu narzuciliśmy rywalowi swój styl, ale potem jeszcze dwa razy pokonałiśmy Unię.

Kluczowy był mecz to numer cztery w Toruniu? Prowadzili-



FOT. ANDRZEJ BANAS

Mateusz Zieliński rozegrał w tym sezonie 46 meczów, strzelił jednego gola i miał 11 asyst

ście, ale potem jednak Unia w ostatniej tercji zapewniła sobie wygraną i remis w serii. Możliwe. Szybko strzeliliśmy wtedy gola i za szybko się cofnęliśmy. Teraz może rozegralibyśmy to spotkanie inaczej, może wtedy inaczej się seria potoczyła.

Udało wam się w defensywie zatrzymać najsukuteczniejszy atak fiński Unii z Ahopelto na czele. Takie było założenie?

Przed całą serią rozpisaliśmy sobie na tablicy skład Unii i każdy hokeista był omawiamy, znaliśmy ich mocne i słabe strony, byliśmy naprawdę świetnie przygotowani przez sztab trenerski. To na pewno nam pomogło, ale wygrywa i przegrywa w hokeju nie jedna formacja, ale cały zespół.

Anton Svensson miewał różne mecze w sezonie zasadniczym, ale w play off nie miał sobie równych między słupkami.

To prawda. Czuliśmy, że mamy za sobą pewniaka i dużo łatwiej się wtedy gra ze świadomością, że nawet jeden błąd w defensywie on jest w stanie naprawić. Anton chyba najbardziej z nas wszystkich zasługiwał na ten półfinał.

Niesamowite, że 37-letni hokeista, który rozegrał setki meczów w karierze, wciąż potrafi płakać po porażce.

Przyznam, że w szatni wielu z nas polecała łza z oka. My naprawdę zostawiliśmy na lo-

dzie w tej serii mnóstwo zdrowia, całe serducha, wielu chłopaków grało z kontuzjami. Wszyscy wierzyliśmy, że tym razem wreszcie zdobędziemy ten półfinał dla siebie i naszych kibiców.

Jeszcze przed play off podpisał pan nowy kontrakt z KH Energa. Czym klub pana przekonał?

Jestem z Torunia, to mój klub, tutaj mam rodzinę, przyjaciół. Ale to nie wszystko, przekonała mnie wizja składu na przyszły sezon. Mamy wreszcie prezesa, który czuje hokej, który wkłada także całe swoje serce w pracę, dzięki temu mamy naprawdę dobre warunki, aby walczyć o ambitne cele. Bardzo się cieszę, że budowa drużyny na kolejny sezon zaczęła się tak szybko. Tak powinien działać każdy mocny klub, stabilność składu jest bardzo ważna. W tym roku mija 30 lat od ostatniego medalu dla toruńskiego hokeja, chcemy wreszcie tą serię przerwać. Ta drużyna udowodniła już, że stać ją na rywalizację z najlepszymi w lidze.

Dla pana jaki był to sezon?

Pełen wzlotów i upadków, na pewno nie cały sezon rozegrałem na wysokim i równym poziomie, jakiego od siebie oczekuję, czasami kontuzje dokuczały. Mam nadzieję, że jeszcze ten sezon się dla mnie nie skończył. Przed nami jeszcze mistrzostwa świata, graniem w reprezentacji i po cichu liczę na powołanie od trenera.