Żużel. Poloniści i Torunianie już sprawdzają tory. To oznacza, że sezon jest coraz bliżej **str. 16**

FOT. JAROSŁAW PABIJAN

Mity o chrapaniu. Czy to faktycznie nieszkodliwa dolegliwość? Może być oznaką np. bezdechu sennego **str. 11-13**

STRONA ZDROWIA

Express BYDGOSKI

Środa 11.03.2026

Nr 58 (11246) Rok XXXVII

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

Teatr Kameralny. Wyjątkowe spektakle, m.in. solo impro i muzyczna odsłona „Dżumy” **str. 6**

FOT. R. DRYGAS/TEATR KAMERALNY

BPPT właścicielem jedynego aktywu **Terminalu Intermodalnego str. 3**

Nr ISSN 1230-9192 Nr indeksu 350680

NA DROGACH AKCJA „TEMPO 30” OBEJMUJE KOLEJNE MIEJSCA

W Fordonie koniec jazdy na pamięć. Idą zmiany!

Jarosław Więcławski
jaroslaw.wieclawski@polskapress.pl

Drogowcy pracują nad wprowadzeniem zmian w organizacji ruchu na osiedlu Nowy Fordon. W planie jest między innymi rozszerzenie strefy „Tempo 30”.

Zmiany dotyczą przede wszystkim ulicy Pod Skarpą oraz sąsiednich. To kolejne decyzje Zarządu Dróg Miejskich i Komunikacji Publicznej w Bydgoszczy. Pod koniec ubiegłego roku kierowców zaskoczyło, że skrzyżowanie Pod Skarpą i Frydrychowicza zamieniło się w równorzędne. Kolejne planowane działania mają poprawić bezpieczeństwo i ujednolić oznakowanie w strefach ruchu uspokojonego.

- Przede wszystkim rozszerzamy obowiązującą strefę „Tempo 30”, która obejmie skrzyżowanie ulic Pod Skarpą z ulicą Jasiniecką (odcinek południowy, na którym znajduje się przystanek komunikacji publicznej). Zostanie tam wprowadzone skrzyżowanie równorzędne. Dodatkowo, aby ułatwić kierowcom włączenie się do ruchu z północnej strony ul. Jasienieckiej w ul. Pod Skarpą, zamontowane zostanie tzw. lustro - informuje Zarząd Dróg Miejskich i Komunikacji Publicznej w Bydgoszczy.

Na Korfantego (przy skrzyżowaniu z ul. Pod Skarpą) oraz na ul. Pod Skarpą (przy Frydrychowicza) drogowcy ustawią dodatkowe oznakowanie przy przejściu dla pieszych. Pojawi się tam tabliczka „Agatka” oraz znaki „Uwaga, dzieci”.

Jednocześnie trwają prace nad ujednoliceniem oznakowania, co będzie dotyczyło ulic: Korfantego, północnego odcinka Jasienieckiej, Kulmatyckiego, Jędruszka, Kutermaka, Stamma i Kaczmarczyka.

- Mimo zróżnicowanej nawierzchni wszystkie one są drogami gruntowymi i według obowiązujących przepisów nie stanowią skrzyżowań z ulicą Pod Skarpą, dlatego znaki „A-7” (ustąp pierwszeństwa) oraz „B-20 (STOP)” zostaną usunięte. Zgodnie z ustawą pojazdy wyjeżdżające na drogę utwardzoną z „gruntówki” włączają się do ruchu, dokładnie tak, jak w przypadku wyjeżdżania z posesji, o czym będzie w dalszym ciągu przypominać oznakowanie poziome (linia krawędziowa) - zapowiedział Zarząd Dróg Miejskich i Komunikacji Publicznej w Bydgoszczy.

Nie jest to jedyne miejsce w Bydgoszczy, gdzie planowane są zmiany organizacji ruchu. Strefa „Tempo 30” wprowadzona będzie także w najbliższych miesiącach na Wilczaku i Błoniu - niedawno otwarto oferty w przetargu na to zadanie. ©℗

Więcej na stronie 5

Od marca obowiązuje nowy rozkład jazdy pociągów

FOT. POLREGIO/MATERIAŁY PRASOWE

Korekta rozkładu PKP będzie obowiązywała do 13 czerwca. W regionie jadą nowe pociągi. Są też pierwsze głosy podróżnych **str. 3**

Automat na butelki niedostępny i bardzo brzydko pachnie?

Bywa, że do automatów ustawiają się kolejki, bo ktoś skanuje butelki z kilku worków, co trwa bardzo długo. Niektórzy tracą cierpliwość - oto jak teraz wygląda codzienność z systemem kaucyjnym w praktyce **str. 2**

FOT. TOMASZ CZACHOROWSKI

BYDGOSZCZ

Pyszne burgery na finał konkursu „Gotuj z Braillem”

Liczyła się kreatywność, smak i rzemieślnicze podejście do gotowania – wczoraj w Bydgoszczy odbył się finał Ogólnopolskiego Konkursu „Gotuj z Braillem”. Tematem czwartej edycji były burgery. Wydarzeniu patronował Express Bydgoski, a organizatorem Kujawsko-Pomorski Specjalny OSW nr 1 dla Dzieci i Młodzieży Słabo Widzącej i Niewidomej im. L. Braille'a w Bydgoszczy – str. 4

Przed nami 13. „Ethniesy”. Artyści z całego świata zawitają do Bydgoszczy! **str. 6**

Różnice między kobietami i mężczyznami mają głębokie korzenie biologiczne i ewolucyjne **str. 8**

eprasa.pl d2327ad062

AUTOPROMOCJA 0010990293

Zamów **prenumeratę**
Express Bydgoski 52 511 94 64
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.expressbydgoski.pl

Jutro w „Expressie”
Pod paragrafem

Spośród pilotów Dywizjonu 303 Janowi Zumbachowi najtrudniej było rozstać się z wojenną adrenaliną. Po wojnie działał więc jako najemnik i przemytnik

Marek Mazurkiewicz
publicysta, politolog

QUO VADIS, AMERYKO?

Tato, ten Trump mówił właśnie o ataku na Iran, a teraz zaczął coś o zasłonach i powiedział, że wybrał złote, bo lubi ten kolor. On jest jakiś dziwny”. W ten sposób mój niemal 9-letni syn skomentował konferencję prasową prezydenta USA, podczas której przy okazji nadawania Medali Honoru dla amerykańskich żołnierzy, Donald Trump odpowiadał na pytania dziennikarzy na temat amerykańsko-izraelskiego ataku na Iran. Znów nie sposób uciec od wydarzeń międzynarodowych, a zwłaszcza coraz poważniejszego kryzysu na Bliskim Wschodzie. Nie dość, że wszystkie serwisy informacyjne informują o tym na bieżąco - co odnotowują nawet dzieci - to w dodatku skutki najnowszego kryzysu odczuwamy już na własnym portfelu. Ceny paliw od soboty wzrosły na niektórych opolskich stacjach o aż 80 gr. Ten skokowy wzrost przypomina pierwsze dni rosyjskiej agresji na Ukrainę z lutego 2022 r. Komplikują się plany urlopowe, a ci, którzy chcieli skorzystać z krótkich wakacji w najbliższych tygodniach na Bliskim Wschodzie, mają poważny dylemat, czy jest sens lecieć. Przedstawiciele amerykańskiego rządu buńczucznie zapewniają, że z każdym dniem zdobywają coraz większą przewagę nad irańskim wojskiem i na dowód tego wysyłają w region objęty interwencją bombowce B-52, które są na wyposażeniu armii USA od 1952 r. i mogą posłużyć do lawinowych bombardowań wojskowej infrastruktury Iranu. Europa wysłała w tych dniach do Trumpa kanclerza Niemiec Friedricha Merza, by przypomnieć mu, że wojna na Ukrainie nadal wymaga wsparcia ze strony USA, i rozmawiać o Iranie - „o tym, co się stanie, gdy reżim zostanie obalony”. Jednakże uwagę mediów przykuła reprymenda, jakiej Trump udzielił Hiszpanii, której zagroził zerwaniem relacji handlowych. W swojej najsłynniejszej powieści Quo vadis Henryk Sienkiewicz przedstawił cesarza Nerona jako ekscentrycznego egocentryka, który nie cofnął się nawet przed podpaleniem Rzymu, by realizować własne ambicje. Lubimy historyczne porównania, ale miejmy nadzieję, że epos Sienkiewicza pozostanie literackim obrazem przeszłości, a nie przykładem powracającej historii skutków rządów narcystycznych władców.©℗

Automat na butelki niedostępny i bardzo brzydko pachnie?

Agnieszka Domka-Rybka
agnieszka.domka@polskapress.pl

Bywa, że do automatów ustawiają się kolejki, bo ktoś skanuje butelki z kilku worków, co trwa bardzo długo. Niektórzy tracą cierpliwość - oto jak teraz wygląda codzienność z systemem kaucyjnym.

FOT. AGNIESZKA DOMKA-RYBKA

Sytuacja z przed kilku dni w jednym z bydgoskich sklepów Aldi. Chcieliśmy zwrócić butelki, ale nie było to możliwe, bo automat nie działał. Ponoć wszystkiemu są winni klienci

Zacznijmy jednak od sytuacji z wczoraj. Chcieliśmy zwrócić butelki w jednym z bydgoskich sklepów Aldi. Automat był nieczynny. Od razu wyjaśniliśmy dlaczego.

- Proszę pani, klienci mają pomysły, wszystko to ich wina - odpowiedziała kasjerka, którą zapytałam, dlaczego butelkomat jest niedostępny.

Kiwnęła głową: - Przyszedł gość i, proszę sobie wyobrazić, wrzucił butelkę z napojem, który się wylał w środku i zablokował maszynę. Próbujemy ją reanimować, ale chyba potrzebny będzie profesjonalny serwis i dodatkowe koszty. Tylko problem z tymi maszynami, ciągle coś, a pretensje do nas, bo ktoś przyjdzie z butelkami, a tu automat nie działa.

Ta sytuacja pokazuje również, dlaczego niektóre butelkomaty wydzielają - mówiąc delikatnie - przykry zapach, na co niedawno zwrócił uwagę nasz Czytelnik, klient Lidla.

Odpowiedziała nam wtedy Aleksandra Robaszkiewicz, rzecznik Lidl Polska: - Już w kwietniu ubiegłego roku jako pierwsza sieć handlowa w Polsce, uruchomiliśmy we wszystkich naszych - ponad 950 - sklepach butelkomaty, żeby przetestować system zbiórki opakowań jeszcze przed oficjalnym startem systemu kaucyjnego. Dokładamy wszelkich starań, aby butelkomaty były dostępne dla klientów przez cały czas otwarcia naszych placówek. Urządzenia są myte codziennie w celu zapewnienia odpowiednich standardów higienicznych. Dbamy o to, aby proces ten trwał możliwie najkrócej. Po każdej takiej przerwie technicznej maszy-na niezwłocznie jest ponownie gotowa do użytku.

Przy okazji zebraliśmy opinie, jak teraz działa system kaucyjny?

- Niedawno byłam świadkiem, jak dwóch bezdomnych kłóciło się o kilka butelek znalezionych w trawie blisko lotniska - opowiada pani Anna z Bydgoszczy, która łąkę przy porcie lotniczym odwiedza spacerując z psem. - W tym miejscu często zbierają się bezdomni, a także amatorzy spożywania alkoholu na świeżym powietrzu. Plus, że teraz nie walają się już butelki i puszki, bo znikają natychmiast po spożyciu.

Jednak na tym plusy prawdopodobnie się kończą. Klienci „psioczą” na system kaucyjny.

„Problemem są przede wszystkim automaty. Duża uciążliwość to nakaz, żeby nie gnieść opakowań, a jak je przechowywać i przewozić w idealnym stanie? Lekkie zgniecenie robi du-ży problem. Niektóre butelki są przecież tak cienkie, że same się gniotą i widziałem kilka razy jak automat je wypluwał” - ubolewa pan Marek

„Jeszcze ani razu nie udało mi się trafić na działający butelkomat, a próbowałem zwrócić opakowania kilka razy” - komentuje pan Norbert.

„Ja nie mam do tego cierpliwości. Do automatów przychodzą osoby przynoszące całe worki opakowań. Oddanie ich może zająć nawet kilkanaście minut, przez co tworzą się kolejki” - skarży się pan Piotr, który dodaje, że przed sklepami pojawiają się „hurtownicy” butelek.

Niedawno klient Biedronki, rekordzista, otrzymał aż 367,50 zł kaucji, zwracając w sklepie puszki i butelki PET. Są też tacy klienci, jak m.in. pani Ewa z Torunia, która nie wie, dlaczego za jedne butelki zwrot wynosi 10 groszy, a za inne 50 groszy:

„Przecież to takie same butelki. Przechowywanie ich w mieszkaniu zajmuje tyle samo miejsca, a oddanie do automatu tyle samo wysiłku. System kaucyjny działa nieprawidłowo. To ściema, żeby tylko ściągnąć z ludzi pieniądze za kaucje”.

Wyjaśnijmy, 50 groszy zwrotu dotyczy wyłącznie butelek PET i puszek z logo systemu kaucyjnego - to symbol dwóch strzałek i napis „kaucja” - i dokładnie tyle dolicza sprzedawca przy zakupie. Z kolei 10 groszy, np. w sieci Lidl, to kupon rabatowy z dobrowolnej akcji dla opakowań bez oznaczenia systemu kaucyjnego, a nie zwrot kaucji.

Zamieszanie może wynikać również, że wciąż na rynku są butelki i puszki do wyczerpania zapasów, niekaucyjne, a automaty przyjmują oba typy opakowań. Tymczasem Ministerstwo Klimatu i Środowiska wyjaśnia, że do systemu kaucyjnego trafiło już około 530 mln opakowań, z tego 28 mln zwrócili konsumenci. ©℗

POGODA W BYDGOSZCZY

Środa

17°C
2°C

Wiatr płd.-zach. 18 km/h
Ciśnienie 1017 hPa
Biomet korzystny

Czwartek

12°C
4°C

Piątek

17°C
2°C

Dziś imieniny obchodzą Benedykt, Konstanty, Balbina

KALENDARIUM BYDGOSKIE

11 marca

Wstrzymali ruch, by wysadzić w powietrze śluzę na kanale

1786: mennica berlińska wystawiła pokwitowanie za przyjęcie znalezionego na terenie bydgoskiej mennicy srebra i złota o wartości 240 talarów i 6 groszy; był to prawdopodobnie efekt poszukiwań w osuszonym korycie Brdy, w co spółka złożona z młynarza Koplina, złotnika Zuckmantla, pieczętarza Meyera, pisarza kancelaryjnego Golke i właściciela browaru Ossowskiego zainwestowała aż 450 talarów. Kilkanaście dni później do władz wpłynął donos Żyda z Inowrocławia Abrahama Israela sugerujący, iż spółka ukryła rzeczywistą wartość wydobytych kruszców.
1927: poświęcenie i oddanie do użytku Domu Katolickiego zbudowanego z inicjatywy proboszcza kościoła farnego ks. Tadeusza Skarbek-Malczewskiego według projektu architekta Stefana Cybichowskiego na działce przy ul. Grodzkiej 1. W 2004 roku budynek stał się własnością kurii diecezjalnej, obecnie jest to Dom Polski - Instytut Kultury.
1939: Zjazd Delegatów Miasta Pomorskich z udziałem przedstawicieli samorządów miast. Rozmawiano o zacieśnieniu współpracy.
1973: w godz. od 7 do 9 wstrzymano ruch na ul. Nakielskiej z powodu wysadzenia w powietrze III śluzy na zasypywanym Starym Kanale podczas budowy ronda Grunwaldzkiego.
1996: w Bydgoszczy zmarł Tadeusz Nowakowski, literat, działacz polski na uchodźstwie, dziennikarz Radia Wolnej Europy (m.in. występujący pod pseudonimem Tadeusz Olsztyński), reporter pielgrzymek papieskich, inicjator powołania Światowego Związku Bydgoszczan, Honorowy Obywatel Miasta, który w Bydgoszczy mieszkał w latach 1920-39. Pochowany został 4 dni później na cmentarzu ewangelickim przy ul. Zaświat.©℗
KB

eprasa.pl d2327ad062

Obowiązuje nowy rozkład PKP. Co się zmienia?

Agnieszka Domka-Rybka
agnieszka.domka@polskapress.pl

8 marca weszła w życie korekta rozkładu PKP, która będzie obowiązywała do 13 czerwca. W regionie jadą nowe pociągi. Są też pierwsze głosy podróżnych na temat wiosennych zmian.

FOT. POLREGIO/MATERIAŁY PRASOWE

Czy korekta rozkładu jazdy PKP oznacza także zmiany w cenach biletów? Samorząd: „Utrzymujemy koszty zakupu biletów na niezmienionym poziomie"

Od 8 marca jedzie 5 nowych pociągów w ramach wiosennej korekty rozkładu jazdy pociągów. Z nowych kursów skorzystają podróżujący do Bydgoszczy, Grudziądza, Tucholi i Brodnicy.

- Transport publiczny jest ważnym elementem strategii samorządu województwa, dlatego konsekwentnie rozbudowujemy sieć pasażerskich regionalnych połączeń kolejowych. Jestem przekonany, że po korekcie rozkładu jazdy poprawimy jakość podróżowania w naszym regionie - mówi marszałek Piotr Całbecki.

Oto wspomniane dodatkowe kursy: Bydgoszcz Główna 9.48 - Tuchola 10.58 (od poniedziałku do piątku); Tuchola 11.01 - Bydgoszcz Główna 12.06 (od poniedziałku do piątku); Bydgoszcz Główna 21.46 - Tuchola 22.56 (soboty, niedziele i święta); Brodnica 8.33 - Grudziądz 9.30 (codziennie); Grudziądz 10.16 - Brodnica 11.22 (codziennie).

O zmianach informuje pasażerów także jeden z naszych regionalnych przewoźników, spółka Arriva.

„W czasie obowiązywania korekty, w związku z pracami torowymi prowadzonymi przez zarządcę infrastruktury PKP Polskie Linie Kolejowe, wystąpią utrudnienia w ruchu pociągów" - czytamy we wpisie Arrivy w mediach społecznościowych.

Wynika z niego, że za pociągi tego operatora będzie uruchomiona kolejowa komunikacja zastępcza na trasie: AR 416 Chełmża - Bydgoszcz Wschód (całodobowo, w terminie od 23 do 29 marca). Szczegóły mają być podane wkrótce.

Są też pierwsze uwagi pasażerów. Otrzymaliśmy m.in. taki głos:

- Dojeżdżam porannym pociągiem z Włocławka do Torunia, do pracy na budowie. Wiele osób podróżuje tym pociągiem. Wsiadają we Włocławku, po drodze w Nieszawie czy Aleksandrowie Kujawskim. Przyjazd został przesunięty z godziny 6.00 na 6.34. I to rodzi problem, bo w efekcie nie zdążę do pracy na godzinę 7.00. W podobnej sytuacji są inni pasażerowie. Jeśli ta godzina się nie zmieni, będę musiał korzystać z pociągu przyjeżdżającego do Torunia o godzinie 5.00 i wstawać o 3.00. Wracam z pracy do domu około godziny 18.00. Czyli, będę żył jak ten bohater z komedii Barei, który śniadanie jadł na kolację, a obiad na śniadanie - opowiada pasażer z Włocławka.

Podobną opinię już dostaliśmy wcześniej od mieszkańca gminy Choceń w powiecie włocławskim, który pracuje w Bydgoszczy, gdzie dojeżdża pociągiem.

Opowiadał, że przesunięcie od 8 marca odjazdu pociągu o pół godziny poskutkuje, że we Włocławku będzie na „styk", a w pozostałych miejscowościach uniemożliwi całkowicie obecność na czas w miejscu pracy.

Trasę obsługuje spółka Polregio, którą poprosiliśmy o komentarz i otrzymaliśmy go od Aleksandry Pukas, rzeczniczki prasowej Kujawsko-Pomorskiego Zakładu Polregio w Bydgoszczy:

„Wynika to z realizacji prac inwestycyjnych prowadzonych przez zarządcę infrastruktury, czyli spółkę PKP PLK. Podkreślamy, że wprowadzone korekty mają charakter tylko i wyłącznie przejściowy i wynikają z konieczności dostosowania siatki połączeń do prowadzonych prac modernizacyjnych. Liczymy na wyrozumiałość pasażerów, zapewniając jednocześnie, że wszelkie działania podejmowane są z myślą o poprawie komfortu oraz niezawodności podróży".

I na koniec ważne pytanie: czy wraz z korektami w rozkładzie PKP zmieniają się także ceny biletów?

- Dzięki Taryfie Kujawsko-Pomorskiej utrzymujemy koszty zakupu biletów na niezmienionym poziomie w porównaniu do lat poprzednich. Za pierwsze 10 kilometrów podróżny płaci 4,90 zł i 0,2563 zł za każdy kolejny kilometr - informuje Beata Krzemińska, rzecznik prasowa Urzędu Marszałkowskiego.

Przypomnijmy, że od grudnia 2025 r. samorząd uruchomił stałe połączenia kolejowe do Ciechocinka. Do popularnego kurortu kursuje 13 par pociągów dni pracujące i 10 w weekendy. Natomiast od czerwca pojedzie pociąg bezpośredni z Bydgoszczy do Ciechocinka, a od grudnia na tej linii będzie kursować regularnie para pociągów. ©℗

BPPT właścicielem jedynego aktywu Terminalu Intermodalnego

Adam Szczęśniak
adam.szczesniak@polskapress.pl

Coraz bliżej jest finał sprawy pn. Terminal Intermodalny w Emilianowie. Spółka dokonuje żywota i zmienił się właściciel jej jedynego znaczącego aktywu.

FOT. PKP CARGO

Jaka przyszłość czeka tereny wokół Emilianowa?

Spółka Terminal Intermodalny Bydgoszcz Emilianowo została powołana pod koniec lipca 2020 r. Był to efekt porozumienia zawartego przez: PKP SA, PKP Cargo, Zarząd Morskiego Portu Gdynia, Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa, Bydgoski Park Przemysłowo-Technologiczny, wojewodę kujawsko-pomorskiego i gminę Nowa Wieś Wielka.

Jej celem było zbudowanie wielkiego centrum przeładunkowego w podbydgoskiej miejscowości położonej przy drodze krajowej nr 10, która ma zyskać parametry trasy ekspresowej, a także przy linii kolejowej nr 201 Nowa Wieś Wielka - Gdynia Port.

Kapitał zakładowy spółki Terminal Intermodalny Bydgoszcz Emilianowo to ok. 2,3 mln zł. Najwięcej pieniędzy wniósł Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa i to on jest głównym udziałowcem - ma 88 proc. udziałów, 1,1 proc. należy do PKP SA, pozostałe do Bydgoskiego Parku Przemysłowo-Technologicznego.

Interpelacja Agnieszki Kłopotek

O ile plan był dobry, o tyle nic z niego nie wyszło. Największym osiągnięciem czterech lat działania spółki było przygotowanie wstępnej dokumentacji, a przede wszystkim uzyskanie decyzji środowiskowej. To ważny dokument, niezbędny do jakichkolwiek dalszych działań.

Ostatecznie jednak spółkę postawiono w stan likwidacji, a decyzję środowiskową wystawiono na sprzedaż. W międzyczasie mówiło się o parku przemysłowym w tym miejscu, plany snuło wojsko, rozmowom patronował wojewoda, swoje trzy grosze wtrącał marszałek, także gmina chciała mieć coś do powiedzenia.

Ten stan zawieszenia trwa praktycznie do dziś. Nieco światła na stan spółki rzuca odpowiedź z Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi na interpelację naszej posłanki Agnieszki Kłopotek (PSL).

KOWR kończy swój udział

Jej pytania trafiły do tego ministerstwa, bowiem większościowym udziałowcem spółki jest Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa. Z odpowiedzi udzielonej przez Jacka Czerniaka, sekretarza stanu w MRiRW, możemy dowiedzieć się, że:

- KOWR posiada 4000 udziałów o wartości nominalnej 500 zł każdy, nie zamierza zmieniać tego stanu i nie zamierza dalej angażować się w inwestycję,
- spółka znajduje się obecnie w trakcie procesu likwidacji, a KOWR nie zamierza angażować dodatkowych pieniędzy w tę spółkę,
- zakończenie likwidacji spółki planowane jest do końca pierwszego kwartału 2026 r.

BPPT odkupił decyzję

Najciekawsza jednak w tej odpowiedzi jest ostatnia kwestia. Dowiedzieć się bowiem można, że:

„Likwidator spółki sprzedał w postępowaniu przetargowym wspólnikowi spółki prawa do decyzji z dnia 4 lipca 2023 r. o środowiskowych uwarunkowaniach, określającej warunki realizacji przedsięwzięcia pn. Budowa kolejowo-drogowego terminala intermodalnego w Emilianowie (terminal) wraz z zakupem wyposażenia wraz z dokumentacją. Prawa do realizacji inwestycji nabyła spółka Bydgoski Park Przemysłowo-Technologiczny sp. z o.o. z siedzibą w Bydgoszczy".

Nabycie najważniejszego aktywu spółki sprawia, że BPPT może tam prowadzić inwestycję, choć zapewne już w zmienionej formie.

Wysłaliśmy pytania do BPPT dotyczące ceny zakupu decyzji oraz planów BPPT związanych z Emilianowem. Na odpowiedź jednak musimy zaczekać, bowiem - jak odpisała nam Magdalena Teusz z Biura Zarządu - wyjaśnienia może złożyć jedynie pani prezes Edyta Wiwatowska, która obecnie przebywa na urlopie.

Podsumowując: spółka TIBE dokona żywota najpóźniej z końcem marca. Największy udziałowiec - KOWR kończy w niej działalność, a najważniejsze aktywa zakupił mniejszościowy udziałowiec - Bydgoski Park Przemysłowo-Technologiczny.

Plan gminy to park

Kilka miesięcy temu Natalia Szczerbińska, rzeczniczka wojewody Michała Sztybla informowała nas, że regularnie odbywają się spotkania inicjowane przez wojewodę, w których udział bierze zarząd Polskiej Grupy Zbrojeniowej, zarząd spółek Dezamet S.A. i Zakładów Chemicznych NITRO-CHEM S.A., a także prezydent Bydgoszczy Rafał Bruski. Spółki PGZ miały analizować, czy da się tam zbudować np. fabrykę amunicji (z rozległą strefą ochronną). Program SAFE być może pozwoli na rozwinięcie tych planów, ale biorąc pod uwagę zaangażowanie BPPT, bardziej prawdopodobne wydaje się inne rozwiązanie.

Niedawno zarząd województwa pozytywnie zaopiniował projekt planu ogólnego przedstawiony przez wójta gminy Nowa Wieś Wielka, w którym mówi się o przeznaczeniu terenów wokół stacji kolejowej w Emilianowie pod park przemysłowy. Teraz gmina może więc spokojnie uchwalać swój plan ogólny, a zgodnie z ustawą powinna to zrobić do połowy tego roku.

Jaka przyszłość czeka tereny wokół Emilianowa, dowiemy się zapewne w ciągu kilku miesięcy. Być może wcześniej rąbka tajemnicy uchyli prezes Wiwatowska.

Do sprawy wrócimy. ©℗

eprasa.pl d2327ad062

Bydgoszcz

Zmienia się krajobraz nad Młynówką

Paweł Kaniak
pawel.kaniak@polskapress.pl

Bydgoska firma Lech kontynuuje wyburzanie części budynków w pobliżu Wyspy Młyńskiej. Dawne obiekty przemysłowe zostaną zamienione w luksusowe apartamenty i lokale usługowe.

W 2022 roku firma NK Polska Development z Bydgoszczy kupiła, sąsiadujący z Wyspą Młyńską, obiekt i postanowiła przebudować go na mieszkania w standardzie premium, a na parterze od strony Młynówki utworzyć powierzchnie usługowo-handlowe.

Projekt nazwano „Lofty Farbiarnia". Realizacja inwestycji wielokrotnie się opóźniała, ale pod koniec ubiegłego roku rozpoczęły się pierwsze prace porządkowe wewnątrz budynku.

Od pewnego czasu pracownicy Przedsiębiorstwa Wielobranżowego „Lech" z Bydgoszczy działają również na zewnątrz. Wyburzana jest tylna część budynku (od strony ul. Świętej Trójcy). Strona frontowa zostanie zachowana.

Inwestycja „Lofty Farbiarnia" przewiduje budowę 60 apartamentów oraz powierzchni usługowo-handlowych w parterze.

„To nie będzie kolejny anonimowy budynek. To będzie inwestycja, która zachowuje klimat tej okolicy, a jednocześnie daje nowoczesny komfort codziennego życia" - informował inwestor, NK Polska Development, w swoich mediach społecznościowych.
©℗

FOT. DARIUSZ BLOCH

Trwa rozbiórka dawnej Farbiarni w pobliżu Wyspy Młyńskiej. Więcej zdjęć na www.expressbydgoski.pl

KRÓTKO

CO ROBIĆ W BYDGOSZCZY W ŚRODĘ?

„W rzece. O drogach życia i spotkaniu" - Warsztaty dla seniorów, Młyny Rothera, godz. 15. Bilety w cenie 10 zł, rezerwacja/zakup: telefonicznie pod nr: 887 467 208 lub osobiście w punkcie info w Młynach.

„Nieobecne dziedzictwo. Utracona kolekcja dzieł Maksymiliana Antoniego Piotrowskiego..." - wykład Anny Kaszubowskiej, Muzeum Okręgowe, ul. Gdańska 4, godz. 16.30, Wstęp: 10 zł/os., bilety do zakupu w kasie oraz na stronie Muzeum.

Makramowe lampiony - światło w rytmie less waste. Warsztaty dla dorosłych, Wojewódzka i Miejska Biblioteka Publiczna, ul. Biblioteka Główna, Stary Rynek 24, godz. 16.30, zapisy pod numerem: 512 806 564. Zajęcia bezpłatne - finansowane przez Miasto Bydgoszcz.

Koncert z okazji DNIA KOBIET, ul. Skargi 7, godz.17., wstęp wolny, Dla melomanów niebędących członkami Towarzystwa Muzycznego im. I. J. Paderewskiego obowiązują zapisy. **redex/UMB**

Ogólnopolski Konkurs „Gotuj z Braillem". Finał z burgerami

Małgorzata Pieczyńska
malgorzata.pieczynska@polskapress.pl

Tu liczyła się kreatywność, smak i rzemieślnicze podejście do gotowania - we wtorek, 10 marca, w Bydgoszczy odbył się finał Ogólnopolskiego Konkursu „Gotuj z Braillem". Tematem czwartej edycji były burgery. Wydarzeniu patronowali Express Bydgoski i Nasze Miasto Bydgoszcz.

FOT. TOMASZ CZACHOROWSKI

W części praktycznej każdy z uczestników musiał przygotować dwa burgery

Organizatorem tego kulinarnego konkursu był Kujawsko-Pomorski Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy nr 1 dla Dzieci i Młodzieży Słabo Widzącej i Niewidomej im. L. Braille'a w Bydgoszczy.

Nad sprawną organizacją wydarzenia czuwali nauczyciele przedmiotów zawodowych z tej placówki: Ewa Jakielska, Magdalena Majchrzak, Krzysztof Olejnik, Kamila Zielińska i Maciej Basiński.

Na przygotowanie burgerów uczniowie mieli 120 minut

-„Gotuj z Braillem' to konkurs skierowany do uczniów kształcących się na kierunkach gastronomicznych, np. w zawodzie kucharza, którzy posiadają orzeczenie o kształceniu specjalnym - mówi Ewa Jakielska.

W tym roku do finału IV edycji Ogólnopolskiego Konkursu „Gotuj z Braillem" zakwalifikowało się 6 uczestników z Bydgoszczy, Gniezna, Inowrocławia, Grudziądza i Owińska (województwo wielkopolskie).

- By dotrzeć do finału, najpierw musieli wygrać eliminacje przeprowadzone w ich szkołach - mówi Ewa Jakielska. - Warto też dodać, że co roku zmienia się temat danej edycji. W pierwszej królowała polędwiczka, w drugiej - schab, a w trzeciej tematem był antrykot. Teraz są to burgery.

Zanim uczniowie przystąpili do ich przyrządzenia, wzięli udział w części teoretycznej konkursu.

Co roku zmienia się temat danej edycji. W pierwszej królowała polędwiczka, w drugiej - schab, a w trzeciej tematem był antrykot.

- Musieli rozwiązać test składający się z 30 pytań dotyczących technologii gastronomicznej. Punktacja uzyskana na teście stanowiła część oceny całości - mówi Ewa Jakielska. - Po części teoretycznej odbyła się część praktyczna, w której każdy z uczestników musiał przygotować dwa burgery. Na wykonanie potrawy młodzież miała 120 minut.

Przygotowane przez finalistów burgery oceniało jury w skład, którego weszli doświadczeni kucharze bydgoskich restauracji: Dawid Pstrąg, Damian Hirt i Marcin Majcher.

Zwyciężył Adam Pietraszewski

Ostatecznie pierwsze miejsce zajął Artur Pietraszewski (Kujawsko-Pomorski Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy nr 1 dla Dzieci i Młodzieży Słabo Widzącej i Niewidomej im. L. Braille'a w Bydgoszczy). Druga lokata przypadła Mirandzie Lesińskiej (Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy nr 2 w Gnieźnie), a trzecią wywalczyła Eliza Świtała (Branżowa Szkoła I stopnia nr 6 w Bydgoszczy).

Wyróżnienia otrzymali natomiast: Emilia Korolko (Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy dla Dzieci Niewidomych w Owińskach), Zuzanna Jankowska (Zespół Szkół im. Marka Kotańskiego w Inowrocławiu) oraz Maciej Zieliński (Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy nr 2 w Grudziądzu).

Laureaci miejsc 1-3 otrzymali dyplomy, statuetki i nagrody rzeczowe. Pozostała trójka, która została wyróżniona w konkursie, odebrała dyplomy i nagrody rzeczowe. Cała finałowa szóstka dostała upominki od partnera głównego konkursu - firmy Sokołów.

Konkurs kulinarny „Gotuj z Braillem" przeprowadzony został po raz czwarty. A jak zrodził się pomysł jego organizacji?

- Od wielu lat w naszym ośrodku odbywa się konkurs „MasterChef Braille'a", w którym uczestniczą tylko nasi uczniowie - mówi Ewa Jakielska. - Jakiś czas temu uznaliśmy, że warto pójść o krok dalej i zorganizować konkurs o szerszym zasięgu ogólnopolskim i tak powstał właśnie konkurs „Gotuj z Braillem".©℗

Z Czartoryskiego wjedziesz na Focha

Jarosław Więcławski
jaroslaw.wieclawski@polskapress.pl

Od 10 marca ulica Czartoryskiego w Bydgoszczy stanie się dwukierunkowa. Czasowa zmiana organizacji ruchu ma związek z prowadzonymi przez MWiK pracami na ul. Kordeckiego. Powstaje tam kanał retencyjny.

FOT. ZDMIKP

Prace na Kordeckiego mają zakończyć się przed wakacjami

Ulica Kordeckiego od początku grudnia jest zamknięta dla ruchu na odcinku od Świętej Trójcy do Focha. Objazd od strony ul. Poznańskiej wytyczony został ul. Kruszwicką i F. Focha, a do ul. Św. Trójcy od strony ul. F. Focha można było do tej pory dojechać jednokierunkową ulicą A. Czartoryskiego. Drogowcy wprowadzają zmienioną organizację ruchu, aby ułatwić wyjazd z tej części Śródmieścia.

- Od wtorku, 10.03., ulica Czartoryskiego stanie się dwukierunkowa, co oznacza, że od strony ul. Świętej Trójcy będzie można nią dojechać do ul. F. Focha. O takie rozwiązanie apelowała część mieszkańców i kierowców. Do tej pory mieszkańcy mieli możliwość wyjazdu wyłącznie przez ulicę Św. Trójcy na Poznańską, na której w godzinach szczytu panuje znaczny ruch - przekazuje Zarząd Dróg Miejskich i Komunikacji Publicznej w Bydgoszczy.

Nowa organizacja ruchu wymusza czasową likwidację miejsc parkingowych, znajdujących się obecnie w strefie płatnego parkowania. W komunikacie przypomniano z jakich alternatyw mogą skorzystać kierowcy. W okolicy są dwa duże parkingi - wielopoziomowy przy ul. Grudziądzkiej (w części SPP bezpłatny po godzinie 17 i w weekendy) oraz ul. Teskowej.

- Prace na ulicy A. Kordeckiego, według zaktualizowanego harmonogramu, przedstawionego przez MWiK powinny zakończyć się przed wakacjami - zapowiedzieli drogowcy.

Zadanie realizowane jest w ramach większego projektu „Bydgoszcz zielono-niebieska". To kontynuacja budowy i przebudowy systemu kanalizacji deszczowej w mieście. Umowy w sprawie realizacji pierwszego pakietu, 29 zadań, podpisano w lipcu 2025 r. Inwestycję realizuje Meliorex (21 projektów) oraz Strabag. Koszt prac to blisko 85 mln zł. Pierwsze roboty budowlane ruszyły we wrześniu. Aktualnie trwają w kilkunastu lokalizacjach w mieście.©℗

eprasa.pl d2327ad062

Akcja „Tempo 30”. Zmiany organizacji ruchu

Jarosław Więcławski
jaroslaw.wieclawski@polskapress.pl

4 marca otwarto oferty w przetargu na zmiany w organizacji ruchu na Błoniu i Wilczaku. Ulice w pobliżu cmentarza będą objęte strefą ograniczonej prędkości. Zmian przewidziano więcej.

Na stronie pierwszej piszemy dziś, że drogowcy pracują nad wprowadzeniem zmian w organizacji ruchu na osiedlu Nowy Fordon. W planie jest między innymi rozszerzenie strefy „Tempo 30”.

Podobne zmiany planowane są na Błoniu i Wilczaku. Zarząd Dróg Miejskich i Komunikacji Publicznej w Bydgoszczy na modernizację i doposażenie infrastruktury drogowej planuje wydać 711 546,39 zł.

FOT. URZĄD MIASTA BYDGOSZCZY

Przebudowę Stawowej zaplanowano na odcinku od ronda G. Kufel do ronda Ofiar Katynia

Oferty firm

W przetargu ogłoszonym przez ZDMiKP zgłosiły się trzy firmy. Najniższą z ofert złożyła firma BRPD z Bydgoszczy, która za wykonanie zamówienia podstawowego oczekuje kwoty ok. 674 tys. zł (z opcjami ok. 1,48 mln zł). Pozostałe propozycje złożyły firmy: Onde z Torunia - ok. 876 tys. zł (ok. 1,63 mln zł) oraz Projbud Drogownictwo z Białych Błot - ok. 1,01 mln zł (ok. 1,9 mln zł).

Dwie pierwsze firmy oferują 7 lat gwarancji jakości na wykonane roboty budowlane, a trzecia 5 lat.

Wybrany wykonawca będzie musiał wykonać roboty związane z wprowadzeniem strefy „Tempo 30”, strefy zamieszkania, wyznaczeniem miejsc postojowych oraz uporządkowaniem oznakowania pionowego i poziomego na ulicach Stawowej, Lotników, Średzkiej, Janickiego, Huzarskiej, Czerwonego Krzyża, Wilczej, Jasnogórskiej, Księżycowej oraz Wrzesińskiej.

Zadanie będzie połączone z wykonaniem robót budowlanych, które obejmą w szczególności przebudowę Stawowej na odcinku od ronda G. Kufel do ronda Ofiar Katynia.

Co się zmieni?

- Na skrzyżowaniu ul. Stawowej z ul. Lotników wprowadzimy minirondo. Jezdnia ul. Stawowej będzie zawężona, zamontujemy także wyspowy próg zwalniający. Wydłużymy też znajdujący się po północnej stronie ulicy przed rondem G. Kufel peron przystankowy. Te rozwiązania uwzględniają kursowanie autobusów - informuje Zarząd Dróg Miejskich i Komunikacji Publicznej w Bydgoszczy.

Po południowej stronie, kosztem szerokiej jezdni, wygospodarowane będą dodatkowe miejsca parkingowe. Przy przejściach dla pieszych między szkołą i cmentarzem pojawią się płytki ułatwiające orientację osobom niedowidzącym i niewidomym. W projekcie uwzględniono stosowanie znaków na pokładzie fluorescencyjnym, lepiej widocznym dla kierowców.

- Planowane zmiany dotyczą też pozostałych ulic. Skrzyżowania staną się równorzędne, a ulice Średzka i Janickiego będą strefami zamieszkania (z pierwszeństwem pieszych). Utwardzimy tam również miejsca postojowe. O poprawę bezpieczeństwa zwracała się do nas Rada Osiedla Wilczak-Jary, a zaplanowane rozwiązania były konsultowane również z Radą Osiedla Błonie - przekazali drogowcy.

Wątpliwości Rady Osiedla

- Otrzymaliśmy od Zarządu Dróg Miejskich i Komunikacji Publicznej zmiany do zaopiniowania. Nie ze wszystkimi się zgadzamy. Część nie dotyczy już naszego osiedla, ale mieszkańcy też będą korzystać z tej infrastruktury. Nie podoba nam się pomysł minironda przy skrzyżowaniu Stawowej z Lotników. Chcemy jeszcze rozmawiać o tym z drogowcami - mówi nam Jarosław Cholewczyński, przewodniczący Rady Osiedla Wilczak-Jary.

Zamówienie może być zwiększone

Wybrany wykonawca będzie miał 75 dni na wykonanie zadania od momentu podpisania umowy. Wprowadzenie nowej organizacji ruchu będzie poprzedzone kampania informacyjną i oznakowaniem tymczasowym. Przewidziano również możliwość rozszerzenia zakresu przetargu. Zamawiający może skorzystać z dwóch dodatkowych opcji, dotyczących:

- przebudowy ulicy Św. Trójcy poprzez korektę geometrii ulicy w zakresie wytyczenia wyspy środkowej z bruku kamiennego oraz korektę geometryczną łuków skrzyżowania wraz z uzupełnieniem fragmentów chodników oraz wyznaczenie skrzyżowań równorzędnych oraz strefy „Tempo 30” w rejonie ulicy Św. Trójcy, Czartoryskiego, Chwytowo oraz Kordeckiego;
- przebudowy ulicy Piłsudskiego poprzez korektę geometrii ulicy, tj, wytyczenie wyspy środkowej z bruku kamiennego, korektę geometryczną łuków skrzyżowania wraz z uzupełnieniem fragmentów chodników.

Dopiero jeśli opcje zostaną uruchomione, wyznaczony będzie termin wykonania zakresu robót. W przetargu przewidziano, że całe zadanie musi być wykonane najpóźniej do końca 2027 roku.©℗

AUTOPROMOCJA 0011476795

ORGANIZATOR
EXPRESS BYDGOSKI.PL

PARTNER LOKALIZACYJNY
BYDGOSZCZ CENTRUM HANDLOWE O'SHOPPING

PARTNERZY
EUROBAC
KAPRAL-CAR
FUNDACJA ECOTEXTIL

Artyści z całego świata zawitają do Bydgoszczy!

Marta Mikołajska
marta.mikolajska@polskapress.pl

Przed nami 13. edycja Międzynarodowego Festiwalu Muzyki Tradycyjnej i Ludowej „Ethniesy". Przez cztery dni w Bydgoszczy będą gościć znakomici artyści z Polski i zagranicy.

Międzynarodowy Festiwal Muzyki Tradycyjnej i Ludowej „Ethniesy" jest organizowany w Miejskim Centrum Kultury w Bydgoszczy od 2012 r. Festiwal tradycyjnie rozpoczyna się wraz z budzącą się do życia wiosną, a dla wszystkich uczestników jest dobrą okazją do poznania sztuki z innej strony - tej nieco bardziej tajemniczej, przyciągającej śpiewem i muzyką do spotkania z obrzędem.

Moc koncertów z głosem w roli głównej

Prologiem XIII Festiwalu Ethniesy będzie wernisaż wystawy „Głos" w galerii Misiak i Rejs. Początek 13 marca o godz. 19. Z kolei główne festiwalowe wydarzenia rozpoczną się w czwartek, 19 marca, o godz. 17 w Music Cafe Szpulka spotkaniem z Karoliną Skowron-Baką, działaczką społeczną i rzeczniczką praw zwierząt, praw kobiet oraz osób LGBT+, nagrodzoną Grand Prix Vege; autorką książki pt. „Feminizm to weganizm". Następnie w Miejskim Centrum Kultury uczestnicy będą mieli okazję wysłuchać koncertu Marcina Maseckiego, który zaprezentuje program „Boleros y Masecki", poświęcony muzyce latynoamerykańskiej.

Piątkowy wieczór rozpocznie koncert Kevina Seddikiego na gitarę klasyczną (godz. 19). Następnie na scenie wystąpi walijska kompozytorka i multiinstrumentalistka Cerys Hafana. O godz. 21.30 na swój występ zaprosi wywodzący się z muzyki jazzowej Tercet Imperial - w składzie: Jan Emil Młynarski (perkusja elektroniczna), Piotr Zabrodzki (syntezatory), Joanna Sztucka (śpiew). Kolejny dzień festiwalowy zakończy afterparty w foyer Miejskiego Centrum Kultury i występ duetu Etnobotanika.

Festiwalowy seans i spacer ścieżkami natury

W sobotę, 21 marca, o godz. 18 w Music Cafe Szpulka muzykę nawiązującą do tradycji przodków przybliży trio Lunaria. Godzinę później publiczność będzie miała okazję poznać brzmienia pogranicza polsko-ukraińskiego z przełomu XIX i XX wieku w wykonaniu grupy HrayBery. W roli głównej: muzyka, która rozbrzmiewała w karczmach, gospodach i na miejskich placach galicyjskich miasteczek i sztetli. Tego dnia - w projekcie „Bassałyki" - zaprezentuje się Kapela ze Wsi Warszawa. Następnie w podróż po wschodnio-śródziemnomorskiej psychodelii zaprosi cypryjska grupa Buzz' Ayaz. Sobotnie wydarzenia zakończy afterparty i występ Kozbera oraz kolektywu Cumbia Warszawa.

Ostatni dzień festiwalowy rozpocznie spacer z Grzegorzem Gałązką: Kultura na świeżym „Głosy krawędzi". Trasa wyniesie około 10-11 km. Początek o godz. 9.30 na przystanku autobusowym Kolbego/Kogucia (Osowa Góra). Z kolei o godz. 19 w Kinie Orzeł pokaz filmu dokumentalnego „Women & the Wind" (reż: Alizé Jireh).

FOT. TOMASZ CZACHOROWSKI / ARCHIWUM

Tegoroczna edycja Międzynarodowego Festiwalu Muzyki Tradycyjnej i Ludowej Ethniesy rozpocznie się w czwartek, 19 marca, i potrwa do niedzieli, 22 marca

Śpiewaczy konwent i warsztaty

Podczas XIII Międzynarodowego Festiwalu Muzyki Tradycyjnej i Ludowej „Ethniesy" nie zabraknie też wydarzeń towarzyszących. W programie, m.in.: konwent śpiewaków i śpiewaczek „Ale pięknie!" w Auli Copernicanum Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy oraz warsztaty gry na bębnie obręczowym i śpiewu tradycyjnego. Zwieńczeniem warsztatów będzie koncert pt. „Nadsubtelne: pieśń i obrzęd" (niedziela, 22 marca, godz. 16, MCK). Jak zapowiadają organizatorzy, głównym tematem i obszarem pracy i jej podsumowania będzie obrzęd weselny.

Wstęp na część wydarzeń jest bezpłatna. Szczegóły nt. cen biletów na poszczególne koncerty na stronie internetowej www.ethniesy.com.©℗

W Teatrze Kameralnym improwizacje i ciekawa premiera

Marta Mikołajska
marta.mikolajska@polskapress.pl

Teatr Kameralny im. Wandy Rucińskiej w Bydgoszczy zaprasza na wyjątkowe spektakle. W marcowym programie, m.in., wyjątkowa opowieść o dorastaniu, sensoryczna przygoda dla najmłodszych, spektakl w formule solo impro i muzyczna odsłona „Dżumy", która w Kameralnym zagości po raz pierwszy.

„Pinokio" w reżyserii Adriana Wiśniewskiego zabierze młodych widzów w teatralną podróż śladami chłopca z drewna. Tym, co wyróżnia spektakl bydgoskiego Teatru Kameralnego, jest szczególna forma. To połączenie gry aktorskiej, teatru lalek i teatru muzycznego. Szczególną rolę odgrywa w nim zarówno temat dorastania, poznawania świata i rządzących nim reguł, ale też rodzicielstwa.

- Staramy się odejść nieco od tej kategorii, że kłamstwo jest jednoznacznie złe, ale zastanawiamy się, z czego ono płynie. Może właśnie z tego zaciekawienia, odkrywania świata? I nie zawsze jest związane z moralnie naganną postawą. Tym, o czym widzowie będą mieli okazję się przekonać, jest, że w tym spektaklu nie ma sceny, w której Pinokio kłamie. On dąży do prawdy - oczywiście popełnia błędy, jak każdy z nas - i na tych właśnie błędach się uczy - mówi Karolina Kasprzak, współautorka scenariusza (wraz z Adrianem Wiśniewskim).

Spektakl powstał w ramach Sceny Inicjatyw Aktorskich i został stworzony z myślą o dzieciach od 6. roku życia.

FOT. RADOSŁAW DRYGAS/TEATR KAMERALNY

Teatr Kameralny im. W. Rucińskiej w Bydgoszczy zaprasza na marcowe spektakle

Zmysły, emocje i improwizacje na scenie

Propozycją dla najmłodszych - już od 1. roku życia - jest „Rozplątanie tęczy" w reżyserii Agnieszki Czekierdy. Przedstawienie to skupia się na obrazach, muzyce, rytmie i gestach - rozmowie za pomocą zmysłów i emocji. Spektakl odbędzie się w piątek, 13 marca, o godz. 10, a także w sobotę i w niedzielę (14-15 marca) o godz. 11.

Teatr Kameralny w Bydgoszczy zaprasza również od wtorku do piątku (17-20 marca) o godz. 10, a także w sobotę, 21 marca, o godz. 16 i w niedzielę, 22 marca, o godz. 12 na spektakl bajki improwizowanej Impro Bajka. Aktorzy stworzą ją na żywo - bez scenariusza, a inspirować się będą sugestiami publiczności. Spektakl kierowany jest do odbiorców w wieku 5+.

Z kolei w czwartek, 19 marca, o godz. 19 na deskach Teatru Kameralnego po raz pierwszy Agnieszka Szałkowska wystąpi w formule solo impro. Tematem będzie terapia. Będzie to improwizowany eksperyment z pogranicza teatru i wewnętrznego dialogu, skierowany do widzów 18+.

Bydgoski teatr zaprasza na pierwszą w tym roku premierę

27 marca miłośnicy teatru będą mieli okazję obejrzeć pierwszą w tym roku premierę Teatru Kameralnego w Bydgoszczy. Będzie to „Dżuma" na podstawie powieści Alberta Camus. Reżyserem jest Wojciech Kościelniak, znany w realizacji, takich jak np. „Quo vadis", „Chłopi", „Hair" czy „Wiedźmin". Choć „Dżuma" jest powieścią ponadczasową, dotykającą problemów uniwersalnych, które można odnieść także do współczesnej rzeczywistości, reżyser podkreśla, że przełożenie prozy na język teatru to niemałe wyzwanie. Przede wszystkim ze względu na rozległość powieści i konieczność precyzyjnego podążania za zawartymi w niej tematami - w taki sposób, by sceniczna opowieść była czytelna dla widza. Tym, co z pewnością zaskoczy widza, będzie muzyczna forma spektaklu. Nie będzie to jednak musical w klasycznym tego słowa znaczeniu. Jak podkreśla Wojciech Kościelniak, „Dżuma" Alberta Camus jest dziełem szczególnym - zwłaszcza w dzisiejszej rzeczywistości, kiedy w obliczu zagrożeń znów stają się istotne wartości, takie jak przyzwoitość, moralność.

Premiera „Dżumy" w piątek 27 marca o godz. 18. Kolejne spektakle zaplanowano na: 28-29 marca o godz. 16 oraz 31 marca o godz. 10.

Skiektakl kierowany do widzów powyżej 16. roku życia.

Premiera „Dżumy" w Teatrze Kameralnym odbędzie się w piątek, 27 marca, o godz. 18, kolejne spektakle premierowe zaplanowano na: sobotę i niedzielę, 28-29 marca, o godz. 16 oraz wtorek, 31 marca, godz. 10.©℗

eprasa.pl d2327ad062

Chcą „ustawy smartfonowej”

Maciej Czerniak
maciej.czerniak@polskapress.pl

Partia Polska 2050 chce, by jak najszybciej rozpocząć prace nad zmianą prawa oświatowego. Chodzi o projekt ustawy zabraniającej używania telefonów komórkowych w szkołach.

- Nasz projekt zakazu smartfonów już od pół roku leży w zamrażarce, w komisji edukacji. Chcemy, by był dalej procedowany - mówi Beata Gurbin, sekretarz regionu kujawsko-pomorskiego partii Polska 2050 Szymona Hołowni.

Działacze tej formacji tematowi pomysłu ograniczenia używania telefonów w szkołach podporządkowali briefing prasowy, który odbył się 9 marca na Wyspie Młyńskiej.

Budowanie relacji, a nie życie uzależnione od telefonu

Radosław Rataj, sekretarz koła w Bydgoszczy Polski 2050: - Jestem nauczycielem. I w pełni solidaryzuję się ze środowiskiem nauczycielskim, popierając właśnie to rozwiązanie. Uczę w szkole średniej, dostrzegam bardzo duży problem w braku koncentracji wśród uczniów, w tym, że właściwie cały wolny czas poświęcają na telefony komórkowe. Tak, to są już właściwie dorosłe dzieci, ale problem zaczyna się już w szkołach podstawowych.

W sytuacji, kiedy nie ma odgórnych regulacji - zaznaczał Rataj - a dana szkoła do tej pory nie wprowadziła ograniczeń w używaniu telefonów komórkowych, pojawia się kłopot.

Briefing odbył się tuż przy placu zabaw na Wyspie Młyńskiej i polityk nawiązał również do tego otoczenia. - Spotykamy się w tym miejscu, by uzmysłowić, że dzieciństwo to właśnie budowanie relacji społecznych. Szkoła ma służyć, by prowadziła do relacji rówieśniczych, by uczniowie ze sobą rozmawiali, budowali więzi na całe życie, a nie marnowali życie w smartfonach, czy na komunikatorach internetowych.

Sytuacje wyjątkowe

- Nauczyciel, dyrektor potrzebuje jasnego prawa w tym zakresie - przekonywał Rataj. - Obecnie różne środowiska próbują kwestionować rozwiązania, które wprowadzają poszczególne szkoły. Chcemy, by to było ujednolicone, by nauczyciele nie musieli walczyć specjalnie z aktywowaniem uczniów, by oddawali telefony do depozytu, czy by chwilowo odłożyli je do plecaka.

FOT. MACIEJ CZERNIAK

Działacze Polski 2050 apelują, by jak najszybciej wznowić prace nad nowelizacją prawa oświatowego

Działacze Polski 2050 zaznaczali jednocześnie, że projekt przewiduje również sytuacje wyjątkowe, kiedy smartfony byłyby w szkole używane w celach dydaktycznych, bądź w przypadku, dzieci w specjalnej potrzebie zdrowotnej, które ze względu na pomiar swoich parametrów życiowych mają sprzężone to z aplikacjami.

Marcel Kijewski, członek zarządu regionu P2050 przypominał, że projekt zakłada również współpracę szkoły z samorządami uczniowskimi i radami rodziców: - Dzięki temu zasady korzystania z telefonów w szkołach nie będą narzucane wyłącznie odgórnie, ale będą mogły być wypracowywane wspólnie z całą społecznością szkoły.

Maciej Kołodyński, szef koła partii w Bydgoszczy przedstawił z kolei dane statystyczne z badań dotyczących używania urządzeń mobilnych przez dzieci i młodzież: - Dzieci w wieku szkolnym spędzają w dni robocze ponad 5 godzin dziennie z telefonem. To stanowczo za dużo. Z roku na rok spędzają mniej czasu z rówieśnikami. Długotrwałe korzystanie z telefonu powoduje izolację, prowadzi do siedzącego trybu życia, złego stanu zdrowia psychicznego i fizycznego. Do znacznego wzrostu współczynnika depresji i niepokoju wśród dzieci i młodzieży.

Jak przekonuje Beata Gurbin, projekt spotkał się z dobrym przyjęciem ze strony rodziców, spośród których 80 proc. jest za wprowadzeniem podobnego ograniczenia. - Mamy nadzieję, że jego wprowadzenie zaowocuje również powrotem gwaru dzieci bawiących się na podwórzach i w przestrzeniach miejskich.

Nie chcą reklam piwa „zero procent”

Wspomniała również o innym projekcie, dopiero w fazie przygotowania, dotyczącym zakazu reklamowania piwa bezalkoholowego. - Bardzo nas zniesmaczyła reklama, która pojawiła się w okolicach świąt, gdzie pan Karolak wcielił się w postać Mikołaja, który sobie pił piwo i miał za sobą choinkę z butelek.

Odnośnie ustawy zakazującej smartfonów w szkołach, do Krystyny Szumilas, przewodniczącej komisji edukacji i nauki trafił już wniosek o dalsze procedowanie tego projektu. - Ostateczna wersja tego rozwiązania musi zostać uzgodniona z koalicjantami, bo chcemy też, by to był projekt, który ma uznanie w całym naszym bloku koalicyjnym - mówiła Gurbin. - Wtedy też będziemy mogli ustawę przedkładać do przegłosowania. Myślę, że ona przynosi tak duże korzyści, że nie będzie problemów w przegłosowaniu jej w Sejmie, w Senacie i też w podpisaniu jej przez prezydenta. Na tych wszystkich szczeblach też jesteśmy otwarci na propozycje, bo każdy super pomysł można udoskonalić.©℗

AUTOREKLAMA 0111486295

ORGANIZATOR
EXPRESS BYDGOSKI.PL
POMORSKA.PL
NOWOSCI.COM.PL

PARTNER STRATEGICZNY
2026 ROK LUDZI FILMU Z KUJAW I POMORZA
Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego
KUJAWY POMORZE
Urząd Marszałkowski Województwa Kujawsko-Pomorskiego w Toruniu
Dofinansowano ze środków Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego
2026 ROKIEM NSZZ SOLIDARNOŚĆ RI I BYDGOSKIEGO MARCA 1981

PARTNERZY GŁÓWNI
BYDGOSZCZ
POLREGIO

PATRONAT HONOROWY
WOJEWODA KUJAWSKO-POMORSKI MICHAŁ SZTYBEL
Marszałek Województwa Kujawsko-Pomorskiego Piotr Całbecki
PATRONAT HONOROWY PREZYDENTA BYDGOSZCZY Rafała Bruskiego

PARTNERZY
KUJAWSKO-POMORSKI URZĄD WOJEWÓDZKI W BYDGOSZCZY
PALLMED Otaczamy opieką
seni
Enea Operator
NFZ
Aspargin®
GEOTERMIA GRUDZIĄDZ miasto-elektrownia

PATRONAT MEDIALNY
PIK POLSKIE RADIO

eprasa.pl d2327ad062

Różnice między kobietami i mężczyznami mają korzenie biologiczne i ewolucyjne

Mira Suchodolska
mira.suchodolska@polskapress.pl

Rozmowa z prof. Bogusławem Pawłowskim, antropologiem i biologiem ewolucyjnym.

Jakie są różnice między kobietami a mężczyznami, które z punktu widzenia ewolucji pomagały naszym przodkom przetrwać. Zacznijmy od wzroku. Kobiety naprawdę widzą lepiej?
Może nie tyle lepiej widzą, ile lepiej rozróżniają kolory czy więcej ich odcieni. Ponieważ geny odpowiadające za widzenie kolorów są na chromosomie X, a panowie mają tylko jeden X (a panie dwa), mężczyźni częściej niż kobiety mają różne zaburzenia widzenia barw. W społeczeństwach zbieracko-łowieckich kobietom łatwiej było zatem zbierać jadalne części roślin, które w zależności od stopnia dojrzałości mogły mieć różne barwy. Warto podkreślić, że kiedyś w takich społecznościach to kobiety dostarczały średnio więcej kalorii niż mniej pewne uprawiane przez mężczyzn łowiectwo.
Dotyczy to zresztą szerzej zmysłów. Jeśli chodzi o wzrok, słuch, węch czy dotyk, kobiety są bardziej wrażliwe sensorycznie. Oczywiście mówimy o średnich różnicach, a nie o tym że każda kobieta ma np. lepszy słuch czy węch od każdego mężczyzny.

Skąd biorą się te różnice?
Trzeba się cofnąć bardzo daleko w historii ewolucyjnej, jeszcze sprzed pojawienia się człowieka. U ssaków występuje duża asymetria inwestycji reprodukcyjnych. Samice ponoszą główny koszt reprodukcji - ciąży, porodu i wczesnej opieki nad potomstwem. U człowieka dzieci przez długi czas są bezradne. Nie komunikują się językiem, więc relacja między matką a niemowlęciem opiera się na sygnałach niewerbalnych - płaczu, jakichś wydawanych dźwiękach, gestach czy mimice.
W takich warunkach selekcja naturalna sprzyjała większej wrażliwości kobiet na te, czasami subtelne, niewerbalne sygnały.

Czy dotyczy to również słuchu?
Tak. Badania wskazują, że kobiety średnio słyszą lepiej - potrafią wychwycić dźwięki o niższym natężeniu. Szacuje się, że różnica wynosi około dwóch decybeli. W praktyce oznacza to, że kobiety szybciej usłyszą słaby sygnał, na przykład pojękiwanie dziecka.

A jak wygląda kwestia mózgu?
Te różnice dotyczące wrażliwości narządów zmysłów, w głównej mierze związane są ze sposobem przetwarzania informacji w mózgu. Kobiety mają średnio więcej tak zwanej istoty białej, czyli włókien nerwowych łączących różne obszary mózgu i grubsze ciało modzelowate (struktura łącząca obie półkule), a to oznacza lepszą komunikację między półkulami.
Na przykład w przypadku przetwarzania dźwięków czy języka mężczyźni częściej wykorzystują głównie jedną półkulę, zazwyczaj lewą. U kobiet aktywność bywa bardziej rozproszona i obejmuje obie półkule. To może zwiększać elastyczność przetwarzania informacji.
Istnieją też obserwacje neurologiczne sugerujące, że lokalne uszkodzenia mózgu częściej powodują poważniejsze zaburzenia funkcji u mężczyzn niż u kobiet, ponieważ u kobiet te funkcje są bardziej rozproszone w korze mózgowej.

Czy z tym może być związany słynny multitasking?
Częściowo tak. Kobiety lepiej radzą sobie z wykonywaniem kilku czynności jednocześnie. Z punktu widzenia ewolucji ma to sens. Kobieta mogła jednocześnie opiekować się dzieckiem, przygotowywać jedzenie, rozmawiać z przyjaciółką i obserwować otoczenie.
Choć przyznam, że czasem ten multitasking bywa przerażający. Widziałem kiedyś kobietę prowadzącą samochód, rozmawiającą przez telefon i poprawiającą makijaż. To już jest nieodpowiedzialny czy niebezpieczny multitasking.

A mężczyźni?
Mężczyźni częściej koncentrowali się na jednym zadaniu. Jeśli polowali, musieli skupić się na śledzeniu zwierzyny i jej ruchu.

Ewolucja to proces, który cały czas trwa i zmienia kierunek w zależności od zmieniających się presji selekcyjnych

FOT. ADAM JANOWSKI

Bogusław Pawłowski: - Nie bardzo rozumiem, dlaczego niektóre kobiety chciałyby się do mężczyzn upodabniać. Do tej gorszej, brzydszej i żyjącej krócej połówki ludzkości

To mogło sprzyjać rozwijaniu zdolności związanych z percepcją ruchu i orientacją przestrzenną.

Właśnie - orientacja w przestrzeni.
Mężczyźni w przeszłości częściej oddalali się od miejsca obozowiska grupy, ponieważ zajmowali się łowiectwem. To wymagało dobrej orientacji topograficznej.
Kobiety działały zwykle w mniejszym obszarze wokół obozowiska, często w grupie innych kobiet. W takich warunkach ważniejsza była zdolność zauważania detali i rozróżniania drobnych elementów środowiska, na przykład jadalnych roślin czy owoców.

Kobiety są też bardziej odporne na infekcje.
Tak wskazują liczne badania. Estrogeny działają ochronnie na układ odpornościowy. Androgeny, takie jak testosteron, mogą działać immunosupresyjnie, czyli osłabiać odpowiedź immunologiczną.
Dlatego mężczyźni częściej zapadają na infekcje i mają wyższą śmiertelność w przebiegu wielu chorób zakaźnych.
Z drugiej strony silniejszy układ odpornościowy ma swoją cenę. U kobiet znacznie częściej występują choroby autoimmunologiczne, czyli takie, w których układ odpornościowy atakuje własne tkanki.
Trzeba też pamiętać o specyfice ciąży. W pewnym momencie organizm kobiety musi tolerować rozwijający się zarodek, który jest częściowo genetycznie obcy.
W związku z tym dochodzi do zmian w funkcjonowaniu układu odpornościowego, aby uniknąć odrzucenia zarodka.

Kobiety szybciej reagują też wstrętem na różne rzeczy.
Tak. Mają silniejsze mechanizmy unikania potencjalnych zagrożeń zdrowotnych. Dotyczy to zapachów, pokarmów czy sytuacji mogących prowadzić do zakażenia.
Z punktu widzenia ewolucji jest to zrozumiałe, bo kobieta odpowiada nie tylko za siebie, lecz także w pewnym sensie za delikatny rozwijający się w macicy płód czy karmione piersią dziecko.

A empatia i komunikacja?
Badania psychologiczne pokazują, że kobiety średnio osiągają wyższe wyniki w testach empatii poznawczej, czyli zdolności rozumienia emocji innych osób.
Można to interpretować w kontekście opieki nad potomstwem. Niemowle nie komunikuje się językiem, więc opiekun musi bardzo szybko interpretować sygnały emocjonalne i behawioralne.
Dodatkowo człowiek jest z natury kooperatywnym opiekuńczo gatunkiem. W społeczeństwach tradycyjnych opieka nad dziećmi była wspólnym zadaniem wielu kobiet w grupie. W takich warunkach zdolność rozumienia emocji innych osób była bardzo ważna.

A zdolności werbalne?
Badania wskazują, że dziewczynki średnio wcześniej zaczynają mówić i osiągają lepsze wyniki w zadaniach językowych. Od kogo zresztą niemowlę uczy się mówić? Najczęściej właśnie od matki, czyli to kobiety były kluczowe dla powstania języka i jego pielęgnacji.

Kobiety żyją też dłużej.
Biologiczna różnica wynosi około trzech-czterech lat. W Polsce jest większa, bo ponad 7 lat, ale ta „nadwyżka" umieralności mężczyzn wynika już z czynników środowiskowych.
Główny powód to dużo wyższy poziom testosteronu u mężczyzn. Z jednej strony może działać immunosupresywnie, a z drugiej sprzyja podejmowaniu ryzyka. Nie bez znaczenie jest też to, że mężczyźni mają tylko jeden chromosom X. Jeśli pojawi się w nim mutacja, nie ma drugiej kopii, która mogłaby ją zrekompensować.

Patrząc na współczesny świat, nie ma pan wrażenia, że cofamy się w ewolucji?
Nie można się cofać w ewolucji. Ewolucja to proces, który cały czas trwa i zmienia kierunek w zależności od zmieniających się presji selekcyjnych, a te mogą mieć bardzo różny charakter.
Natomiast rzeczywiście żyjemy w świecie, do którego nasz mózg nie był projektowany przez dobór naturalny. Nasz mózg powstał w warunkach małych, lokalnych społeczności.
Dziś funkcjonujemy w globalnym systemie, w o wiele większych społecznościach, w których dochodzi do dużej konkurencji o status i zasoby, a to wymaga wielu zabiegów, poświęceń, zdolności społecznych i czasu. W takich warunkach też wiele decyzji reprodukcyjnych zaczyna wyglądać inaczej niż w przeszłości.

Ma pan na myśli spadek liczby urodzeń?
Tak. W krajach rozwiniętych obserwujemy bardzo wyraźny spadek dzietności. Wynika to z wielu czynników: wysokich kosztów wychowania dzieci, aspiracji edukacyjnych i zawodowych, czy właśnie rywalizacji o status społeczny albo o „kuszący", bardziej komfortowy (nieobarczony odpowiedzialnością za innych) styl życia.
W przeszłości posiadanie dzieci było właściwie naturalnym elementem życia. Dziś jest jedną z wielu możliwych decyzji. W pewnym sensie można powiedzieć, że nasz mózg - ukształtowany w warunkach paleolitycznych - znalazł się w zupełnie nowym środowisku i to zarówno społecznym, jak i technologicznym, do którego nie musi być już dobrze przystosowany.

Powinniśmy dążyć do całkowitego zatarcia różnic między płciami? To jest hasło niesione na sztandarach niektórych ruchów społecznych.
Z punktu widzenia biologii twierdzenie, że różnic nie ma i są wyłącznie wytworem kultury, nie jest poprawne naukowo.
Nie oznacza to oczywiście, że jedna płeć jest lepsza od drugiej, mają inne funkcje i zadania. Poza tym, jak już wyszło w naszej rozmowie, kobiety mają wiele przewag nad mężczyznami.
Dlatego czasem z lekką ironią mówię, że nie bardzo rozumiem, dlaczego niektóre kobiety chciałyby się do mężczyzn upodabniać. Do tej gorszej, brzydszej i żyjącej krócej połówki ludzkości. ©℗

TECZKA OSOBOWA

Bogusław Zbigniew Pawłowski (ur. 8 czerwca 1962 w Prudniku) – polski antropolog, profesor nauk biologicznych, od 2010 roku kierownik Katedry Biologii Człowieka Uniwersytetu Wrocławskiego. W latach 2006–2010 był dyrektorem Zakładu Antropologii PAN. Zajmuje się mechanizmami ewolucji człowieka i biologicznym podłożem ludzkich zachowań i preferencji, a w szczególności preferencjami różnych cech postrzeganych jako atrakcyjne w aspekcie doboru płciowego i kondycji biologicznej. Jest też popularyzatorem nauki – m.in. współautorem książki „Nagi umysł. Dlaczego jesteśmy, jacy jesteśmy. Ludzka natura bez złudzeń" (Pawłowski i Ulanowski, 2016).(Wikipedia)

eprasa.pl d2327ad062

POLSKA *i* ŚWIAT

KRÓTKO

SAMOLOTY RZĄDOWE

Powrót do kraju będzie płatny?

W poniedziałek szef MSZ podał na platformie X, że według danych Straży Granicznej od 1 marca, czyli już po rozpoczęciu wojny w regionie Bliskiego Wschodu, wyjechało tam 736 osób, w tym 37 dzieci poniżej 15. roku życia. Jak podał, 97 osób udało się do Kataru, 271 do Omanu, a 368 do ZEA. Dodał, że ma nadzieję, że „nie będą domagać się ewakuacji na koszt podatnika".

„Proszę Państwa o poparcie dla takiej zmiany ustaw, aby za powrót do kraju samolotem rządowym lub wojskowym z miejsc, gdzie były ostrzeżenia o niebezpieczeństwie można było pobierać opłatę" - napisał we wtorek Sikorski na X, przypominając dane o wyjazdach na Bliski Wschód od 1 marca.

We wtorek rano rzecznik MSZ Maciej Wewiór poinformował, że do Polski z Bliskiego Wschodu dzięki 55 lotom powróciły 9772 osoby. Wiceminister sportu i turystyki Piotr Borys przekazał z kolei, że w nocy z poniedziałku na wtorek wylądowały trzy samoloty z Maskatu w Omanie realizujące rejsy na zlecenie rządu.

PSYCHO FANS

Ruszył proces apelacyjny

FOT. ŁUKASZ GAGULSKI

Proces odwoławczy 46 pseudokibiców Ruchu Chorzów - Psycho Fans, którym postawiono około 100 zarzutów, rozpoczął się wczoraj przed Sądem Apelacyjnym w Krakowie. To jedna z największych spraw dotyczących przestępczości pseudokibiców w kraju. Akta tej sprawy liczą 170 tomów.

MAZOWSZE

W wypadku zginęła 14-latka

W poniedziaek około godz. 19.30 w miejscowości Mąkolin (pow. płocki) samochód, którym podróżowało pięcioro nastolatków wypadł z drogi i dachował. Na miejscu zginęła 14-letnia dziewczyna.

W BMW znajdowało się w sumie pięcioro nastolatków, wszyscy ucierpieli w wypadku. Cztery osoby trafiły do szpitala, dwie z nich w najcięższym stanie transportowało Lotnicze Pogotowie Ratunkowe.

Jak poinformowała Komenda Miejska Policji w Płocku, kierujący samochodem marki BMW 18-latek najprawdopodobniej stracił nad nim panowanie, wypadł z drogi, a następnie dachował. Kierowca był trzeźwy.

ŻYWNOŚĆ

Przed nadchodzącymi świętami nie zabraknie jaj na sklepowych półkach – oceniają eksperci z Instytutu Ekonomiki Rolnictwa i Gospodarki Żywnościowej – PIB oraz Krajowej Federacji Hodowców Drobiu i Producentów Jaj. Dodają, że ceny jaj są stabilne, ale wysokie. Według ostatnich danych na początku marca za tonę jaj dla przetwórstwa w skupie średnio płacono 7864 zł, czyli o 2,6 proc. mniej niż rok temu, gdy było to 8058 zł.

„Zmiany cen ropy są trudne do przewidzenia, tak samo jak dalszy ciąg konfliktu w Iranie

Urszula Cieślak analityczka rynku paliw z biura Reflex

„To jest SAFE zero złotych". Premier naciska na prezydenta

Karolina Wrońska
Warszawa

Po spotkaniu Donalda Tuska z Karolem Nawrockim można się tylko domyślać, jakie będzie stanowisko prezydenta w sprawie SAFE.

- Liczymy na natychmiastową decyzję prezydenta ws. ustawy o SAFE. Polska bezwzględnie potrzebuje szybkich i dużych pieniędzy, by armia była wyposażona na czas zagrożeń - mówił premier Donald Tusk po spotkaniu z prezydentem. - Liczy się już nie tylko każdy dzień, ale każda godzina - dodał szef rządu.

Wcześniej dał do zrozumienia, że prezydent podjął już decyzję co do podpisania ustawy i jest ona negatywna. - Dotarły do nas informacje, że prezydent zdecydował się zawetować ustawę wdrażającą program SAFE - mówił premier jeszcze przed spotkaniem z prezydentem. Karol Nawrocki swoją decyzję miał przekazać na poniedziałkowym spotkaniu z generałami.

Spotkanie premiera z prezydentem, prezesem NBP Adamem Glapińskim, wicepremierem, szefem MON Władysławem Kosiniakiem-Kamyszem i ministrem finansów i gospodarki Andrzejem Domańskim dotyczyło przede wszystkim decyzji prezydenta ws. ustawy wdrażającej unijny program SAFE, a także przedstawionego przez prezydenta projektowi „Polski SAFE 0 proc."

FOT. PAP/PIOTR NOWAK

– Oczywiście będę do końca czekał na podpis prezydenta – mówił po spotkaniu premier Donald Tusk

Natomiast szef kancelarii prezydenta Zbigniew Bogucki po spotkaniu ogłosił, że Karol Nawrocki nie podjął jeszcze decyzji w sprawie unijnego SAFE i poinformował, że prezydencka propozycja ustawy „SAFE 0 proc." trafiła już do Sejmu.

- Premier Donald Tusk domagał się szczegółów ws. „polskiego SAFE 0 proc." i dziś je otrzymał - mówił Bogucki. Dodał, że Sejm może już pracować nad złożonym projektem prezydenckim.

- Propozycja prezesa NBP Adama Glapińskiego to w największym skrócie „SAFE zero złotych" - mówił ostro premier. - W prezydenckim projekcie ustawy nie ma pieniędzy, jest nowe ciało, rada, biurokracja i dziesiątki niepotrzebnych przepisów - ocenił Donald Tusk.

Szef rządu dodał, że Polska włożyła dużo pracy, by przekonać europejskich partnerów, że Europa musi samodzielnie sfinansować swoją obronę, w tym ochronę wschodniej flanki NATO. Poinformował, że zapytał prezydenta wprost, czy podpisze ustawę wdrażającą unijny program SAFE. - Prezydent powiedział, że ma jeszcze dużo czasu, 10 dni i że się zastanawia, że mu się to nie podoba i że ma propozycję, żeby jednak wysłuchać propozycji pana Adama Glapińskiego - powiedział Tusk.

Premier zapowiedział też, że w razie prezydenckiego weta do ustawy wdrażającej program SAFE, rząd będzie miał gotowy projekt, który wdroży ten program. - Oczywiście będę do końca czekał na podpis prezydenta, bo to ułatwi wydawanie pieniędzy na polski przemysł zbrojeniowy - wyjaśnił premier.

- Jeśli jednak pojawi się weto, to na pewno tego samego dnia będziemy mogli realizować plan B, czyli uchwałę Rady Ministrów - ale ze stratą dla na przykład Straży Granicznej. Na tym polega problem. (...) Jeżeli będzie weto, to na wojsko znajdziemy pieniądze, ale nie będzie pieniędzy przez to weto na ochronę granicy wschodniej, wsparcie Straży Granicznej, Policji w jej zadaniach na rzecz bezpieczeństwa obywateli, na cyberbezpieczeństwo - podkreślił Tusk.

Jak dodał szef rządu część projektów „będzie można uratować, ale szkoda nerwów".

Prezydent ma czas do 20 marca. Może ustawę o SAFE podpisać, może ją zawetować lub odesłać do rozpatrzenia przez Trybunał Konstytucyjny. PAP

Król Szwecji Karol XVI Gustaw i królowa Sylwia goszczą w Polsce. To trzecia wizyta w naszym kraju

Oprac. Anna Nagel
Warszawa

Wczoraj przed południem prezydent Karol Nawrocki wraz z małżonką powitali na dziedzińcu Pałacu Prezydenckiego króla Szwecji Karola XVI Gustawa i królową Sylwię, którzy rozpoczęli oficjalną, trzydniową wizytę w Polsce.

Parze królewskiej towarzyszy delegacja członków szwedzkiego rządu, w tym ministra spraw zagranicznych Maria Malmer Stenergard, minister obrony Pal Jonson, minister obrony cywilnej Carl-Oskar Bohlin czy ministra kultury Parisa Liljestrand. Delegacji towarzyszą również przedstawiciele szwedzkiego biznesu, reprezentujący łącznie około 60 firm oraz instytucji takich jak szwedzkie politechniki czy instytuty badawcze.

Po spotkaniu pary prezydenckiej z parą królewską odbyły się rozmowy plenarne pod przewodnictwem prezydenta RP i króla Karola XVI Gustawa. Król Szwecji i prezydent Nawrocki spotkali się też z przedstawicielami mediów.

Karol XVI Gustaw i królowa Sylwia złożyli również wieniec na Grobie Nieznanego Żołnierza. Po południu zaplanowana była wizyta w parlamencie i spotkanie z marszałkami Sejmu - Włodzimierzem Czarzastym i Senatu - Małgorzatą Kidawą-Błońską.

Drugi dzień wizyty koncentrować się ma wokół spraw związanych z bezpieczeństwem i przemysłem obronnym. Trzeci dzień wizyty szwedzka para królewska spędzi w Trójmieście.

To trzecia wizyta Karola XVI Gustawa w Polsce - pierwsza miała miejsce we wrześniu 1993 r., druga w maju 2011 r. Przedstawiciele szwedzkiej ambasady w Warszawie podkreślali, że w ciągu swojego panowania - od 1973 r. - król Karol XVI Gustaw - odwiedził trzykrotnie jedynie kilka państw - najważniejszych partnerów Szwecji. PAP

eprasa.pl d2327ad062

Łódź migrantów zderzyła się ze strażą przybrzeżną. 14 ofiar śmiertelnych

Alina Mazurska
Turcja

Co najmniej 14 migrantów utonęło, gdy ich łódź zderzyła się ze statkiem straży przybrzeżnej podczas pościgu u wybrzeży Morza Śródziemnego w Turcji.

- W poniedziałek co najmniej 14 migrantów utonęło, gdy łódź przewożąca ich zderzyła się z łodzią straży przybrzeżnej u wybrzeży Morza Śródziemnego w Turcji w trakcie pościgu - poinformowali przedstawiciele władz.

Do zdarzenia doszło w pobliżu wybrzeża Demre w prowincji Antalya, gdy statek przewożący Afgańczyków zignorował wezwania do zatrzymania się i próbował wykonać manewry z dużą prędkością, aby uciec przed łodziami straży przybrzeżnej - przekazała państwowa agencja Anadolu, cytując gubernatora Hulusiego Sahina.

Siedem osób zostało uratowanych z morza przez straż przybrzeżną i otrzymało natychmiastową pomoc medyczną. 14 innych, które dotarły na brzeg, zostało zatrzymanych przez jednostki żandarmerii.

Nadal prowadzono operacje poszukiwawczo-ratunkowe drogą lądową, morską i powietrzną w celu odnalezienia osób, które mogły zostać uznane za zaginione.

Jak poinformowała agencja Anadolu, władze wszczęły w sprawie tego incydentu zarówno dochodzenie sądowe, jak i administracyjne. PAP

FOT. EPA

Siedem osób zostało uratowanych z morza przez straż przybrzeżną

Szef RE: na wojnie z Iranem najbardziej korzysta Rosja

Alina Mazurska
Bruksela

Przewodniczący Rady Europejskiej Antonio Costa, który przemawiał na corocznej konferencji ambasadorów UE, powiedział, że jedynym dotąd zwycięzcą wojny w Iranie jest Rosja.

FOT. GETTY IMAGES

– Jednak wolności i praw człowieka nie da się osiągnąć za pomocą bomb. Tylko prawo międzynarodowe je gwarantuje – powiedział na konferencji ambasadorów Antonio Costa

Costa zauważył, że wojna na Bliskim Wschodzie spowodowała wzrost cen energii, dzięki czemu Kreml zyskał nowe środki na finansowanie wojny przeciwko Ukrainie. Ponadto Moskwa czerpie korzyści z tego, że sprzęt wojskowy, który mógłby trafić na Ukrainę, jest przekierowywany na Bliski Wschód, nie mówiąc już o tym, że konflikt w tym regionie wysunął się na pierwszy plan, spychając Ukrainę w cień. Z tego powodu - podkreślił szef Rady - UE wezwała wszystkie strony konfliktu do „maksymalnej powściągliwości" i powrotu do negocjacji.

- Musimy uniknąć dalszej eskalacji. Taka droga zagrażałaby Bliskiemu Wschodowi, Europie i nie tylko. Konsekwencje są poważne, również w sferze gospodarczej, czego dowodem jest blokada cieśniny Ormuz (ważnej dla dostaw ropy i skroplonego gazu ziemnego z krajów Zatoki Perskiej - PAP). Jak dotąd w tej wojnie jest tylko jeden zwycięzca: Rosja - powiedział Costa.

Zaznaczył, że UE solidaryzuje się z Irańczykami i popiera ich prawo do decydowania o własnej przyszłości. - Jednak wolności i praw człowieka nie da się osiągnąć za pomocą bomb. Tylko prawo międzynarodowe je gwarantuje - powiedział.

Szef Rady Europejskiej zauważył, że w zakresie prawa międzynarodowego UE musi prowadzić wielowymiarową politykę zagraniczną. - Wszyscy wiemy, jak trudno jest osiągnąć konsensus w sprawie wspólnej polityki zagranicznej, gdy mamy do czynienia z 27 różnymi krajowymi politykami zagranicznymi i perspektywami geograficznymi. Ten wielobiegunowy świat wymaga jednak wielostronnych rozwiązań, a nie sfer wpływów, w których polityka siły zastępuje prawo międzynarodowe - podkreślił.

Przyznał, że Europa mierzy się z nową rzeczywistością, w której Rosja działa na szkodę pokoju, Chiny zakłócają handel, a USA podważają prawo międzynarodowe. Aby adaptować się do tych nowych warunków, UE musi przestrzegać międzynarodowego porządku i zasad zapisanych w Karcie Narodów Zjednoczonych, wzmocnić współpracę z dotychczasowymi partnerami, w tym ONZ - powiedział Costa. Musi też - dodał - zdobywać nowych partnerów, co udało się m.in. dzięki podpisaniu umowy z państwami południowoamerykańskiego bloku Mercosur, oraz przygotować się do nowego rozszerzenia, dzięki któremu Wspólnota nabierze nowej dynamiki. PAP

Moskwa czerpie korzyści z tego, że sprzęt wojskowy, który mógłby trafić na Ukrainę, jest przekierowywany na Bliski Wschód

35 pocisków do systemów Patriot dla Ukrainy

Oprac. Karolina Wrońska
Ukraina

Ukraina ma otrzymać od europejskich partnerów ok. 35 pocisków do systemów obrony przeciwlotniczej Patriot - poinformował we wtorek portal niemieckiego tygodnika „Der Spiegel".

Z inicjatywą w tej sprawie wystąpił minister obrony RFN Boris Pistorius. „Der Spiegel" twierdzi, że Pistoriusowi udało się uzyskać od kilku europejskich partnerów gwarancje dostarczenia ok. 30 pocisków. Do tego ma dojść pięć pocisków z zapasów Bundeswehry, do czego Berlin zobowiązał się w lutym.

Ze względów bezpieczeństwa ministerstwo obrony Niemiec nie podaje dokładnej liczby ani terminu dostawy.

Pistorius oraz inni wysocy rangą niemieccy urzędnicy w ostatnich miesiącach przekonywali partnerów, m.in. z Hiszpanii, Grecji i Turcji, do przekazania Ukrainie całych systemów Patriot lub przynajmniej pocisków ze swoich zapasów. Na lutowej Monachijskiej Konferencji Bezpieczeństwa Pistorius zaproponował, że jeśli pozostali członkowie NATO zaoferują 30 sztuk, to Niemcy dołożą kolejnych pięć. Niektóre kraje złożyły wtedy wstępne obietnice, ale szczegóły nie były podawane publicznie.

„Fakt, że Pistoriusowi udało się zorganizować nowy pakiet mimo globalnego niedoboru pocisków, uznawany jest za sukces. W niemieckim resorcie obrony nikt jednak nie ma złudzeń, że dalej będą trwały gorączkowe poszukiwania kolejnych pocisków - czytamy w „Spieglu". PAP

Ursula von der Leyen twierdzi, że odwrócenie się od energii jądrowej było błędem Europy

Alina Mazurska
Francja

Szefowa Komisji Europejskiej Ursula von der Leyen oceniła podczas międzynarodowego szczytu w sprawie energii jądrowej w Paryżu, że odwrócenie się Europy od tej energii było strategicznym błędem.

Von der Leyen przypomniała, że jeszcze w 1990 r. jedna trzecia prądu w Europie pochodziła z energetyki jądrowej, a dzisiaj jest to tylko 15 proc. - Europa odwróciła się od niezawodnego i niedrogiego źródła energii o niskiej emisji i powinna teraz to zmienić - powiedziała.

Szefowa KE zauważyła, że UE dysponuje własnymi źródłami energii jądrowej i odnawialnej, które połączone mogłyby się stać gwarantem bezpieczeństwa dostaw energii. Zwłaszcza że - jak zauważyła - Europa nie jest producentem ani ropy, ani gazu, a w przypadku paliw kopalnych jest uzależniona od drogiego i niestabilnego importu, co boleśnie obnażył trwający właśnie kryzys na Bliskim Wschodzie.

FOT. PAP/EPA

Ursula von der Leyen: UE dysponuje własnymi źródłami energii jądrowej

Von der Leyen powiedziała, że Europa już była światowym liderem w dziedzinie technologii jądrowej i może znowu nim zostać. Jak dodała, prace nad tym już trwają, bo w zeszłym roku UE zmieniła zasady umożliwiające rządom państw unijnych finansowanie budowy elektrowni jądrowych oraz inwestycji w paliwa jądrowe ze środków publicznych, zawarła pierwsze na świecie przemysłowe porozumienie dotyczące małych reaktorów modułowych (SMR) i przekazała z budżetu ponad 5 mld euro na badania nad syntezą jądrową, realizowane głównie w ramach projektu ITER. Zdaniem szefowej KE europejskim produktem eksportowym powinny stać się reaktory jądrowe nowej generacji.

Polityczka zapowiedziała też, że KE przedstawi nową europejską strategię dotyczącą małych reaktorów modułowych.

- Nasz cel jest prosty. Chcemy, aby ta nowa technologia była gotowa do użytku w Europie na początku lat 30. XXI wieku, tak aby mogła odgrywać kluczową rolę obok tradycyjnych reaktorów jądrowych - powiedziała von der Leyen.

Dodała, że w ramach strategii zaproponowane zostaną trzy zestawy środków. Po pierwsze, piaskownice regulacyjne, które umożliwią przedsiębiorstwom testowanie technologii. Po drugie, wzmocnienie inwestycji. Tu KE chce przekazać 200 mln euro gwarancji, aby wesprzeć prywatne inwestycje w technologie jądrowe; środki mają pochodzić z ETS. Po trzecie, wzmocnienie współpracy między państwami członkowskimi, w tym w zakresie ujednolicenia przepisów, jak i przyspieszenia wydawania zezwoleń.

- Firmy z państw członkowskich i zaufani partnerzy również powinni połączyć siły - dodała von der Leyen. PAP

eprasa.pl d2327ad062

strona ZDROWIA
stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Dlaczego budzisz się o 3.00 nad ranem?

Zdarza się to bardzo wielu osobom: zasypiasz bez większego trudu, sen wydaje się głęboki, a potem nagle oczy otwierają się zawsze o tej samej porze. Trzecia nad ranem: ten zawieszony moment, w którym cisza ciąży, a myśli znów ruszają. Nocne przebudzenia nie są wyjątkiem, lecz regułą. Dlaczego tak często budzimy się właśnie około trzeciej? Odpowiedź jest dużo mniej „tajemnicza", niż mogłoby się wydawać.

ZA TYDZIEŃ:

- **Co najlepiej nawadnia organizm? Wyniki badania mogą cię zaskoczyć. To nie woda**
- **Nie boli, a może wykluczyć z życia. Ten problem dotyczy setek tysięcy Polaków**

FOT. AI

Mity o chrapaniu. Czy to faktycznie nieszkodliwa dolegliwość?

Martyna Jaros
redakcja@stronazdrowia.pl

Chrapanie to nie tylko irytujący dźwięk, który zakłóca sen domownikom. Wbrew popularnym przekonaniom może być oznaką poważnych problemów zdrowotnych, takich jak bezdech senny.

FOT. NENSURIA/FREEPIK

Rozprawiamy się z najczęstszymi mitami i wyjaśniamy, kiedy warto zgłosić się do lekarza

Chrapanie to dźwięk wydawany w czasie snu, który pojawia się na skutek wibracji języczka oraz podniebienia miękkiego. Dodatkowo podczas snu dochodzi do naturalnego rozluźnienia mięśni oraz grawitacyjnego zapadania się języka i podniebienia. Chrapanie jest objawem zaburzeń oddychania. To patologiczny i bardzo głośny dźwięk wytwarzany podczas snu, który z pewnością każdy z nas nieraz miał wątpliwą przyjemność usłyszeć. Mechanizm jego powstawania wynika z braku możliwości oddychania przez nos, co wymusza pobieranie powietrza ustami.

Z jakiego powodu się chrapie? Przyczyn może być wiele

Powodów chrapania może być wiele. Wśród nich mogą być m.in. krzywa przegroda nosowa, zapalenie zatok przynosowych, alergia, obecność polipów lub guzów w nosie, przerośnięcie migdałków, nadwaga i otyłość.

Sprawia to, że drożność dróg oddechowych jest mniejsza, a hałaśliwy odgłos powstaje w wyniku wibracji tkanek w gardle wywołanej utrudnionym przepływem powietrza.

Natężenie dźwięków wydawanych przez osobę, która chrapie, sięga 90 decybeli! Dla porównania hałas emitowany przez przejeżdżający pociąg wynosi 80 decybeli.

Szacuje się, że chrapie aż 8 mln Polaków, utrudniając spanie nie tylko innym domownikom, ale również sobie. Nie raz można spotkać się z opiniami, że jeśli ktoś chrapie, to dobrze śpi, a hałaśliwy odgłos utrudnia spanie tylko współdomownikom. Niestety, nie jest to prawdą, a chrapanie będące zaburzeniem oddychania należy leczyć.

● MIT 1: Chrapią tylko mężczyźni

Chrapanie częściej dotyczy mężczyzn, co nie oznacza, że kobiety także się z nim nie zmagają. Powołując się na dane statystyczne, szacuje się, że przed ukończeniem 30. roku życia chrapanie dotyczy co czwartego mężczyzny i zaledwie co dwudziestej kobiety. Po ukończeniu 40. r. ż. pojawia się u ok. 48% panów i ok. 35% pań, natomiast po 60 r.ż. u 60% panów i 40% pań.

● MIT 2: Chrapanie jest zdrowe

Chrapanie jest zaburzeniem oddychania, co oznacza, że nie może być zdrowe. Osoby zmagające się z tą dolegliwością mają wyższe ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych, które w obecnych czasach stanowią najczęstszą przyczynę zgonu. Mowa o nadciśnieniu tętniczym, chorobie wieńcowej, zawale serca i udarze mózgu. Ponadto „chrapacze" częściej zmagają się z nadmierną masą ciała, cukrzycą typu 2 i bezdechem sennym (szacuje się, że aż 100 tys. Polaków powinno być leczonych z tego powodu!). To ponad 10-sekundowe przerwy w oddychaniu podczas snu zakończone bardzo silnym wdechem. Co więcej, chrapacze regularnie się nie wysypiają, dlatego w ciągu dnia mają gorsze samopoczucie, są mniej odporni na stres, są poirytowani i chętniej ucinają sobie regeneracyjne drzemki.

Wśród powodów chrapania mogą być m.in.: krzywa przegroda nosowa, alergia, obecność polipów lub guzów w nosie, nadwaga i otyłość

● MIT 3: Słuchanie chrapania nie jest groźne

Negatywne konsekwencje chrapania podczas snu dotyczą także osób, które go słuchają. Hałaśliwe odgłosy wydawane przez inną osobę powodują trudności w zasypianiu, częstsze wybudzenia, co wiąże się z gorszym samopoczuciem i wydajnością podczas kolejnego dnia. Osoby, które źle sypiają, mają trudności w skupieniu się, są zdekoncentrowane, senne, częściej się irytują i są mniej odporne na stres. Chętniej też sięgają po słodkie przekąski zapewniające zastrzyk energii, które zwiększają kaloryczność diety, prowadząc do rozwoju nadmiernej masy ciała.

Warto także podkreślić, że hałas emitowany przez chrapiącą osobę sięga 90 decybeli, co jest wartością graniczną, mogącą osłabiać słuch.

● MIT 4: Chrapanie świadczy o głębokim śnie

To jeden z najczęściej powielanych mitów przez babcie, które sądziły, że osoba chrapiąca tak głęboko oddycha, że aż wydaje głośne dźwięki. W rzeczywistości hałaśliwe odgłosy nie świadczą o satysfakcjonującym, głębokim i dotleniającym oddechu, a wręcz przeciwnie - są przejawem trudności w swobodnym zaczerpnięciu powietrza. Chrapanie utrudnia odpoczynek i zaburza procesy regeneracyjne.

● MIT 5: Chrapanie nie wpływa na libido

Wydawałoby się, że chrapanie niewiele ma wspólnego z libido i dobrym pożyciem seksualnym. Skoro kochamy drugą osobę, to wydawane podczas snu dźwięki nie powinny wpływać na nasze uczucia. Niestety, chrapanie bywa przyczyną separacji w łóżku, co prowadzi do rozluźnienia bliskich więzi, a nawet rozwodu! Z brytyjskiej analizy wynika, że chrapanie jest co czwartą przyczyną rozpadu życia erotycznego. Z drugiej strony ta dolegliwość osłabia potencję u panów oraz chęć na seks, czego przyczyną jest m.in. notoryczne zmęczenie.

● MIT 6: Pozycja podczas snu nie ma znaczenia

Pozycja ciała przyjmowana podczas snu ma bardzo duże znaczenie. Spanie na wznak z wysoko uniesioną głową na poduszce nasila objawy chrapania, gdyż utrudnia w pobranie powietrza. Kardiolodzy zalecają spanie na prawym boku ciała, ponieważ w tej pozycji w mniejszym stopniu obciążany jest układ oddechowy i krwionośny. Spanie na boku ułatwia przepływ powietrza, gdyż rozszerza drogi oddechowe. Zmniejsza także ryzyko wystąpienia bezdechu sennego.

● MIT 7: Chrapania nie da się wyleczyć

Nie ma środka farmakologicznego, który jest w stanie wyleczyć chrapanie, ponieważ przyczyną tej dolegliwości są najczęściej nieprawidłowości w budowie dróg oddechowych. Dlatego, by stwierdzić, co determinuje problem, należy udać się do laryngologa, celem przeprowadzenia dokładnej diagnostyki problemu, a następnie zastosowania leczenia przyczynowego (leki mogą łagodzić tylko objawy). Najczęstszą przyczyną chrapania jest mocno skrzywiona przegroda nosowa, obecność polipa lub guza w nosie, lub przerost małżowin nosowych. Problem pogłębia nadmierna masa ciała, palenie papierosów oraz picie alkoholu przed snem.

● MIT 8: Chrapanie jest dziedziczne

Chrapał ojciec, chrapie syn? I tak, i nie. Samo w sobie chrapanie nie jest cechą dziedziczną, jednak budowa górnych dróg oddechowych m.in. nosa i gardła zależy od genetyki. Dlatego, jeśli tata chrapał z powodu krzywej przegrody nosowej, a u syna również stwierdzono taką nieprawidłowość, będzie on chrapał. W przypadku, gdy okazało się, że ta struktura ma prawidłową budowę, potomek nie musi mieć tego problemu. Z drugiej strony, gdy ojciec chrapał z powodu nadmiernej masy ciała, a syn jest szczupły, również nie powinien chrapać.

● MIT 9: Chrapią tylko dorośli

Nic bardziej mylnego. Także u najmłodszych może dojść do zaburzeń oddychania, objawiających się wydawaniem podczas snu przeszkadzających innym odgłosów. U dzieci powody chrapania są jednak inne niż u dorosłych. Najczęściej wymieniane są: przerost migdałków, infekcje dróg oddechowych objawiające się zatkanym noskiem, wiotkość krtani, niewykryte alergie powodujące obrzęk błony śluzowej nosa, a także mocno skrzywiona przegroda nosowa.

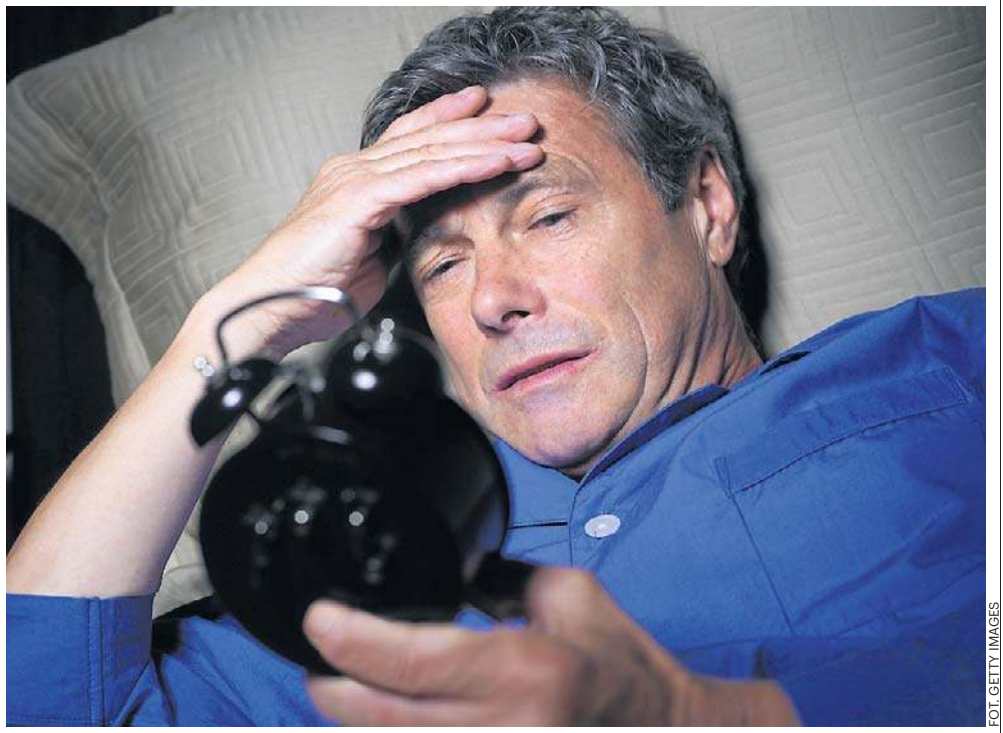
eprasa.pl d2327ad062

Express Bydgoski
Środa, 11.03.2026

Dlaczego budzisz się zawsze o 3.00 nad ranem? Oto, co mówi nauka

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Trzecia nad ranem: ten zawieszony moment, w którym cisza ciąży, a myśli znów ruszają. Nocne przebudzenia nie są wyjątkiem, lecz regułą.



FOT. GETTY IMAGES

Wbrew pozorom nocnych wybudzeń doświadcza większość osób

Nocne przebudzenia nie są wyjątkiem, ale normą. Zgodnie z danymi dotyczącymi higieny snu, 8 na 10 osób doświadcza przynajmniej jednego wybudzenia w ciągu nocy. I nie, to nie zawsze wina stresu czy bezsenności. Zrozumieć, co taqk naprawdę dzieje się z naszym ciałem, pomaga także opracowanie opublikowane przez Cleveland Clinic, jeden z najbardziej renomowanych ośrodków medycznych na świecie, w którym przeanalizowano, dlaczego tak często budzimy się właśnie około trzeciej? Odpowiedź jest dużo mniej „tajemnicza", niż mogłoby się wydawać, ale mówi bardzo wiele o naszych rytmach biologicznych, codziennych nawykach i stylu życia.

Dlaczego budzimy się o trzeciej nad ranem?

W nocy sen nigdy nie jest jednolity. Przechodzimy przez różne cykle i około trzeciej nad ranem często wchodzimy w fazę lżejszego snu, bliską fazie REM. To moment, w którym mózg jest bardziej aktywny, częściej śnimy i jesteśmy także wrażliwsi na wszelkie bodźce.

Analiza Cleveland Clinic wyjaśnia to bardzo jasno: w tym przedziale czasowym potrzeba naprawdę niewiele, by przerwać odpoczynek. Hałas, myśl, wahania hormonalne czy bodziec wewnętrzny, który w innych fazach nocy nie miałby żadnego znaczenia.

Jeden z najczęstszych powodów? Pełny pęcherz. Podczas snu organizm nadal filtruje płyny i jeśli wieczorem dużo piliśmy - wliczając w to napary - albo spożywaliśmy alkohol, potrzeba wstania z łóżka może pojawić się właśnie w środku nocy. Problemem nie jest samo wstanie, lecz ponowne zaśnięcie, bo o tej porze sen jest już kruchy. Ograniczenie ilości płynów przed snem, unikanie zbyt obfitych kolacji oraz wieczorne ograniczenie cukrów i alkoholu może naprawdę wiele zmienić.

Stres, lęk i myśli, które nigdy nie śpią

Nocne przebudzenie nie zawsze ma przyczynę fizyczną. Wręcz przeciwnie. Cleveland Clinic podkreśla, że to właśnie stres, lęk i obniżony nastrój należą do głównych winowajców przebudzeń, które następują zawsze o tej samej porze.

Zasypiamy zmęczeni, ale mózg - nie. Pozostaje w trybie „aktywnym", gotów ponownie się „włączyć", gdy tylko sen stanie się lżejszy. To tak zwana ruminacja myślowa: powracające myśli, mentalne listy spraw do zrobienia, nierozwiązane obawy. Niekiedy budzimy się wręcz z poczuciem spóźnienia, mimo że nic tego nie uzasadnia.

Także koszmary, które mają tendencję do pojawiania się między drugą a czwartą nad ranem, mogą wywoływać nagłe przebudzenia i utrudniać ponowne zaśnięcie. W takich przypadkach praca nad wieczorną rutyną jest kluczowa. Proste czynności, takie jak głębokie oddychanie, kilka minut medytacji czy wizualizacja relaksujących obrazów, pomagają spowolnić pracę mózgu przed pójściem spać.

Bóle, hormony i drobne dolegliwości

Nocne przebudzenia o trzeciej nad ranem mogą być również sygnałem fizycznym. Bóle mięśni, skurcze nóg, refluks żołądkowy czy zaburzenia hormonalne to wszystko stany, które mają tendencję do nasilania się, gdy organizm jest bardziej wrażliwy.

U kobiet także cykl menstruacyjny może wpływać na jakość snu. A potem jest jeszcze bezdech senny, często związany z chrapaniem i częstymi mikroprzebudzeniami: zaburzenie, którego nie należy lekceważyć i które wymaga konsultacji lekarskiej. Na koniec jest wszystko to, co pochodzi z zewnątrz. Cleveland Clinic podkreśla, jak bardzo nocne otoczenie wpływa na przebudzenia. Nagłe hałasy, sztuczne światła, powiadomienia, ekrany włączone jeszcze na kilka minut przed zaśnięciem.

Smartfon, tablet i telewizor zakłócają produkcję melatoniny, hormonu regulującego cykl senczuwanie. To wcale nie drobiazg: korzystanie z ekranów do późna sprawia, że sen staje się płytszy i zwiększa prawdopodobieństwo przebudzenia się właśnie w środku nocy. Wyłączenie wszystkiego co najmniej godzinę przed pójściem spać, przyciemnienie świateł i pozwolenie sobie na spokojniejszy, wieczorny rytuał to wybór prosty, ale niezwykle skuteczny.

Skutki niedoboru snu

Badania nad snem i bezsennością robią szybkie postępy. Naukowcy coraz lepiej rozumieją, jak kardynalne znaczenie dla naszego zdrowia ma odpowiedni sen, i jak poważne konsekwencje niesie chroniczne niedosypianie. Jeśli regularnie sypiasz mniej niż 6 godzin na dobę, to oznacza, że twój mózg nie może oczyszczać się z toksyn. W czasie snu głębokiego mózg oczyszcza się ze szkodliwych i niepotrzebnych substancji, które odpowiadają m.in. za rozwój demencji. Niedobór snu bardzo zwiększa ryzyko demencji: nawet o 30 proc.! Demencja rozwija się skokowo u osób starszych, ale naukowcy sądzą, że substancje niszczące mózg odkładają się przez cały okres niedoboru snu. To oznacza, że już 20-latkowie, którzy lekceważą sen, mogą zatruwać swój mózg i zwiększać ryzyko wystąpienia demencji w przyszłości.

Badania dowodzą także innych zgubnych skutków chronicznego niedoboru snu. Jeśli regularnie sypiasz mniej niż 6 lub 5 godzin na dobę, grozi ci: czterokrotnie większe ryzyko wystąpienia depresji, dwukrotne zwiększenie ryzyka zachorowania na cukrzycę, zwiększenie ryzyka nadciśnienia i chorób serca, a także ryzyka nadwagi i otyłości.

WARTO WIEDZIEĆ

Jak zadbać o dobry sen?

- Ruch na świeżym powietrzu: aktywność w ciągu dnia znakomicie ułatwia zasypianie wieczorem
- Regularna rutyna: przed zaśnięciem powinieneś trzymać się stałego planu aktywności
- Zredukuj stres: postaraj się przed snem nie myśleć o pracy czy innych problemach
- Odłóż telefon: sztuczne światło z ekranów telefonów i komputerów utrudnia zasypianie
- Zrezygnuj z używek: zwłaszcza alkohol zaburza sen

Czy seniorzy też powinni się szczepić przeciw HPV?

Katarzyna Wąś-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Czy seniorzy mogą zyskać na szczepieniu przeciw HPV? Historia 70-letniej pacjentki prof. Marzeny Dębskiej pokazuje, że nigdy nie jest za późno, by zadbać o ochronę przed wirusem.

Niezwykle ciekawą i poruszającą historią podzieliła się w mediach społecznościowych prof. dr hab. n. med. Marzena Dębska, specjalistka położnictwa i ginekologii oraz perinatologii.

Kilka dni temu zjawiła się u mnie moja 70-letnia pacjentka. Usiadła przede mną i jakby z lekką pretensją w głosie zapytała: „Pani profesor, dlaczego ja nie zostałam zaszczepiona przeciw HPV?" - możemy przeczytać w poście prof. Dębskiej.

Ekspertka ujawnia, że w pierwszym momencie była zaskoczona pytaniem pacjentki. Jak przyznaje, w kraju, w którym rodzice często rezygnują z możliwości bezpłatnego szczepienia swoich dzieci, a nawet część lekarzy wprowadza pacjentów w błąd, twierdząc, że szczepienie po inicjacji seksualnej nie ma sensu, pytanie 70-letniej pani Krystyny wydało się czymś niecodziennym.

Okazało się, że pacjentka właśnie dowiedziała się, że jej mąż choruje na raka migdałka - najprawdopodobniej wywołanego przez wirusa HPV.

To uświadamia, że problem zakażenia HPV dotyczy nie tylko kobiet. Mężczyźni również mogą zachorować na nowotwory związane z tym wirusem - najczęściej odbytu, prącia, gardła, migdałków czy krtani.

Pacjentka pragnęła nie tylko ochrony, ale i odpowiedzi na pytanie, dlaczego wcześniej nikt nie zaproponował jej szczepienia.

- Czasem tak jest, że „pociąg odjedzie" i już. Powodów może być wiele: rodzimy się za wcześnie, zbyt długo czekamy, czasem jesteśmy po prostu wprowadzani w błąd. Czasem chcielibyśmy, ale informacja dociera zbyt późno, albo szkoda nam pieniędzy, gdy nie mamy refundacji... Gdyby 40 lat temu prace nad szczepionką ruszyły pełną parą, być może mąż mojej pacjentki byłby dziś zdrów, a ona bezpieczna, bo zaszczepiona. Być może dotarłaby do nich informacja, potwierdzona wiarygodnymi badaniami, że SZCZEPIENIE MA ZAWSZE SENS, choć badania są na pacjentach do 45. roku życia, wiemy, że naturalne zakażenie nie pozostawia trwałej odporności, więc zawsze możemy się zarazić - ujawnia ekspertka.

Spotkanie z pacjentką i jej decyzja o szczepieniu skłoniły prof. Dębską do podzielenia się tą historią. Wielu pacjentów wciąż postrzega raka jako coś nieuchronnego, oczekując cudownego leku, zamiast korzystać z dostępnych narzędzi profilaktyki.

Szczepienie przeciwko HPV ma znaczenie nie tylko profilaktyczne, ale także ochronne w szerszym kontekście. Nawet jeśli do zakażenia doszło wcześniej, szczepionka może zmniejszyć ryzyko rozwoju nowotworów związanych z innymi, bardziej onkogennymi szczepami wirusa.

Jeszcze do niedawna szczepionka przeciw wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV) była kojarzona wyłącznie z profilaktyką - ochroną przed zakażeniem i nowotworami szyjki macicy. Warto jednak mieć świadomość, że szczepienie może działać również terapeutycznie, pomagając organizmowi pozbyć się już istniejącego wirusa.

Przeprowadzony niedawno przegląd systematyczny obejmujący 7 badań z udziałem ponad 19 tysięcy kobiet pokazał, że szczepionka 9-walentna ma nie tylko działanie zapobiegawcze, ale również terapeutyczne.

Badacze zaobserwowali, że u kobiet zakażonych wirusem HPV, które przyjęły szczepionkę, aż 72,4 proc. osiągnęło całkowitą remisję wirusa. Dla porównania - w grupie niezaszczepionej odsetek ten wyniósł jedynie 45,7 proc.

Jeszcze bardziej spektakularne wyniki dotyczą kobiet, które przeszły zabieg konizacji - czyli usunięcia fragmentu szyjki macicy z komórkami przedrakowymi. U pacjentek, które po zabiegu przyjęły szczepionkę przeciw HPV, ryzyko nawrotu zmian obniżyło się aż o 87 proc.

Na znaczenie tych wyników zwraca uwagę prof. Agnieszka Szuster-Ciesielska, wirusolożka i immunolożka z 30-letnim doświadczeniem naukowo-dydaktycznym.

- Dane te bezpośrednio podważają przestarzałe wytyczne, że szczepionka „działa tylko przed ekspozycją". Dowody wskazują, że może być skutecznym narzędziem w walce z istniejącymi zakażeniami HPV i zapobieganiu nawrotom raka, nawet po diagnozie - tłumaczy specjalistka.

FOT. GETTY IMAGES

Seniorzy też zyskują dzięki szczepieniu przeciw HPV

eprasa.pl d2327ad062

Masło orzechowe. Superfood dla seniorów

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Wspiera układ mięśniowy i zmniejsza ryzyko upadków, tak częstych i niebezpiecznych w wieku senioralnych. To produkt, który powinien znaleźć się w codziennej diecie osób starszych.

FOT. GETTY IMAGES

Masło orzechowe może przeciwdziałać popularnej u seniorów sarkopenii. Wspiera układ mięśniowy i zmniejsza ryzyko upadków, tak częstych i niebezpiecznych w wieku senioralnych

Masło orzechowe to produkt, który kojarzy się zwykle z menu dla dzieci. Maluchy chętnie sięgają po nie na śniadanie, kolację czy podwieczorek. Najnowsze badania wskazują jednak, że ich dziadkowie również powinni sięgać po to smarowidło. Zawiera bowiem cenne składniki, które wspierają pracę mięśni - a te jak wiadomo, znacznie szwankują w wieku senioralnym, prowadząc do różnych zagrożeń zdrowotnych.

Badacze z Institute for Physical Activity and Nutrition przy Deakin University w Melbourne opublikowali właśnie swoje analizy w „Journal of Cachexia". Badania trwały pół roku i przeprowadzono je z udziałem 120 osób w wieku 66-89 lat, żyjących samodzielnie, ale obarczonych zwiększonym ryzykiem upadków. Uczestników podzielono na dwie grupy: jedna przez pół roku codziennie jadła 43 gramy naturalnego masła orzechowego, a druga nie zmieniała swoich nawyków żywieniowych ani stylu życia.

Masło orzechowe wspiera mięśnie

Dzienna porcja masła orzechowego dostarczała ok. 250 kcal, 20 g tłuszczów (głównie nienasyconych) oraz 10-13 g białka roślinnego. Seniorzy mieli utrzymać dotychczasową aktywność fizyczną, aby można było ocenić wyłącznie wpływ zmian w diecie. Głównym miernikiem efektów była prędkość przejścia 4 metrów - tutaj nie zanotowano różnic między grupami.

Inaczej było w teście 5STS (pięciokrotnego wstawania z krzesła): osoby spożywające masło orzechowe poprawiły wynik o 1,23 sekundy względem grupy kontrolnej. Odnotowano też wzrost mocy mięśni kończyn dolnych - zarówno całkowitej, jak i przeliczonej na masę ciała.

Ważne dla seniorów z sarkopenią

Jak wyjaśnia dr Sze Yen Tan, lepszy wynik w teście 5STS przekłada się na większą moc mięśniową, a ta ma kluczowe znaczenie dla codziennego funkcjonowania seniorów - umożliwia m.in. sprawniejsze wstawanie czy wchodzenie po schodach i zmniejsza ryzyko upadków. Większość badanych (73-85 proc.) spełniała kryteria zagrożenia sarkopenią według testu SARC F, dlatego nawet niewielki wzrost mocy mięśniowej (0,27 W/kg) ma wartość kliniczną. W literaturze podkreśla się, że poprawa rzędu 0,2-0,3 W/kg może oznaczać przejście do wyższego poziomu sprawności.

Co istotne, nie zaobserwowano równoległej poprawy siły maksymalnej (np. chwytu dłoni czy siły prostowników kolana) ani zmian w składzie ciała mierzonym metodą DXA.

Chociaż grupa interwencyjna zwiększyła dzienne spożycie energii o średnio 256 kcal, a także białka i tłuszczu, nie stwierdzono wzrostu masy ciała. Autorzy badania wskazują, że tłuszcze nienasycone z orzechów są łatwiej spalane i mają wyższy efekt termiczny, a część energii z orzechów nie jest w pełni wchłaniana. To może tłumaczyć brak przytycia mimo wyższej kaloryczności diety.

Jak wybrać najlepsze masło orzechowe dla seniora?

Najzdrowsze masło orzechowe ma jeden składnik: 100% orzechów (np. arachidów, migdałów, nerkowców). Dopuszczalna w składzie jest szczypta soli, ale zdecydowanie nie olej palmowy, cukier, syrop glukozowy, emulgatory czy stabilizatory. Te składniki sprawią, że produkt rozmija się z tym, co nazywamy zdrowym odżywianiem.

Lepiej unikać także tzw. masła „smooth" czy „kremowego" z dodatkami. Często zawierają bowiem utwardzone oleje, cukier i niepotrzebne aromaty. Jeśli w słoiku zauważysz oddzielający się olej - to dobry znak, który świadczy o braku emulgatorów. Naturalne masło orzechowe ma prawo się rozwarstwiać.

Dlaczego lepiej nie wybierać masła z olejem palmowym?

Olej palmowy jest tani i wydłuża trwałość produktu, ale:

- podnosi kaloryczność,
- często jest rafinowany,
- niepotrzebnie „rozrzedza" skład.

Uważaj na wersje „proteinowe"

Zwykle mają dodatek:

- białka mlecznego,
- słodzików,
- aromatów.

Sprawdź wartości odżywcze

W dobrym maśle orzechowym są:

- tłuszcze nienasycone > nasycone,
- ok. 25 g białka / 100 g,
- zero cukru dodanego.

WAŻNE

Sarkopenia – co to jest?
Pojęcie sarkopenii pochodzi z języka greckiego, co w dosłownym znaczeniu oznacza „niedobór ciała". Dotyczy ona głównie osób w wieku starszym i związana jest z mimowolną oraz postępującą utratą masy mięśniowej, co bezpośrednio wpływa na upośledzenie czynności ruchowych oraz ogólne osłabienie organizmu.
Z wielu publikacji naukowych wynika, że utrata masy mięśniowej może rozpocząć się już ok. 30. roku życia, jednak jest to bardzo powolny proces, który nasila się dopiero w szóstej dekadzie życia. Spadek masy i siły mięśni wraz z wiekiem jest nieunikniony, nawet u osób prowadzących prozdrowotny styl życia.

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

AUTOPROMOCJA

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

Tutaj zlecisz ogłoszenie
ibo.polskapress.pl

REKLAMA 0011486120

Zieleń Miejska
Zakład Pogrzebowy
UL. CZARTORYSKIEGO 13
24h / 7 - 52 324 99 99
WŁASNE KREMATORIUM

0011492649

Z głębokim smutkiem i żalem
przyjęliśmy wiadomość o śmierci

śp.

Wiesławy Zubernik

Wyrazy głębokiego współczucia

Rodzinie

składają

Mieszkańcy Wspólnoty „Jedynka"

0011492262

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że dnia 8.03.2026 r.
odeszła od nas ukochana Żona, Mama i Babcia

Cecylia Urbanowska-Sieg

lat 78

Ceremonia pogrzebowa
odbędzie się dnia 13.03.2026 r. o godz. 12.00
na cmentarzu parafialnym
przy Al. Kardynała Stefana Wyszyńskiego – Bielawki.
Pogrążona w smutku

Rodzina

AUTOPROMOCJA 0310733296

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

Express Bydgoski · Gazeta Pomorska · Nowości Dziennik Toruński

eprasa.pl d2327ad062

Każda podróż to nowe otwarcie siebie na różnorodność i unikalność tego świata

Omenaa Mensah na Instagramie Fot. Szymon Starnawski

Z ŻYCIA GWIAZD

Patrycja Markowska ma utalentowanego syna
Miesiąc temu piosenkarka świętowała 18. urodziny jedynego potomka. W niedzielne popołudnie opublikowała nową fotkę z synem. Filip Kopczyński komponuje utwory, pisze teksty i próbuje swoich sił w rapie.Ma także na koncie pierwsze doświadczenia aktorskie – wystąpił w serialu „Uroczysko".

Anna Wendzikowska uwalnia wyparte emocje
Celebrytka w Dniu Kobiet opublikowała w internecie osobisty post, do którego dołączyła nagranie, na którym płacze. „Ból boli, ale nie zabija. Płacz to odwaga. Uwalnia z ciała długo zalegające tam, wyparte emocje. I od razu robi się lżej" – podpisała filmik.

Kinga Rusin jest otoczona opieką
Celebrytka jest na nartach we włoskich Alpach i złożyła stamtąd fankom życzenia z okazji Dnia Kobiet. Przy okazji zasypała swojego partnera, Marka Kujawę, serią komplementów. „Nie chodzi o to, że Marek zaprojektował i zorganizował naszą wspólną firmę, którą razem prowadzimy. Marek dba o mnie codziennie i otacza wręcz przesadną opieką. Mogę na niego liczyć w każdej sprawie, nawet najmniejszej i przyziemnej. Takiego partnerstwa w związku wam życzę" – napisała.
(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa

W TELEWIZJI

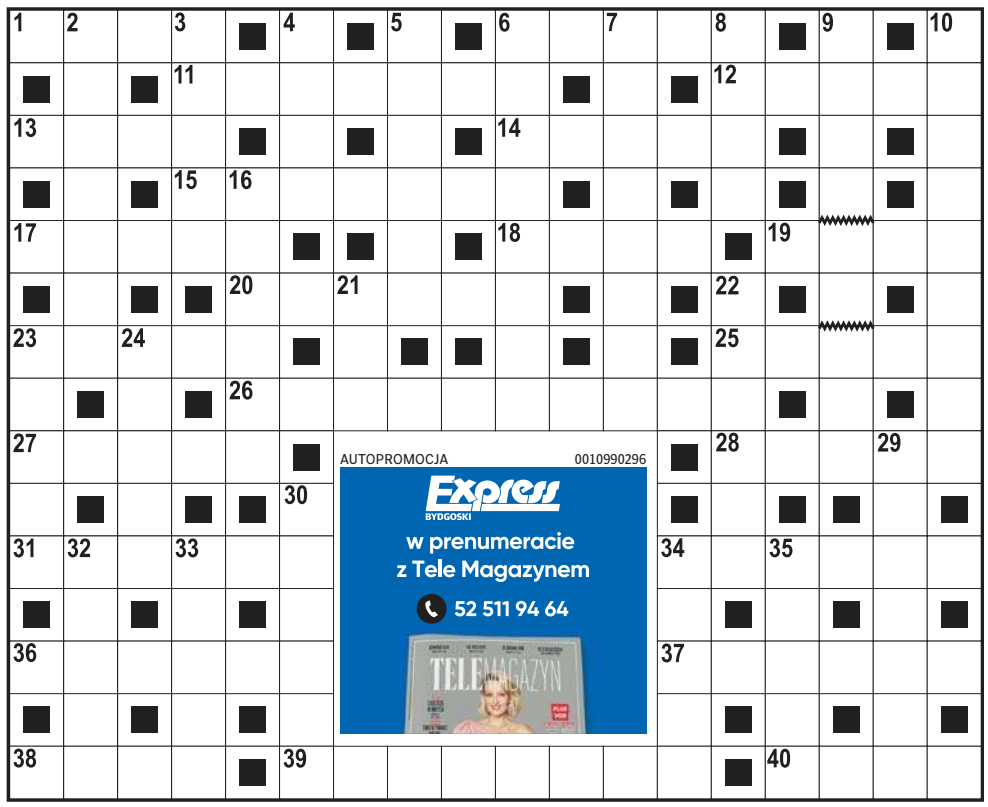
Niepokonani
TV Puls, 20:00
W 1940 roku grupa śmiałków pochodzących z różnych krajów ucieka z gułagu. Bez mapy i kompasu uciekinierzy podejmują się niemożliwego – pokonują sześć tysięcy kilometrów pieszo i docierają aż do Indii.

Forrest Gump
Paramount, 20:00
Forrest Gump (wyk. Tom Hanks) urodził się z niedowładem nóg i ograniczonym poziomem IQ. Nie przeszkadza mu to jednak w prowadzeniu ciekawego życia. Chłopak bierze udział w wielu z najważniejszych wydarzeniach drugiej połowy XX wieku. Kultowy, obsypany nagrodami – zdobył m.in. 6 Oskarów i 3 Złote Globy.

Gran Torino
TVN 7, 21:00
Walt (Clint Eastwood), weteran wojenny, mieszka w dzielnicy pełnej imigrantów, nie utrzymując kontaktów z sąsiadami. Sytuacja zmienia się, gdy Kowalski odpiera atak młodzieżowego gangu i staje się bohaterem.

22 Jump Street
Polsat, 22:45
Opowieść o dwóch policjantach, którzy pod przykrywką prowadzą dochodzenie w amerykańskim college'u. Schmidt i Jenko mają przeniknąć do college'u, by zlokalizować dilera rozprowadzającego groźny narkotyk.

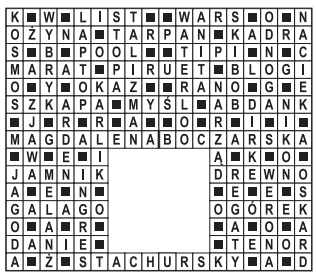
KRZYŻÓWKA NR 38



Poziomo:
1) polarny lub studzienny,
6) drapieżny kuzyn sokoła,
11) płynie pod mostkiem,
12) dawniej pogardliwie o godle hitlerowskiej Rzeszy,
13) krążek kiełbasy myśliwskiej,
14) ogrodzenie toru wyścigowego,
15) drobny gryzoń, szkodnik w młodnikach leśnych,
17) ogień ogarniający dużą przestrzeń,
18) niezwykłe, szczęśliwe zbiegi okoliczności,
19) myśl wyznaczająca cel,
20) węgierska potrawa mięsna,
23) klasyczny styl pływacki,
25) pręty w palenisku,
26) górna część drzwi przepuszczająca światło,
27) zespołowa gra owalną piłką,
28) pas ziemi spod pługa,
31) mieszkaniec Kartuz lub Wejherowa,
34) jednokołowy wózek na budowie,
36) wyodrębniony dział administracji państwowej,
37) drzewko na choinkę,
38) żołnierze Bolesława Chrobrego,
39) okrągła bułka pszenna,
40) film w reżyserii Macieja Ślesickiego.

Pionowo:
2) grajek od siedmiu boleści,
3) „… gniewu", powieść Johna Steinbacka,
4) drzewo w herbie Libanu,
5) ubezpiecza kolumnę wojska,
6) większe i twardsze od cukinii,
7) … Korczyński, postać z powieści „Nad Niemnem",
8) sterta drewna lub złomu,
9) prestiżowy cykl biegów narciarskich,
10) towarzyszka Dionizosa, menada,
16) słynny instrument z Archikatedra Oliwska,
21) ziemia dla matrosa,
22) cienka i krótka linia
23) zupa z jajkiem i kiełbasą,
24) tradycyjna polska potrawa z kapusty,
29) hazardowa gra w karty,
30) przesadny przepych, komfort,
32) opera Rachmaninowa,
33) pokład soli kamiennej,
34) filmowa lub samoprzylepna,
35) Montgomery, aktor filmu z „Stąd do wieczności".

ROZWIĄZANIE NR 37



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dziś poczujesz przypływ energii. Wykorzystaj go w pracy lub sporcie. Ale horoskop dzienny radzi uważać na pochopne decyzje.
Ryby (19.02 - 20.03)
Spokojny dzień sprzyja planowaniu. Horoskop na dziś wyraźnie zapowiada, że mały krok w dobrą stronę przyniesie wkrótce duże efekty.
Baran (21.03 - 19.04)
Ktoś może dziś zaskoczyć Cię wiadomością. Horoskop dzienny na środę radzi zachować otwartą głowę i nie oceniać nikogo zbyt szybko.
Byk (20.04 - 20.05)
Emocje będą dziś silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny stanowczo radzi znaleźć chwilę dla siebie oraz rozmowę z kimś zaufanym.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę innych. Horoskop na dziś zapowiada, że pojawi się okazja, której warto nie przegapić...
Rak (22.06 - 22.07)
Drobne obowiązki mogą się dziś mnożyć. Ale horoskop dzienny na środę wróży, że spokojna organizacja dnia pozwoli uniknąć chaosu.
Lew (23.07 - 22.08)
Dobry dzień na rozmowy i naprawianie relacji. Horoskop dzienny mówi, że szczerość i spokój pomogą rozwiązać stary problem.
Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja będzie Twoją największą siłą. Horoskop na dziś to wskazówka, by zaufać przeczuciu przy podejmowaniu ważnej decyzji.
Waga (23.09 - 22.10)
Poczujesz potrzebę zmiany lub ruchu. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że krótka podróż albo spacer może przynieść nową inspirację.
Skorpion (23.10 - 21.11)
Twoja pracowitość zostanie zauważona. Horoskop dzienny wyraźnie radzi nie bać się prezentować swoich pomysłów innym osobom.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Twoja kreatywność będzie na wysokim poziomie. Horoskop na dziś zapowiada, że to dobry moment na nowe projekty lub hobby.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Spokojna energia sprzyja refleksji. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by posłuchać swoich potrzeb i nie odkładać odpoczynku.

Express BYDGOSKI www.express.bydgoski.pl
Redaktor naczelna **Alicja Polewska**
Prezes Makroregionu **Marek Ciesielski**
Dyrektor biura reklamy oddziału **Agnieszka Perlińska**
Dyrektor marketingu oddziału **Katarzyna Jabłońska**
Redakcja, ul. Zamoyskiego 2, 85-063 Bydgoszcz
tel. 523263100
redakcja@express.bydgoski.pl
Druk Polska Press Oddział Poligrafia 85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229
POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.**
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa, tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Zenon Nowak**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Tomasz Osoliński**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

©℗ - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.expressbydgoski.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

eprasa.pl d2327ad062

Liga Europy. Brak „Super Oskara” i „polskie pojedynki”

Damian Świderski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **W czwartek, 12 marca zostaną rozegrane mecze 1/8 finału piłkarskiej Ligi Europy. Na placu boju zostało szesnaście klubów, w których szansę na grę, ma sześciu Polaków.**

W tym gronie są m.in. nasi liderzy defensywy - Jan Bednarek i Jakub Kiwior w barwach FC Porto, broniący bramki Bolonii - Łukasz Skorupski, czy Karol Świderski, walczący o miejsce w składzie Panathinaikosu Ateny. Nie będzie za to Oskara Pietuszewskiego i to mimo kapitalnej gry w ostatnich meczach Porto.

Przed nami pierwsze mecze 1/8 finału Ligi Europy, rozgrywek „bardziej polskich” od Ligi Mistrzów. Otóż na najważniejszym szczeblu rywalizacji klubowej na Starym Kontynencie pozostało trzech Polaków, a w Lidze Europy, na placu boju jest ich dwa razy więcej.

W grze został Skorupski. 34-latek, broniący bramki Bolonii w ostatnich tygodniach, wrócił do formy. W tym sezonie zagrał 25 meczów i zachował 9 czystych kont. W ostatnich pięciu meczach zachował cztery. W tegorocznej Lidze Europy, pierwszy bramkarz reprezentacji Polski, zagrał osiem razy i czterokrotnie zachowywał czyste konto.

Bologna zagra w tej fazie LE z innym przedstawicielem Serie A, z Romą. Zawodnikiem klubu z Rzymu jest Jan Ziółkowski. Młody obrońca nie tak dawno był bardzo chwalony przez trenera Giallorossich, ale nie jest podstawowym graczem w tym klubie. W ostatnim czasie wchodzi na boisko w końcowych minutach. Od początku lutego, były piłkarz Legii Warszawa, zagrał tylko 13 minut we włoskiej Serie A. Jednak to właśnie Ziółkowski dał szczęśliwy remis w ostatniej kolejce fazy ligowej, gdyż to on zdobył bramkę na 1:1 w meczu z Panathinaikosem.

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Łukasz Skorupski, 34-latek broniący bramki Bolonii, w ostatnich tygodniach wrócił do formy. W tym sezonie zagrał 25 meczów i zachował 9 czystych kont

We wspomnianym Panathinaikosie gra Świderski. Napastnik reprezentacji Polski jest zazwyczaj rezerwowym i nie gra zbyt okazałej liczby minut w greckim zespole. Liderem ataku Koniczynek jest reprezentant Grecji, Andrews Tetteh. Świderski jednak jest najlepszym strzelcem klubu, jeśli zliczyć wszystkie rozgrywki. Polak zdobył w sumie dziewięć bramek w 37 meczach. Panathinaikos w 1/8 finału Ligi Europy zmierzy się z Realem Betis.

W tych rozgrywkach jest też angielska Aston Villa z Mattym Cashem na pokładzie. Klub z Birmingham jest rewelacją tego sezonu w Premier League. Zajmuje tam bowiem trzecie miejsce i bije się o awans do Ligi Mistrzów. Reprezentant Polski jest liderem drużyny na prawej obronie i gra, jeśli jest zdrowy. Ostatnio jednak zdrowie przeszkadza mu w dobrej grze. W ostatnim meczu, przegranym z Chelsea (1:4), Cash przedwcześnie zakończył swoją grę z powodu urazu łydki. Zszedł już w przerwie. Wykonano już badania i jak przekazano, Cash ma być gotowy do gry z Lille w czwartek, a najpóźniej w weekend.

W Lidze Europy z wielką uwagą spoglądamy na FC Porto. Smoki, mają w obronie Bednarka i Kiwiora, jeśli są zdrowi, to grają zawsze. W ostatnich tygodniach najpierw urazu łydki doznał Kiwior, ale wrócił do gry po kilku dniach, a Bednarek doznał urazu żeber w meczu ze Sportingiem Lizbona. Wydawało się, że przerwa 29-latka będzie dłuższa, gdyż podejrzewano u niego nawet złamanie żeber. Bednarek jednak zagrał już w kolejnym meczu z Benfiką Lizbona (2:2). Obaj zagrali przyzwoicie, a ich noty były niższe niż zazwyczaj, głównie z powodu dwóch bramek rywala. Bednarek otrzymał ostatnio po raz piąty nagrodę dla najlepszego obrońcy całej ligi portugalskiej. Wydaje się, że obaj nasi stoperzy, będą gotowi na czwartek i rywalizację z niemieckim VfB Stuttgart.

Nie zagra natomiast Pietuszewski. 17-latek, który przeprowadził kapitalną akcję z Benfiką i strzelił swoją drugą bramkę w lidze portugalskiej, nie został zgłoszony do meczów fazy pucharowej Ligi Europy.

Pierwsze mecze 1/8 finału Ligi Europy, zostaną rozegrane w czwartek 12 marca, a rewanże 19 marca. Transmisja na kanałach Polsatu Sport.

Mecze 1/8 finału Ligi Europy (12 marca):

- Bologna - AS Roma (godz. 18.45)
- Lille - Aston Villa (godz. 18.45)
- Panathinaikos - Real Betis (godz. 18.45)
- VfB Stuttgart - FC Porto (godz. 18.45)
- Celta Vigo - Olympique Lyon (godz. 21.00)
- Ferencvaros - Braga (godz. 21.00)
- Genk - Freiburg (godz. 21.00)
- Nottingham Forest - Midtjylland (godz. 21.00)

Ścieżka srebrna:

- Ferencvaros - Braga
- Panathinaikos - Real Betis
- Genk - Freiburg
- Celta Vigo - Olympique Lyon

Ścieżka pomarańczowa:

- VfB Stuttgart - FC Porto
- Nottingham Forest - Midtjylland
- Bologna - AS Roma
- Lille – Aston Villa ©℗

„Królewscy” i „Obywatele” znowu grają ze sobą

Dariusz Knopik
dariusz.knopik@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Szlagierem środowych pierwszych meczów 1/8 finału Ligi Mistrzów będzie spotkanie w Madrycie.**

Rywalizację Realu Madryt z Manchesterem City ogłoszono jako przedwczesny finał. Jednak nie jest to nic szczególnego, bo obie ekipy mierzą się ze sobą regularnie. W sumie rozegrali ze sobą 15 meczów (5-5-5), bilans goli: 25-26.

Obie ekipy w tej edycji Ligi Mistrzów już się spotkały. 10 grudnia 2025 roku „Obywatele” wygrali w Madrycie 2:1. Teraz wydają się być faworytami dwumeczu. Świetnie spisują się nie tylko w Premier League, gdzie są tuż za prowadzącym Arsenalem, awansowali do finału Pucharu Ligi, są w ćwierćfinale Pucharu Anglii. Pep Guardiola dysponuje praktycznie wszystkimi zawodnikami. W ekipie „Królewskich” kadrowe problemy. Kontuzjowani są Kylian Mbappe, Jude Beligham i Rodrygo. W szatni też nie najlepsza atmosfera, bo w La Liga strata do Barcelony urosła do czterech punktów. Z Pucharu Króla też Real został wyeliminowany.

Nie mniej emocji powinno być w Paryżu, gdzie broniący trofeum Paris Saint-Germain podejmie Chelsea. Te dwie ekipy w lipcu spotkały się w finale Klubowych Mistrzostw Świata i „The Blues” rozbili „Paryskie Książęta” 3:0. Jak będzie teraz? Mistrzowie Francji w Ligue 1 liderują, ale mają tylko punkt przewagi nad Lens. Chelsea to aktualnie piąty zespół w lidze angielskiej.

Najlepsza ekipa po fazie ligowej czyli Arsenal zagra na wyjeździe z Bayerem Leverkusen i jest zdecydowanym faworytem rywalizacji. Chociaż ostatnio „Kanionierzy” zaczęli tracić punkty w Premier League i czują na sobie oddech „Obywateli”. To jednak dysponują dużo większym potencjałem niż drużyna niemiecka.

W czwartej parze zagra rewelacja fazy ligowej czyli norweskie Bodo/Glimt ze Sportingiem Lizbona. Tutaj odrobinę więcej szans na awans daje się mistrzom Portugalii.

Program środy: Bayer - Arsenal (godz. 18.45, Canal+ Extra 2), Real - MC (godz. 21, Canal+ Extra 1, TVP 1, TVP Sport), PSG - Chelsea (godz. 21, Canal+ Extra 2), Bodo/Glimt - Sporting (godz. 21, Canal+ 360), Multiliga (godz. 21, Canal+ Extra 4).Wtorkowe mecze zakończyły się po zamknięciu wydania. ©℗

FOT. PAP/EPA

Na treningu przed meczem z Manchesterem City humory dopisywały piłkarzom Realu Madryt

Nawet przyszła synowa greckiego premiera nie dała rady. Polka górą

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

TENIS. **Iga Świątek jest już w 1/8 finału turnieju WTA 1000 „BNP Paribas Open” (pula nagród: 9 415 725 dolarów) na kortach twardych w Indian Wells. Awans to wypłata w wysokości 105 720 $.**

Rozstawiona z numerem 2 Iga Świątek pokonała - w godzinę i 25 minut - Greczynkę Marię Sakkari 6:3, 6:2 i w meczu o ćwierćfinał imprezy często nazywanej „piątym Wielkim Szlemem”, zmierzy się z Czeszką z Ołomuńca, Karolíną Muchovą.

Przed meczem, Sakkari - która od stycznia tego roku jest zaręczona z Konstantinosem Mitsotakisem, synem premiera Grecji Kyriakosa Mitsotakisa - znajdowała się w bardzo wąskim gronie zawodniczek, które nie mają ze Świątek ujemnego bilansu.

Greczynka bowiem pokonała Polkę w lutym w ćwierćfinale w Dausze i wyrównała stan rywalizacji między nimi na 4-4.

30-latka z Aten dobrze zaczęła również poniedziałkowe spotkanie. Świątek miała lekkie problemy z dokładnością i Sakkari prowadziła 2:0. Sześciokrotna mistrzyni wielkoszlemowa szybko jednak podniosła poziom.

Z kolejnych dziewięciu gemów aż osiem wygrała Świątek. W efekcie w pierwszym secie zwyciężyła 6:3, a kolejnego to ona zaczęła od prowadzenia 2:0.

Trochę podenerwowaną Sakkari stać było jeszcze na tylko jeden zryw. Odrobiła stratę przełamania i wyrównała na 2:2. Raszynianka - podobnie jak w pierwszym secie - na dobry okres gry rywalki odpowiedziała podniesieniem poziomu.

Choć w kolejnym gemie Greczynka miała piłkę na 3:2, to ostatecznie dała się przełamać. 24-latka z Raszyna na dobre w tym momencie przejęła kontrolę. Wygrała także trzy kolejne gemy, a spotkanie zamknęła, wykorzystując pierwszą piłkę meczową.

- To nie był łatwy mecz - przyznała Polka. - Wiedziałam, jakie błędy popełniłam w poprzednim spotkaniu z Marią i na czym muszę się skoncentrować - dodała.

Mecz rzeczywiście był bardziej wyrównany, niż wskazuje na to wynik. W statystykach zagrań wygrywających i niewymuszonych błędach to Sakkari była minimalnie lepsza, notując 15 „winnerów” oraz 10 niewymuszonych błędów, wobec odpowiednio 14 i 11 Polki.

Podopieczna belgijskiego trenera Wima Fissette prezentowała się lepiej w kluczowych momentach.

Z pięciu wygranych z Sakkari aż trzy Świątek odniosła właśnie w Indian Wells. Poprzednie miały miejsce w finałach edycji 2022 i 2024. Żadna tenisistka nie wygrała tego turnieju trzy razy.

Mecz Świątek z Muchovą zaplanowano na środę. Bilans ich gier to 4-1 dla Polki.

Stawką jest 193 645 dolarów - tyle płacą organizatorzy za ćwierćfinał singla. Na triumfatorkę czeka 1 151 380 $.

Z rywalizacji w Indian Wells odpadła już m.in. potencjalna rywalka Świątek w ćwierćfinale, broniąca tytułu Rosjanka, rezydująca na co dzień we francuskim Cannes - Mirra Andriejewa, która przegrała z Czeszką Kateriną Siniakovą 6:4, 6:7 (5), 3:6.

Turniej można oglądać w Canal+ Sport. ©℗

eprasa.pl d2327ad062

SPORT

www.sportowy24.pl

SIATKÓWKA
Anioły odrabiają zaległości
W środę o godz. 18 odbędzie się zaległy mecz 16. kolejki PLS 1. Ligi, w którym zagrają Mickiewicz Kluczbork i CUK Anioły Toruń. Można stwierdzić, że to będzie hit, bo czwarta drużyna zmierzy się z liderem rozgrywek. Jednak obie drużynu dzieli aż 10 punktów. Torunianie mają tyle samo „oczek" co drugi GKS Katowice. Jest więc szansa przy zwycięstwie, by odskoczyć od rywala. Nie będzie o to jednak łatwo.

FOT. AGNIESZKA BIELECKA

PIŁKA NOŻNA
Pierwszy raz na wyjeździe
W ostatnim meczu 24. kolejki Ekstraklasy Wisła Płock uległa Arce Gdynia 0:3 (Dawid Kocyła 50, Vladislavs Gutkovskis 62, Nazarij Rusyn 82). To była pierwsza wyjazdowa wygrana arkowców w tym sezonie.

Trener biało-zielonych mimo porażki nie widzi powodów do niepokojów

Dariusz Knopik
dariusz.knopik@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Olimpia Grudziądz przegrała na wyjeździe z rezerwami Śląska Wrocław w meczu 22. kolejki Betclic 2. Ligi. Była to pierwsza porażka biało-zielonych w rundzie wiosennej.**

Grudziądzanie bardzo szybko stracili gola, bo już w 5. minucie po strzale z rzutu karnego Oskara Witczaka. Potem przeważali i mieli swoje okazje, ale ich nie wykorzystali. Najlepszą miał Oskar Sewerzyński w 72. minucie, ale zmarnował jedenastkę. Pomimo starań zawodników z Grudziądza strat nie udało się odrobić i pierwsza porażka w rundzie wiosennej stała się faktem.

- Na przebieg meczu duży wpływ miała szybko stracona bramka, którą Śląsk zdobył przy naszym dużym udziale - stwierdzi trener Artur Kosznicki. - Początek meczu, do momentu utraty bramki, wyglądał dobrze. Mieliśmy posiadanie piłki i dużo dobrych jakościowo działań. Po stracie bramki zareagowaliśmy trochę zbyt nerwowo. Szybko chcieliśmy odrobić straty. Nie mam żadnych zastrzeżeń co do zaangażowania moich zawodników. Widać, że chcą wygrywać, ale niestety to był nasz słabszy dzień. Śląsk wykorzystał nasz błąd, wyszedł na prowadzenie i przyjął sposób gry, który koncentrował się na wybijaniu nas z rytmu. Czujemy niedosyt, bo mieliśmy szansę na zdobycie bramki i wywiezienie co najmniej jednego punktu. Nie widzę powodu do niepokoju. Musimy dalej konsekwentnie pracować według naszej koncepcji i walczyć z całych siło jak najszybszy powrót do dobrej gry - zakończył szkoleniowiec.

Olimpia utrzymała pozycję wicelidera, ale strata do prowadzącej Unii Skierniewice wzrosła do siedmiu punktów. Biało-zieloni tyle samo punktów co trzecia Wartą Poznań. Grudziądzanie mają jednak rozegrany o jeden mecz więcej niż obaj rywale. Olimpia nad szóstą Sandecją Nowy Sącz ma siedem „oczek" przewagi.

Przypomnijmy, że bezpośredni awans do Betclic 1. Ligi wywalczą dwie pierwsze drużyny. Zespoły z miejsc 3-6 stoczą dwustopniowe baraże. Mecze będą rozgrywane na boiskach drużyn, które zajmą wyższe miejsce po zakończeniu sezonu zasadniczego.

W niedzielę Olimpia podejmie Zagłębie Sosnowiec czyli dwunasty zespół w stawce, który jest tuż nad strefą barażową. Sosnowiczanie wiosną ulegli rezerwom Śląska 1:4 i pokonali Podhale Nowy Targ 1:0.

Pomimo różnicy miejsc w tabeli oraz punktów należy się przygotować na kolejne ciężkie spotkanie. Betclic 2. Liga charakteryzuje się tym, że mecze sąbardzo wyrównane i o zwycięstwie decydują detale, a przede wszystkim odpowiednie nastawienie mentalne do rywalizacji. ©℗

FOT. ŁUKASZ SZAŁKOWSKI

Po dwóch zwycięstwach z rzędu zawodnicy Olimpii musieli przełknąć gorycz porażki

KRÓTKO

FOT. FIBA.COM

KOSZYKÓWKA
Twarde Pierniki pozyskały nowego zawodnika
Toruński zespół ostatnio dopadła plaga kontuzji. Z rotacji wypadli Paweł Sowiński, Tayler Person, Noah Thomasson i Aljaz Kunc. Władze toruńskiego klubu musiały zareagować i pozyskać nowego gracza do zespołu. Został nim występujący na obwodzie Isaiah Cousins. Amerykanin 13 marca skończy 32 lata, mierzy 192 cm. W 2016 roku został wybrany w draftcie przez Sacramento Kings, ale zagrał tylko w dwóch przedsezonowych spotkaniach. Potem grał w niższyhc ligach w USA. Następnie w lidze francuskiej, greckiej, izraelskiej, słoweńskiej i słowackiej. Aktualny rozpoczął w kosowskim Bashkimi Prizren, który grał w FIBA Europe Cup. Z nim zagrał dwa razy przeciwko Anwilowi Włocławek. W sześciu meczach fazy grupowej oraz dwóch kwalifikacji Cousins zanotował średnio 15,4 punktu, 3,3 asysty oraz 3,8 zbiórki. W Superlidze Kosowa zagrał z kolei w 18 meczach, notując tam średnio 12,2 pkt., 3,8 as. i 4,0 zb. Cousins powinien zadebiutować w niedzielnym meczu wyjazdowym przeciwko Stali Ostrów Wielkopolski. Twarde Pierniki zajmują 12. lokatę w Orlen Basket Lidze. **(DK)**

LOTTO
PONIEDZIAŁEK, 09.03
Multi Multi, godz. 22.00
2, 3, 4, 9, 11, [13], 14, 17, 22, 25, 26, 30, 34, 36, 37, 38, 52, 63, 74, 75
Kaskada, godz. 22.00
2, 4, 7, 10, 12, 13, 14, 16, 21, 22, 23, 24
Mini Lotto
8, 17, 18, 26, 35
Ekstra Pensja
11, 18, 23, 27, 35 - 2
Ekstra Premia
4, 14, 15, 30, 34 - 1
WTOREK, 10.03
Multi Multi, godz. 14.00
3, 5, 9, 10, 14, 19, 20, 31, [34], 35, 40, 48, 49, 55, 57, 66, 68, 71, 72, 73
Kaskada, godz. 14.00
2, 4, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 20, 23, 24

Torunianie i poloniści już sprawdzają tory

FOT. JAROSŁAW PABIJAN

Kai Huckenback i inni poloniści sprawdzali maszyny i tor przy Sportowej

Dariusz Knopik
dariusz.knopik@polskapress.pl

ŻUŻEL. **Drużyny z Torunia i Bydgoszczy mają już za sobą pierwsze treningi na swoich torach. To oznacza, że sezon jest coraz bliżej.**

Torunianie na Motoarenę wyjechali w poniedziałkowe popołudnie.

- Jesteśmy po pierwszym treningu - powiedział trener Piotr Baron. - Była cała drużyna w komplecie i wszyscy mieli okazję pojeździć. Tor spisywał się bardzo dobrze więc większych problemów nie mamy. Na kolejne dni mamy poplanowane następne treningi i większość drużyny będzie w nich uczestniczyła. Generalnie jesteśmy zadowoleni i aby pogoda dopisywała - dodał szkoleniowiec.

Sprawdzanie sprzętu, łapanie luzu

Emil Sajfutdinow, jeden z liderów toruńskiej drużyny, podkreślił, że czuł się bardzo dobrze na motorze. Jako przyczynę podał wcześniejsze starty na motorze motokrosowym. Dodał, że czuł kierownicę. Mówił, że sprzęt funkcjonował bez zarzutu, a on sam nie może doczekać się pierwszego meczu.

- Pierwsze treningi są zawsze na złapanie luzu i oswojenie się z motocyklem - mówił Antoni Kawczyński. - W pierwszym wyjeździe byłem trochę spięty, ale drugi i trzeci były już lepszy. Muszę popracować nad startami, ale ogólnie czułem się świetnie. Przed nami jeszcze dwa dni jazdy w tym tygodniu - dodał.

Pierwsze próbne galopy

Dzień później na torze przy ul. Sportowej w Bydgoszczy zameldowali się jeźdźcy Abramczyk Polonii. Prawie cała ekipa zebrała się przed południem. Zabrakło tylko kapitana Szymona Woźniaka, który przebywa w Krsko. Gościnnie pojawił się Max Fricke.

Krótko po godz. 13 kolejni poloniści zaczęli pojawiać się na torze. Sprawdzali ustawienia motocykli, próbowali startów, wchodzili w łuki. Wszystkiemu towarzyszyły oczywiście rozmowy i wymiana uwag. W sumie zajęli trwały ponad godzinę.

To był pierwszy z serii treningów. Potem odbędą się sparingi. Kulminacją będą towarzyskie derby z KS Toruń na Motoarenie, które zaplanowano na 27 marca. To będzie pożeganie Adriana Miedzińskiego, który związany był z oboma klubami. Bydgoszczanie mają jeszcze zaplanowane dwa mecze kontrolne z GKM Grudziądz, które mają się odbyć 31 marca i 1 kwietnia. Przypomnijmy, że na bydgoskim torze 29 marca rozegrane zostanie tradycyjne Kryterium Asów.

Sezon w Metalkas 2. Ekstralidze rozpocznie się 4 kwietnia. Poloniści dzień później o godz. 19.30 podejmą Wilki Krosno. To będzie hit inauguracyjnej kolejki, bo obie drużyny nie kryją mocarstwowych planów sięgających awansu do PGE Ekstraligi. Ze względu na porę mecz rozegrany zostanie przy sztucznym oświetleniu.

W poszukiwaniu toru do jazdy

Jeźdźcy z Grudziądza na razie przygotowują się indywidualnie, bo tor GKM w tej chwili nie nadaje się do jazdy. Wadim Taresenko podobnie jak Woźniak przygotowuje się w Krsko.

Przed startem rozgrywek grudziądzanie planują odjechać sparingi z Pres Toruń (23 i 24 marca) i wspomniane wcześniej z Abramczyk Polonią.

PGE Ekstraliga wystartuje 10 kwietnia. Dwa dni później ekipa z Grudziądza podejmie Stal Gorzów Wielkopolski, KS Toruń zmierzy się na wyjeździe z Motorem Lublin.

Przypomnijmy, że wszystkie trzy ekipy z regionu przygotowania do sezonu rozpoczęły już wcześniej. KS Toruń i GKM Grudziądz pojechały na zgrupowania integracyjne do Hiszpanii. Z kolei poloniści tradycyjnie zjawili się w Żninie. ©℗

eprasa.pl d2327ad062