

**Wioślarstwo. Medalowe żniwa klubów z regionu podczas wioślarskich MP w Poznaniu str. 16**



FOT. NADESŁANE

● Jak przygotować się do oddania krwi? Nie zmarnij cennego daru  
● Najlepsze sanatoria w Polsce na problemy z kręgosłupem str. 8-11

**STRONA  
ZDROWIA**

# Express

**BYDGOSKI**

Środa  
10.06.2026

Nr 132 (11320)  
Rok XXXVII

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

**PRAWO** WAŻNY DOKUMENT WSKAŻE KIERUNEK ROZWOJU MIASTA

## Bydgoszczanie! Zgłaszajcie uwagi do planu ogólnego

Jarosław Więclawski  
jaroslaw.wieclawski@polskapress.pl

**We wtorek (9 czerwca) Miejska Pracownia Urbanistyczna w Bydgoszczy rozpoczęła konsultacje społeczne projektu planu ogólnego. Mieszkańcy mają czas na składanie uwag do 6 lipca.**

W 2023 roku znowelizowano Ustawę o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym. Zgodnie z przyjętymi przepisami plan ogólny zastąpi Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy.

- Jaka jest różnica między studium a planem ogólnym? To zupełnie różne dokumenty. Łączy je tylko to, że muszą objąć granicami całe miasto. W odróżnieniu od studium plan ogólny jest aktem prawa miejscowego. W związku z tym wszystkie dokumenty planistyczne, które są tworzone, nie tylko plany miejscowe, ale również decyzje o warunkach zabudowy i decyzje o lokalizacji celu publicznego, muszą być zgodne z ustaleniami planu ogólnego - mówił pod koniec maja na sesji Rady Miasta Grzegorz Rosa, dyrektor MPU.

Uwagi do projektu należy składać wyłącznie na formularzu dostępnym pod linkiem [mpu.bydgoszcz.pl/formularz](http://mpu.bydgoszcz.pl/formularz). Jest on dostępny również w siedzibie pracowni. Uwagi można przekazać pisemnie, wysyłając je na adres MPU (ul. Grudziądzka 9-15) lub elektronicznie:

- za pomocą poczty elektronicznej na adres: sekretariat@mpu.bydgoszcz.pl;
- za pomocą elektronicznej skrzynki podawczej e-Doręczeń: AE:PL-29826-24658-AFITI-20;
- za pomocą strony internetowej Voxly - [www.mpu.bydgoszcz.pl/konsultacje](http://www.mpu.bydgoszcz.pl/konsultacje).

Diżury projektantów w MPU zaplanowano w terminach: 10 czerwca (środa) w godzinach 16-18, 12

czerwca (piątek) - godz. 14-16, 15 czerwca (poniedziałek) - godz. 16-18, 22 czerwca (poniedziałek) - godz. 16-18, 25 czerwca (czwartek) - godz. 16-18, 1 lipca (środa) - godz. 16-18. Z kolei 18 czerwca o godzinie 17 w Młynach Rothera odbędzie się spotkanie otwarte dla mieszkańców.

### Zostało mało czasu

Jak informowano na sesji, w lipcu planowane jest rozpatrzenie uwag i korekta projektu, a w sierpniu uchwalenie dokumentu. Plan ogólny powinien być przyjęty do 30 sierpnia. Co się stanie, jeśli do tego czasu nie wejdzie w życie?

- W takim przypadku od 1 września 2026 roku uchwalanie nowych planów miejscowych lub ich zmiana będzie możliwa dopiero w momencie wejścia w życie planu ogólnego. Aktualnie obowiązujące plany miejscowe zachowują moc niezależnie od faktu uchwalenia lub nie planu ogólnego - informuje bydgoski ratusz.

### Szereg wątpliwości

Podczas sesji radni zgłaszali wiele uwag dotyczących planu, w tym

związanych m.in. z zabudową terenów na Górkach Fordońskich, terenami przy ul. Orłąt Lwowskich, skalą planowanej zabudowy mieszkaniowej, w tym zwiększenie jej intensywności i wysokości, oraz możliwą budową na terenach w sąsiedztwie zakładów o dużym ryzyku poważnych awarii przemysłowych. Prezydent Bydgoszczy odpowiadał, że wskazanie większej liczby terenów, na których może powstać zabudowa, nie oznacza, że wszystkie będą wykorzystane w ten sposób, bo rynek dopiero to zweryfikuje.

Anna Rembowicz-Dziekciowska, była dyrektorka MPU, zaapelowała, aby udostępnić mieszkańcom dodatkowe plansze graficzne, prezentujące w sposób syntetyczny i czytelny najważniejsze parametry urbanistyczne, w tym m.in. planowaną maksymalną wysokość i intensywność zabudowy, wymagany minimalny udział powierzchni biologicznie czynnej w poszczególnych strefach oraz dopuszczalny udział powierzchni zabudowy, a dodatkowo plansze, które pokażą, jak wszystkie wskaźniki prezentują się obecnie.

©



FOT. DARIUSZ BLOCH

**Plan ogólny powinien być przyjęty do końca sierpnia**

**Pociąg Pesy pojechał 200 kilometrów na godzinę! To najszybciej w historii firmy str. 2**



FOT. PESA

**Z powodu drzewa zmienią przebieg planowanej trasy rowerowej str. 5**

Nr ISSN 1230-9192

Nr indeksu 350680



**Mają bardzo grube portfele. Oto nasi milionerzy**



FOT. MARCIN MAKOWKA/POLSKA PRESS

**Najwięcej „milionerów” w naszym regionie rozlicza I Urząd Skarbowy w Bydgoszczy - 284. W ubiegłym roku było ich 251 str. 3**

## Z Bydgoską Kartą Miejską na Park & Ride zaparkujesz za darmo

**Jesienią wprowadzone zostaną zmiany w systemie Park and Ride.** Na ostatniej sesji Rady Miasta Bydgoszczy przedstawiono informacje o integracji Bydgoskiej Karty Miejskiej z P & R. Za darmo będzie można parkować na czterech z pięciu parkingów **str. 6**

**Czwarty PSZOK będzie nieco później, Elektropaki też.** Bydgoszcz rozbudowuje system zbiórki odpadów **str. 4**

**Happy end w aferze o „lody za pasek”.** Monika Horna-Cieślak: Poziom absurdalnej manipulacji osiągnął szczyty **str. 14**

## Jutro w „Expressie” Pod Paragrafem

● Tworzyli zamknięty krąg najwyższych rangą wybrańców komunistycznego kraju. Do tego grona można było trafić tylko decyzją Stalina.

## Zamów prenumeratę

Express Bydgoski ☎ 52 511 94 64  
bok.prenumerata@polskapress.pl  
prenumerata.expressbydgoski.pl

Jakub Guder  
publicysta



## MAJA - UTOŻSAMIENIE TEGO, CO KOCHAMY

**M**aja Chwalińska utożsamia to, co kochamy w sporcie najbardziej - kiedy underdog niespodziewanie bije mocniejszych od siebie i dociera do finału. W przypadku polskiej finalistki French Open jej pojedynki faktycznie wyglądają czasem jak starcie Dawida z Goliatem. Ma bowiem ledwie 164 cm wzrostu i wygrywa sprytem, nie siłą mięśni. W tej historii jest wszystko, co czyni ją wręcz filmową. Najpierw jest w cieniu Igi Świątek, zmagając się z depresją, potem zaczyna wygrywać, ale martwi się, czy stać ją będzie dalej na hotel, bo nie przewidywała, że tyle będzie musiała zostać w Paryżu. Na końcu - już po finale - siedzi w telewizyjnym studiu obok legendy Johna McEnroe'a i czuje się w tym towarzystwie całkiem swobodnie. Gdy zapytał ją, czy wie, kim on w ogóle jest, to Polska odparła, że oczywiście, bo jak była młodsza, to oglądała dużo meczów... vintage. Nie wiem, czy ta szpileczka była zamierzona, ale z klasą.

Na Chwalińską przyjemnie się patrzy, bo na ostatnich telewizyjnych obrazkach zazwyczaj wygrywa, jest uśmiechnięta, sympatyczna, skromna, ale też nieco zaskoczona tym, co się z nią dzieje. Są tacy, którzy w opozycji do niej stawiają od razu Igę Świątek. Internetowi hejterzy już tworzą wpisy, w których twierdzą, że była liderka światowego rankingu trochę się przejała, bo przestała wygrywać, a na konferencji prasowej potrafi coś odburknąć, gdy pytanie jest głupkowate. Tyle niektórym wystarczy, by zrzucić sportowca z piedestału.

Jeszcze nie tak dawno marzyliśmy o tym, by mieć kogoś, kto chociaż trochę nawiąże do sukcesów Agnieszki Radwańskiej. Dostaliśmy Świątek, która wygrała sześć turniejów wielkoszlemowych. To duży przywilej w kraju, w którym kultura sportu wciąż nie jest tak wielka, jak na Zachodzie. Dziś narzekamy, że Iga nie tak się uśmiecha, nie bije już wszystkich rywali na korcie, lecz to przecież wciąż ta sama, ambitna dziewczyna z olbrzymim potencjałem. Niech nam to nie zniknie z horyzontu nawet, jeśli już tak często nie unosi nad głowę tenisowych pucharów.

## POGODA W BYDGOSZCZY

Środa

20°C  
8°C



Wiatr  
płd., 7 km/h  
Ciśnienie  
1018 hPa  
Biomet  
niekorzystny

Czwartek

13°C  
11°C



Piątek

18°C  
6°C



Imieniny obchodzą dziś: Bogumił, Małgorzata, Diana

## Pociąg Pesy pojechał 200 kilometrów na godzinę! To najszybciej w historii firmy

Agnieszka Domka-Rybka  
agnieszka.domka@polskapress.pl

**PESA Bydgoszcz zakończyła testy prędkości nowego elektrycznego zespołu trakcyjnego dla przewoźnika RegioJet. Podczas prób na torze doświadczalnym VUZ Velim w Czechach pojazd po raz pierwszy osiągnął 200 kilometrów na godzinę, co oznacza dla producenta taboru przekroczenie kolejnej bariery prędkości.**

- Testy parametrów trakcyjnych zakończyły się sukcesem, pociąg potwierdził bardzo dobre właściwości trakcyjne, w tym przyśpieszenie oraz stabilność jazdy przy wysokich prędkościach. Co dla nas szczególnie ważne, cały zespół biorący udział w testach, czyli masyjniści, inżynierowie oraz eksperci, ocenili nową konstrukcję bardzo dobrze - podkreślił Bartosz Białkiewicz, dyrektor Działu Homologacji i Bezpieczeństwa Funkcjonalnego Pesa Bydgoszcz.

- Warto zwrócić także uwagę na fakt, że testowany właśnie w Velimiu pojazd to kolejny przykład dobrej współpracy ze-



FOT. PESA

Podczas prób na torze doświadczalnym w czeskim Velimie pojazd po raz pierwszy osiągnął 200 kilometrów na godzinę, co oznacza dla bydgoskiej Pesy przekroczenie kolejnej bariery prędkości

społów inżynierów z Polski i Czech. Właśnie partnerstwo, począwszy od współpracy z przewoźnikami, kwestie technologii czy utrzymania pojazdów, to jeden z kluczowych elementów strategii zwiększania naszej obecności na tym rynku - dodał Lech Węglikowski, dyrektor zarządzający Pesa Rail CR s.r.o.

### Kiedy pociągi pojadą z pasażerami?

PESA w związku z rozpoczętymi się właśnie w Ostrawie targami Rail Business Days przygotowała premierę wideo z tych testów, dokumentującą przebieg prób i osiągnięte parametry.

Obecnie trwają dalsze testy a kolejne etapy programu badań potwierdzają gotowość pojazdu do eksploatacji w ruchu międzyregionalnym.

Pierwsze jazdy obserwowane z pasażerami planowane są na grudzień 2026 roku.

Nowa platforma pojazdów Pesy, rozwijająca prędkość 200 kilometrów na godzinę, została zaprojektowana z myślą o różnych standardach kolejowego transportu pasażerskiego.

Oferuje podział na dwie klasy, liczne udogodnienia zwiększające komfort podróży na dłuższych dystansach oraz możliwość szerokiej personalizacji - od funkcjonalności po

nowoczesną kolorystykę i wykończenie.

### Pociągi Pesy dla RegioJet - oto szczegóły techniczne

Modele PESA EMU 666 i 667, w wersji dla RegioJet, to wielosystemowe pojazdy zdolne do zasilania zarówno z sieci DC 3 kV, jak i AC 25 kV, co umożliwia obsługę połączeń transgranicznych. Składy spełniają europejskie standardy TSI, są wyposażone w system bezpieczeństwa ETCS poziomu 2, a pasażerom oferują komfortowe miejsca w 1. i 2. klasie, przestrzeń dla rodzin oraz zaplecze kuchenne-barowe. ©©

## KALENDARIUM BYDGOSKIE

10 czerwca  
38 st. C - rekord ciepła w międzywojniu

1555: Zygmunt II August ustanowił w Bydgoszczy dodatkowy jarmark, zezwolił mieszczanom na sprzedaż soli z żup ruskich oraz zakazał Żydom pobytu i osiedlenia się w Bydgoszczy.

1843: w Bydgoszczy zmarł Theodor Gottlieb von Hippel, poseł do parlamentu pruskiego, sekretarz w Ministerstwie Stanu, autor reformy administracji państwowej, który po przejściu na emeryturę zamieszkał w Bydgoszczy i poświęcił się pracy pisarskiej. Pochowany został na nieistniejącym dziś cmentarzu ewangelickim przy ul. Jagiellońskiej.

1928: zmarł w Bydgoszczy w wieku 80 lat Teofil Gaczkowski, nazywany „pomorskim Drzymałą”, działacz na-

rodowy w czasach zaborów, organizator strajku szkolnego. Kiedy w 1904 r. nie dostał zgody władz na wybudowanie domu w Błędziniu, zamieszkał w zakupionym w tym celu wozie cygańskim. Zabroniono mu używania ognia w wozie, przez co rodzina nie mogła przyrządzić posiłków. Po latach starań w Berlinie zgodę na budowę domu uzyskał.

1937: fala suszy i dokuczliwych upałów w Bydgoszczy osiągnęła punkt kulminacyjny. Na placu Wolności w południe zanotowano w cieniu temperaturę 38 st. C. To był rekord ciepła w Bydgoszczy w okresie międzywojennym.

1950: w Świeciu zmarł w wieku 69 lat Jerzy Rupuniewski, pochodzący z Warszawy artysta malarz, który osiedlił się w Bydgoszczy w 1925 roku. Podróżował często za granicę oraz

po Pomorzu, skąd przywoził tematy do obrazów olejnych. Widokom Bydgoszczy poświęcił min. obrazy „Zaułek”, „Wenecja Bydgoska”, namalował też „Portret Jana Biziela”. Był prezesem Związku Plastyków Pomorskich i Towarzystwa Przyjaciół Sztuk Pięknych. Pochowany został na cmentarzu na Jarach.

1961: na dwudniowe występy do Bydgoszczy w Kinoteatrze przy ul. Dwernickiego przyjechał kabaret „Wagabunda” z Bogumiłem Kobielą, Jeremim Przyborą, Lidią Wysocką i Marią Koterbską. 1965: odbyła się inauguracyjna sesja nowo wybranej Wojewódzkiej Rady Narodowej w Bydgoszczy. Jej przewodniczącym został ponownie Aleksander Schmidt, działacz Zjednoczonego Stronnictwa Ludowego.

1972: wieczorem nad Bydgoszczą przeszła gwałtowna burza. W ciągu 20 minut na miasto spadło 15 mm wody na metr kwadratowy. Ulicami płynęły potoki wody, zalane zostały piwnice. Wyładowania atmosferyczne uszkodziły linie wysokiego napięcia, w związku z czym na kilkanaście minut w mieście zapanowały egipskie ciemności.

1991: otwarty został na czas remontu mostu w Fordonie most pontonowy przez Wisłę zbudowany przez żołnierzy 3 pułku pontonowego z Włocławka. Czynny był do późnej jesieni.

1992: do bydgoskiej księgarni „Współczesna” przyjechał były prezydent Wojciech Jaruzelski. Spotkał się z czytelnikami, podpisywał też swoją książkę „Stan wojenny. Dlaczego?”. ©©  
KB

# Mają bardzo grube portfele. Oto nasi milionerzy

Agnieszka Domka-Rybka  
agnieszka.domka@polskapress.pl

**Najwięcej „milionerów” w naszym regionie rozlicza I Urząd Skarbowy w Bydgoszczy - 284, a w ubiegłym roku było ich tutaj mniej, bo 251 takich osób - wynika z najnowszych danych KAS.**

Kujawsko-Pomorska Krajowa Administracja Skarbowa podsumowała PIT-y za 2025 rok. Z liczb, które otrzymaliśmy, da się wyciągnąć bardzo ciekawe wnioski.

Zacznijmy od tego, że blisko 1,4 mln podatników z regionu złożyło łącznie ok. 1,18 mln deklaracji PIT.

Najczęściej robili to elektronicznie - 1,12 mln, w tym prawie 700 tys. (62,4 proc.) w usłudze Twój e-PIT. Wpłynęło 57,7 tys. zeznań papierowych.

W naszym regionie mieszka coraz więcej krezusów, których roczne dochody przekraczają 1 mln zł. W 2025 roku było ich 1 637, a to o 98 więcej niż w 2024 (1539).

- Ich łączne dochody wyniosły blisko 3,65 mld zł, średnio na milionera przypada 2,2 mln zł - informuje Bartosz



**Obecnie najbogatszą grupą zawodową, m.in. w Kujawsko-Pomorskiem, są lekarze i to nie tylko specjaliści cieszący się znakomitą opinią, ale także tylko dobrą**

Stróżyński, rzecznik prasowy Izby Administracji Skarbowej.

W 2024 roku zarobili mniej, razem 3,38 mld zł, jednak kwota „na głowę” była wyższa - 2,3 mln zł.

Najwięcej bogaczy, jak co roku, mamy w I US w Bydgoszczy - 284 (w ubr. 251). Oznacza to, że mieszkają w okolicy Bydgoszczy, czyli np. w na przykład. w Osielesku, Niemczu, Białych Błotach czy Nowej Wsi

Wielkiej, które rozlicza właśnie bydgoska jedynka.

Następny w kolejności jest II US w Toruniu (183, w 2024 - 176). Toruńska dwójka „na pod swoimi skrzydłami”, poza częścią Torunia, także m.in. Chełmżę, Czernikowo, Lubicz, Łubiankę, Łysomice, Obrowo, Wielką Nieszawkę, Zławię Wielką.

Krezusowe podium zamyka III US w Bydgoszczy z liczbą 131

milionerów, obsługujący zachodnią i centralną część miasta, czyli m.in. Jary, osiedle Leśne, Miedzyń, Okole, Oplawiec, Osowa Góra czy Piaski.

Przypomnijmy, że rok temu na 3. miejscu mieliśmy I US w Toruniu z 133 milionerami (zachodnia część miasta, jak np. Bydgoskie Przedmieście, osiedla Chełmińskie, Czerniewice, Podgórz, Rudak, Staromiejskie, Wrzosey).

W trzech bydgoskich urzędach skarbowych 485 osób wykazało dochód w wysokości 1 mln zł i więcej, co stanowi blisko 30 proc. łącznej liczby podatników w naszym województwie, którzy w zeznaniach rocznych PIT za 2025 roku wykazali dochód w wysokości 1 mln zł i więcej.

Oczywiście, mieszkańców z bardzo grubymi portfelami możemy spotkać na ulicach także innych miejscowości Kujawsko-Pomorskiego, jak m.in. w Aleksandrowie Kujawskim, Brodnicy, Mogilnie, Inowrocławiu, Golubiu-Dobrzyniu, Lipnie, Tucholi, Świeciu, Sępólnie Krajeńskim, Radziejowie, Nakle.

1637 naszych krezusów złożyło 2643 formularze PIT (36, 36L, 37 i 38). A to oznacza, że prowadzą firmy, pracują na etatach lub mają dochody z kapitałów pieniężnych.

Nie jest tajemnicą, że na liście milionerów są np. najlepsi fachowcy, lekarze (głównie specjaliści cieszący się znakomitą czy nawet tylko dobrą opinią). To w tej chwili najbogatsza grupa zawodowa. Wśród krezusów znajdziemy też jeszcze prawników, polityków, a także przedsiębiorców z takich branż, jak budownictwo, transport i handel.

Co ci ludzie robią ze swoimi pieniędzmi? Kupują luksusowe samochody i nieruchomości. Gdy już to mają, dopiero wtedy odkrywają wartość inwestowania w sztukę.

W naszym województwie przybyło także mieszkańców, którzy „wpadają” w drugi próg podatkowy. Mowa o osobach, które osiągają roczne dochody przekraczające 120 000 zł, zarabiają ponad 7 tys. zł na rękę miesięcznie.

- W 2025 roku podatników w drugim progu mieliśmy 114 159, a rok wcześniej 91 660 - dodaje Bartosz Stróżyński.

Przez rok przybyło 22 499 osób z dochodem powyżej 120 tys. zł. To 9,3 procent wszystkich podatników, rok wcześniej to było 8,4 procent.

Warto też podać, że mieszkańcy regionu przekazali w zeszłym roku 107 678 118 zł na rzecz OPP (1,5 proc. podatku).

Większość rozliczyła swój PIT elektronicznie PIT-39 - 3 tys. elektronicznie i 1,1 tys. papierowo.

Fiskus zwrócił mieszkańcom regionu ok. 1,1 mld zł, z kolei wpłacili oni do urzędów skarbowych ponad 650 mln zł. Było 199 tys. deklaracji „zerowych”. ©©

## Trzej podejrzani o bestialskie okaleczenie w Fordonie na wolności

Maciej Czerniak  
maciej.czerniak@polskapress.pl

**Daniel S., Sebastian Z. i Damian J., których prokuratura podejrzewa o ciężkie uszkodzenie ciała, wyszli z aresztu. Ofiara zmarła mimo starań lekarzy.**

Prokuratura Rejonowa Bydgoszcz-Północ ma już wyniki badań DNA, które przeprowadzono na próbkach zebranych na miejscu zbrodni, w mieszkaniu w bloku na osiedlu Bajka w bydgoskim Fordonie. To jednak nie kończy śledztwa w sprawie okaleczenia 38-letniego mężczyzny.

- Prowadzone są jeszcze dodatkowe badania, postępowanie nie jest zakończone - mówi prokurator rejonowa Adrianna Borsarska-Majchrzak, z Prokuratury Bydgoszcz-Północ.

### Sąd uchylił areszt

Jak informują śledczy, do przeanalizowania było „bardzo dużo” śladów biologicznych zabezpieczonych w mieszkaniu, w którym doszło do kaźni. Prokuratura potwierdza również, że zza krat wyszli już tymczasowo aresztowani

w listopadzie ubiegłego roku trzej podejrzani.

Przypomnijmy, że do zdarzenia doszło 23 listopada ubiegłego roku. Rannego, zakrwawionego i nagiego mężczyznę znaleziono około godziny 17 pod krzakami przy wejściu do klatki schodowej bloku. Przybyli na miejsce ratownicy medyczni i policjanci byli w szoku, okazało się, że 38-latek został pozbawiony genitaliów. Tych tkanek ludzkich nie udało się jednak odnaleźć.

Jak ustalono, wcześniej tego dnia w mieszkaniu przy ul. Brzechwy przebywało kilka osób, spożywany był alkohol.

Poszkodowany został przewieziony do szpitala. Lekarze walczyli o jego życie, przeprowadzono u niego skomplikowaną operację. Przez kilka dni pacjent był utrzymywany w stanie śpiączki farmakologicznej. Niestety zmarł.

W mieszkaniu na parterze bloku od dawna dochodziło do awantur i pijatyk. Mieszkańcy twierdzą, że ofiara już około rok temu została zaatakowana przez jedną z osób, które znalazły się obecnie w gronie podejrzanych. Dokładniej, miał być uderzony w głowę butelką. Trafił potem

do szpitala, gdzie przechodził hospitalizację w związku z odniesionymi obrażeniami. Po kilku tygodniach zaczął znów pojawiać się na osiedlu.

### „Dżony” i człowiek z amstaffem

Zatrzymani do sprawy mężczyźni, a obecnie podejrzani, Daniel S., Sebastian Z. i Damian J. w momencie ujęcia przez policję byli pijani. Do ich przesłuchania doszło w kolejnych dniach. Byli dobrze znani mieszkańcom osiedla. 46-letni mężczyzna o pseudonimie „Dżony”, który mieszkał przy Brzechwy, od długiego czasu miał problemy zarówno z utrzymaniem porządku w swoim lokalu, jak i z kontrolowaniem tego, kto w nim pomieszkuje i bywa.

- Drugi z tych aresztowanych, ten wysoki, który miał amstaffa, czasem przychodził do niego i pomagał mu „ogarnąć” takie zwykłe sprawy. Przeganiał niektórych przygodnych lokatorów, którzy przychodzili tam na popijawę. Fakt, bywało tam głośno, ale do tej pory wszyscy widzieli to towarzystwo jako raczej nieszkodliwe - mówił jeden z sąsiadów. ©©

## Przejazd kolejowy pod Bydgoszczą został zmodernizowany. Będzie tam bezpieczniej

Maciej Czerniak  
maciej.czerniak@polskapress.pl

**Przejazd na Al. Pokoju w Nowej Wsi Wielkiej, niesławny z powodu zdarzenia z grudnia 2025 roku, jest już wyposażony w nowoczesną aparaturę.**

Mieszkańcy Nowej Wsi Wielkiej i podróżni, którzy często przejeżdżają przez tamtejszy przejazd kolejowy w ciągu Al. Pokoju, mogą odetchnąć z ulgą. PKP zakończyło już prace modernizacyjne. Rogatki zostały wyposażone w system, który ma wykluczać tak niebezpieczne sytuacje, jak ta, do której doszło 6 grudnia 2025 roku. Przypomnijmy, że krótko po zdarzeniu w sieci pojawiły się nagrania, na których widać było auta wjeżdżające na przejazd, bo szlabany były podniesione. Chwilę później po torach przemknął pociąg Intercity „Bachus”. Szczęśliwie żaden samochód nie został staranowany przez skład.

Ze strony spółki PKP Polskich Linii Kolejowych, na wniosek wójta Nowej Wsi Wielkiej, Zbigniewa Wiśniewskiego padały zapewnienia, że prowadzone są właśnie prace w ramach projektu pn. „Poprawa bezpieczeństwa

na wybranych przejazdach kolejowo-drogowych”.

- Przejazd zostanie zmodernizowany oraz powiązany z urządzeniami stacyjnymi sterowania ruchem kolejowym na zasadzie drogi przebiegu, dzięki czemu w przypadku niezamknięcia rogatek na przejeździe nie będzie możliwe podanie sygnału zezwalającego na semaforze, co wyklucza zaistnienie zdarzenia jak w dniu 6 grudnia 2025 roku - informowało biuro prasowe PKP PLK.

Okoliczności tego zdarzenia bada też bydgoska prokuratura, która wystąpiła do PKP o udostępnienie materiałów i ustaleń z wewnętrznego postępowania dotyczącego incydentu.

Jak ustaliliśmy, te dokumenty mogą okazać się kluczowe w związku z prowadzonym śledztwem. Jak dotąd 39-letniemu dróżnikowi, który miał doprowadzić do niebezpiecznej sytuacji na przejeździe, nie postawiono zarzutu.

Postępowanie jest prowadzone „w sprawie”, a nie „przeciwko”. Zmienił się za to kierunek, w jakim idą ustalenia śledczych.

- Kwalifikacja pierwotnie przyjęta jako artykuł 160 kodeksu karnego, po konsultacji

z prokuratorem, została ostatecznie zmieniona na artykuł 174 kodeksu karnego - mówi nadkom. Lidia Kowalska z zespołu komunikacji społecznej Komendy Miejskiej Policji w Bydgoszczy.

Pierwszy z wymienionych przepisów stanowi o narażeniu człowieka na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia lub ciężkiego uszczerbku na zdrowiu, za co grozi do 3 lat więzienia. Drugi natomiast określa „bezpośrednie niebezpieczeństwo katastrofy w ruchu lądowym, wodnym lub powietrznym”, przy czym taki czyn jest zagrożony karą pozbawienia wolności od 6 miesięcy do lat 8.

Przypomnijmy, że 39-letniego dróżnika, który feralnego dnia miał dyżur w Nowej Wsi Wielkiej już spotkały konsekwencje służbowe. Zakończona w lutym wspomniana wewnętrzna postępowanie w PKP PLK wykazało jego winę z powodu niezachowania „wystarczającej koncentracji” przy wykonywaniu obowiązków. Został odsunięty od kierowania ruchem kolejowym i pracuje już na innym stanowisku. ©©

# Bydgoszcz

Dwa bydgoskie targowiska mają nowych właścicieli. Na Czerkaską chętnych brak



Targowisko na Błoniu ma już nowego dzierżawcę. Oficjalnie została nim Elżbieta Leśniewska

Adam Szczęśniak  
adam.szczesniak@polskapress.pl

**W Bydgoszczy jest osiem targowisk dzierżawionych od miasta przez podmioty prowadzące działalność gospodarczą. Dwa właśnie zyskały nowych dzierżawców, na trzecie nie ma na razie chętnych.**

Konkurencja sieci handlowych, szczególnie dyskontów, sprawia, że prowadzenie targowiska to dziś niełatwy biznes. O zyski bardzo trudno i dzierżawcy czasami wycofują się z działalności.

31 marca zakończyła się umowa na prowadzenie targowiska na Wyżynach przy ul. Modrakowej. Jego zarządcą była Elżbieta Leśniewska. Odbył się już przetarg. Jego zwycięzcą został Mariusz Leśniewski (można się domyślić, że wszystko zostanie w rodzinie), z którym miasto wkrótce zawrze umowę.

Na Broniewskiego (Błonie) targowisko prowadziła firma Jan-Dar sp. z o.o., która umowę miała aż do marca 2034 r. Podjęła jednak decyzję o wycofaniu się i wypowiedziała umowę miastu, która wygasła 30 kwietnia. Urząd Miasta zakończył ten przetarg. Wygrała go - poprzednia dzierżawczyni na Modrakowej - Elżbieta Leśniewska i z nią miasto zawrze umowę.

Podobna sytuacja była na osiedlu Leśnym przy Czerkaskiej. Zarządcą - Stowarzyszenie Targowisko „Leśne” (zarejestrowane w Niewieścinnie) miało umowę do 30 czerwca br., ale złożył wcześniejsze wypowie-

dzenie, które spowodowało, że umowa wygasła już 31 maja.

- Przeprowadzono dwa postępowania przetargowe, w wyniku których nie została złożona żadna oferta. Teren został więc przekazany do dyspozycji Wydziału Mienia i Geodezji - mówi Marta Stachowiak, rzeczniczka bydgoskiego ratusza.

Z kolei dzierżawcą terenu na Placu Piastowskim jest od lat Stowarzyszenie Bydgoska Tradycja Bazarowa założona przez samych kupców. Umowa co prawda obowiązuje do 31 marca 2027 roku, ale - jak informuje rzeczniczka ratusza: „Z uwagi na złożenie przez obecnego dzierżawcę wniosku o wypowiedzenie umowy, umowa wygasa z dniem 30 czerwca 2026 r.". Nowego dzierżawcę ma także wyłonić przetarg.

Umowy na prowadzenie czterech pozostałych targowisk miejskich obowiązują, choć i tu gwarancji, że do końca ich ważności, mieć nie można...

Na ul. Kieleckiej (Zimne Wody), gdzie zarządcą na podstawie uchwały Rady Miasta jest Mewat sp. z o.o., umowa kończy się 31 stycznia 2027 r.

Na ul. Konopnickiej (Szwederowo) zarządca (na podstawie uchwały RM) Stowarzyszenie Kupców na Szwederowie, a umowa kończy się 1 grudnia 2027 r.

Na Pelplińskiej/Rataja (Fordon) rządzi Kujawsko-Pomorskie Zrzeszenie Handlu i Usług (uchwała RM), a umowa obowiązuje do 1 listopada 2035 r.

Na Skłodowskiej-Curie (Bartodziej) zarządcą (uchwała RM) - Bartax sp. cywilna ma umowę do 1 marca 2036 r. ©

## Czwarty PSZOK będzie nieco później, podobnie Elektropaki

Adam Szczęśniak  
adam.szczesniak@polskapress.pl

**Miasto wciąż rozbudowuje system zbiórki odpadów komunalnych. Powstaje właśnie czwarty PSZOK stacjonarny na Kieleckiej, a wkrótce pojawi się 60 osiedlowych Elektropaków.**

Od listopada 2024 r. miasto realizuje projekt „Rozbudowa sieci miejskich PSZOK na terenie Bydgoszczy” dzięki dofinansowaniu z Funduszy Europejskich na Infrastrukturę, Klimat, Środowisko 2021-2027 (FEnIKS). Wartość całego projektu to blisko 10 mln zł (9,887), w tym 6,92 mln z Unii Europejskiej.

**m-PSZOKI już w akcji**

W ramach projektu od kilku tygodni po bydgoskich osiedlach jeżdżą tzw. m-PSZOK-i czyli mobilne kontenery do zbierania odpadów różnych frakcji.

W mieście powstaje również czwarty stacjonarny PSZOK (Punkt Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych) na ulicy Kieleckiej. Przetarg na jego budowę wygrała bydgoska firma BETPOL za nieco ponad 5 mln złotych. Finisz prac planowany był na czerwiec, a otwarcie w trzecim kwartale tego roku. Niestety, jego budowa się opóźnia.

- Jeśli chodzi o unkt Selektywnej Zbiórki Odpadów Ko-



Tu na razie jest ściernisko, ale... będzie czwarty stacjonarny PSZOK w Bydgoszczy

munalnych przy ulicy Kieleckiej to wykonawca uzyskał pozwolenie na budowę. W ubiegłym tygodniu przekazano mu plac budowy, a niebawem rozpoczną się pierwsze prace - mówi nam Marta Stachowiak, rzeczniczka prasowa Urzędu Miasta Bydgoszczy.

**Limity w stacjonarnych PSZOK-ach na odpady budowlano-remontowe to 2,5 tony i 8 opon na rok z samodzielnego lokalu mieszkalnego.**

Budowa Punktu Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych nie jest zbyt skomplikowana, więc jest nadzieja, że zostanie uruchomiony jeszcze w tym roku.

Dodajmy, że limity w stacjonarnych PSZOK-ach (z których korzysta regularnie blisko 50 tysięcy osób) na odpady budowlano-remontowe to 2,5 tony i 8 sztuk opon na rok z samodzielnego lokalu mieszkalnego. Wszystkie inne frakcje nie są limitowane, można je bez problemu dostarczać (za darmo, w m-PSZOKach i PSZOKach wystarczy udo-

wodnić, że wnosimy do miasta opłatę za śmieci).

**Przetarg na Elektropaki**

Z kolei Miejskie Punkty Elektroodpadów, tzw. Elektropaki, mają być zlokalizowane na każdym osiedlu na terenie gminnym w dużych ciągach komunikacyjnych. Pod koniec ubiegłego roku trwało kompletowanie dokumentacji przetargowej, a przetarg miał być ogłoszony jeszcze w pierwszym kwartale 2026. Niestety, tu też jest opóźnienie (miały zacząć działać w trzecim kwartale).

- Dokumentacja Elektropaków jest obecnie przygotowywana do publikacji przetargu. Powinien pojawić on w ciągu kilku najbliższych dni. Po rozstrzygnięciu przetargu i podpisaniu umowy na realizację zwycięzca będzie miał sto dni. Szacunkowo w okolicach trzeciego, czwartego kwartału powinno nastąpić uruchomienie wszystkich punktów - wyjaśnia Marta Stachowiak.

Dodajmy, że w Elektropakach odbywa się zbiórka małych elektroodpadów, baterii i akumulatorów, płyt CD, ładowarek, starych telefonów itp. Bydgoskie elektropaki będą też dostosowane dla osób niepełnosprawnych.

Operatorem kolejnego stacjonarnego PSZOK-u, a także tych mobilnych i punktów elektrorecyklingu jest miejska spółka Pronatura.

©

## Nowoczesne boisko przy MDK I na Kapuściskach

Adam Szczęśniak  
adam.szczesniak@polskapress.pl

**Boisko przy Młodzieżowym Domu Kultury nr 1 na Kapuściskach zostało oficjalnie otwarte. To projekt z BBO.**

Na boisko wielofunkcyjne przy Młodzieżowym Domu Kultury nr 1 zgłoszowali mieszkańcy Kapuścisk w ramach Bydgoskiego Budżetu Obywatelskiego.

- Boisko już działa, ale chcieliśmy w Dzień Dziecka dokonać oficjalnego otwarcia. Będzie ono służyło nie tylko naszym podopiecznym, ale udostępniamy je też dla wszystkich mieszkanki i mieszkańców. Myślę, że chętnych do skorzystania z tego pięknego, nowoczesnego boiska nie zabraknie - mówił podczas otwarcia Piotr Skowroński, dyrektor MDK nr 1.

- Oddajemy do użytku kolejną inwestycję realizowaną



Część oficjalna, potem piękne występy, wreszcie piknik rodzinny - zgromadzili tłumy mieszkańców Kapuścisk.

dzięki Bydgoskiemu Budżetowi Obywatelskiemu, czyli z inicjatywy mieszkańców. Dziękuję autorom pomysłu i wszystkim, którzy wspierali ten projekt w czasie głosowa-

nia. Nam, urzędnikom przypada już tylko jego realizacja. Jednak tak naprawdę to wasze boisko, wy jesteście gospodarzami tego obiektu. Korzystając z okazji, że startuje kolejna edy-

cja BBO zachęcam do dalszej aktywności i zgłaszania obywatelskich projektów, które później poddamy pod głosowanie - podkreślił Rafał Bruski, prezydent Bydgoszczy, który przy okazji wręczył dyrektorowi komplet piłek do różnych dyscyplin.

Zakres robót przy boisku obejmował demontaż sprzętu sportowego (słupków do siatkówki i koszykówki) oraz starej nawierzchni asfaltowej, a następnie budowę boiska wielofunkcyjnego na podbudowie warstwy elastycznej (wymiaru 22x42,2 m) o nawierzchni poliuretanowej w obrzeżach, wykonanie nawierzchni z kostki betonowej, montaż piłkochwyłów i ogrodzenia, wycinkę drzewa i karczowanie pnia oraz wykonanie nasadzenia kompensacyjnego.

Na boisku można grać w siatkówkę, tenisa, piłki ręczną i koszykówkę. ©

# Zmieniają przebieg planowanej trasy rowerowej

Jarosław Więclawski  
jaroslaw.wieclawski@polskapress.pl

**Stowarzyszenie MODrzew opublikowało wpis dotyczący dębu przy skrzyżowaniu ulic Moniuszki i Ogińskiego, informując, że wkrótce będzie wycięty. Drogowcy wycofali się z tej decyzji.**

„To wyjątkowo okazałe drzewo o imponujących wymiarach. Obwód jego pnia przy gruncie wynosi 445 cm, natomiast pierśnica (obwód na wysokości 130 cm) to 294 cm. Drzewo osiąga około 12,5 metra wysokości, a rozpiętość korony dochodzi do 14 metrów. Takie parametry wskazują, że jest to dojrzały, wieloletni okaz o bardzo dużej wartości krajobrazowej i przyrodniczej” - czytamy w artykule stowarzyszenia MODrzew z 22 maja.

Spółecznicy przytoczyli w nim korespondencję Wydziału Zieleni i Gospodarki Komunalnej oraz Zarządu Dróg Miejskich i Komunikacji Publicznej. Pracownicy UMB w piśmie z czerwca 2025 r. wskazywali m.in., że „okazy tej odmiany i w tym wieku są rzadkością”, „drzewo jest w bardzo dobrej kondycji” i „nie ma żadnego, racjonalnego

uzasadnienia wycinki omawianego okazu”. Drogowcy i projektanci w lipcu odpowiedzieli, że część drzew znajduje się w skrajni projektowanej jezdni lub drogi rowerowej, a ich pozostawienie naruszałoby przepisy i zasady bezpieczeństwa ruchu (dotyczyło to również wspomnianego dębu).

„Zamiast dostosować projekt, drogowcy chcą dostosować drzewa do przepisów - nawet jeśli są starsze od samej ulicy i mają rozmiary pomnikowe. W praktyce oznacza to, że projektowanie zaczyna się nie od pytania „jak zachować cenne drzewa?”. Drzewo można więc wyciąć nie dlatego, że jest chore czy niebezpieczne, ale dlatego, że łatwiej dostosować przestrzeń do norm niż projekt do istniejącej przestrzeni” - skomentował MODrzew.

## Duży odzew

Pod wpisem pojawiło się blisko 130 reakcji, ponad 50 komentarzy i 34 udostępnienia. Temat nagłośniły też tradycyjne media. Radna Joanna Czerska-Thomas zgłosiła wniosek, aby informację w tej sprawie przedstawiono na sesji Rady Miasta Bydgoszczy. Jeszcze przed spotkaniem Rady



Dąb przy skrzyżowaniu ulic Moniuszki i Ogińskiego

Miasta Bydgoszczy drogowcy przekazali, że na polecenie prezydenta przeanalizowano alternatywne rozwiązania, które zapewnią pozostawienie drzewa. Szczegóły radnym przedstawił Wojciech Nalazek, dyrektor Zarządu Dróg Miejskich i Komunikacji Publicznej w Bydgoszczy.

Tłumaczył, że pierwotnie projektant uwzględnił pozosta-

wienie drzewa, ale to ograniczało infrastrukturę rowerową projektowaną na skrzyżowaniu. Wówczas drogowcy otrzymali szereg uwag, aby rozszerzyć ten zakres. Projektant przygotował kolejny wariant, z kompletną infrastrukturą, spełniającą określone parametry, ale bez dębu - w tym miejscu pojawiłby się pas rowerowy z wyprowadzeniem na ścieżkę.

## Objazd lub zamknięcie jednego pasa

- Biorąc pod uwagę obecną sytuację, gdzie jasno Bydgoszczanie opowiedzieli się za koniecznością pozostanie tego dębu, Zarząd Dróg przygotował dwa warianty - tłumaczył Wojciech Nalazek. - W pierwszym, aby zostawić dąb, konieczne jest przewężenie ulicy Moniuszki i zamknięcie jednego pasa lewoskrętu, aby wprowadzić pas rowerowy. W drugim wariantcie wlot ul. Moniuszki pozostaje bez zmian. Nie wprowadzamy tu w ogóle ruchu rowerowego na kierunku wschód-zachód, a zostaje on wyprowadzony poprzez objazd - prezentował opcje.

W tej wersji rowerzyści jechaliby ul. Chopina, a następnie na Ogińskiego - nakładaliby ok. 300 m drogi. Nie jest jeszcze pewne, który z wariantów zostanie wybrany, ale dąb nie będzie wycięty.

Jakub Mikołajczak, przewodniczący klubu radnych Koalicji Obywatelskiej i Nowej Lewicy mówił, że z punktu widzenia rowerzysty tylko pierwszy z wariantów jest możliwy, bo nikt nie będzie chciał nadrobić dodatkowo drogi przez objazd. Grażyna Szabelska z Bydgoskiej Pra-

wicy była z kolei za drugim rozwiązaniem, przekonując, że dla rowerzysty nadłożenie trasy nie będzie wielkim problemem, a zmniejszenie utrudni życie kierowcom samochodów.

Joanna Czerska-Thomas podziękowała społecznikom za to, że nagłośnili temat, zaznaczając, że dawno nie było takiego tematu, który poruszyłby tyle środowisk. Prezydent Bydgoszczy Rafał Bruski tłumaczył, że przy podobnych inwestycjach zawsze ktoś będzie niezadowolony. Jak mówił miłośnicy drzew i rowerzyści będą zadowoleni, ale jeśli zniknie jeden pas, stracą kierowcy.

## Droga z długą historią

Spór dotyczył jednego elementu trasy rowerowej, która połączy Śródmieście i Bartodzieje. Ma ona liczyć 4,5 km i przebiegać z ul. Krasieńskiego, Markwarta, Sieńki, Moniuszki, Skłodowskiej-Curie oraz Łęczycy. O konieczności powstania tu infrastruktury rowerowej mówi się od wielu lat. Umowę na realizację dokumentacji projektowej podpisano w marcu 2024 r. - prace, który miały zakończyć się w połowie 2025 r., aktualnie są na finiszu. Budowa ma potrwać 36 miesięcy. ©

MATERIAŁ INFORMACYJNY TOTALIZATORA SPORTOWEGO

# Jak ograniczyć działalność nielegalnych kasyn online i chronić dochody państwa i konsumentów?

**Rynek hazardu internetowego liczony jest w miliardach złotych i dynamicznie rośnie. Problemem jest działalność nielegalnych platform reklamujących się w Internecie. Totalizator Sportowy wspólnie z instytucjami finansowymi i nadzoru podejmuje działania zaradcze i edukacyjne, aby ograniczyć nielegalny hazard, który może być niebezpieczny dla graczy.**

W Polsce obowiązuje monopol na większość kategorii gier hazardowych. Graczom dostarcza je Totalizator Sportowy. Rocznie jego działalność generuje 6 mld zł wpływów podatkowych do budżetu, 9 mld wartości dodanej w gospodarce i 1,1 mld zł dochodów netto dla pracowników spółki oraz innych przedsiębiorstw. Totalizator Sportowy odpowiada za ponad 50 proc. finansowania państwowych programów w zakresie kultury fizycznej oraz ponad 70 proc. w zakresie kultury - wynika z raportu Szkoły Główniej Handlowej, którego wstępne wyniki przedstawiono w trak-

cie debaty „Zabezpieczenie sektora finansowego i konsumentów przed działalnością nielegalnych operatorów hazardowych w sieci” podczas Europejskiego Kongresu Finansowego.

## Współpraca wielu instytucji

Udział nielegalnych kasyn w krajowym rynku hazardu online to 20-30 proc. To poważny problem rodzący wiele zagrożeń, jak pranie pieniędzy, finansowanie nielegalnej działalności czy najwycyżniej wyłudzenie pieniędzy do graczy. Podejmowane są działania, aby ukrócić ten proceder.

- W ostatnich latach wykonałiśmy ogromną pracę dla wyeliminowania nielegalnych kasyn zarejestrowanych poza granicami kraju, a oferowanych na terytorium Polski. Potrzebne jest kilka elementów, które eliminowałyby promowanie i dostęp do nielegalnych kasyn, często będących tylko narzędziem do wyłudzenia danych czy pieniędzy - powiedział Mariusz Kaczmarek, Dyrektor Zarządzający Pionem Tech-



nologicznym w Totalizatorze Sportowym.

Uczestnicy rozmowy zwracali uwagę, że potrzebne są rozwiązania prawne uszczelniające system.

- Rejestr nielegalnych domen hazardowych powinien gromadzić i udostępniać informacje o właścicielach tych domen. Przełożyłoby się to na większą skuteczność blokowania płatności. Taki kształt rejestru zawierającego dane dotyczące podmiotów funkcjonuje w kilku krajach, jak na przykład na Słowacji czy Norwegii

- mówił Paweł Szulik, radca prawny z Zespołu Bezpieczeństwa Banków, Związek Banków Polskich.

- Rozwiązaniem przez nas wdrażanym jest weryfikacja, kto jest faktycznym odbiorcą przelewu. Wiedza ta pozwoli zdecydować osobie wpłacającej pieniądze czy chce kontynuować transakcję. Mamy doświadczenie w budowaniu takich rozwiązań sektorowych. Współpraca z Totalizatorem Sportowym i Związkiem Banków Polskich pozwala wypracować mechanizmy

i procesy, które będziemy mogli przełożyć na technologię - powiedział Wojciech Pantkowski, wiceprezes zarządu Krajowej Izby Rozliczeniowej.

## Podnosić świadomość graczy

Równie ważne jak działania regulacyjne i nadzorcze jest budowanie świadomości. Wiele osób jest przekonanych, że jeżeli coś jest dostępne w Internecie, jeżeli za coś można zapłacić kartą czy przelewem, to musi być legalne.

- Otóż w przypadku kasyn nie jest legalne. Nie wszyscy mają świadomość, że jedynie legalne w Polsce kasyno w Internecie jest prowadzone przez Totalizator Sportowy. Tę świadomość trzeba budować. Po drugie, w przypadku nielegalnych kasyn często wygrana nie jest wypłacana. Pieniądże przepadają. Po trzecie, nasza rola w dostarczaniu gier kasynowych online jako monopolu, polega na umożliwieniu dostępu do nich wyłącznie osobom pełnoletnim. Przeprowadzamy kilkietapową wery-

fikację, aby mieć pewność, że po drugiej stronie jest osoba dorosła, która może z tej rozrywki korzystać w sposób odpowiedzialny - mówi Mariusz Kaczmarek z Totalizatora Sportowego. - Zdajemy sobie sprawę, że hazard to emocje, które mogą przerodzić się w niebezpieczne uzależnienie sprowadzające na graczy kłopoty finansowe. Mamy narzędzia i procedury monitorujące, ile środków przeznaczają, ile czasu dany gracz spędza w tym świecie. Jeżeli zaobserwujemy coś niepokojącego, możemy nawet się skontaktować z tą osobą, aby się upewnić, że nic niepokojącego się nie dzieje. Nadzędna dla nas jest odpowiedzialna i świadoma gra.

Podczas debaty wybrzmiała podstawowa kwestia, o której każdy gracz powinien pamiętać. Samo przystąpienie do gry u operatorów zagranicznych kasyn, nielegalnych z punktu widzenia polskiego prawa, jest również działaniem nielegalnym.

- Niestety, wielu klientów nie ma tej wiedzy. Dla organów państwa, dla nas, dla banków jest jeszcze duża rola do odegrania w uzmysławianiu faktu, że w internetowych grach kasynowych jedyną legalną platformą jest Totalizator Sportowy - dodaje Mariusz Kaczmarek.

# Z Bydgoską Kartą Miejską na parkingach Park&Ride wkrótce zaparkujesz za darmo

Jarosław Więclawski  
jaroslaw.wieclawski@polskapress.pl

**Jesienią wprowadzone zostaną zmiany w systemie park and ride. Na ostatniej sesji Rady Miasta Bydgoszczy przedstawiono informacje o postępie prac nad integracją Bydgoskiej Karty Miejskiej z P&R.**

W marcu 2025 r. radni Bydgoskiej Prawicy zgłosili propozycję projektu uchwały o darmowym parkowaniu w systemie P&R dla stałych pasażerów komunikacji miejskiej w Bydgoszczy. Wówczas Rafał Grzegorzewski, zastępca dyrektora ds. transportu w ZDMiKP tłumaczył, że wdrożenie pomysłu jest niemożliwe technicznie, bo systemy Bydgoskiej Karty Miejskiej i P&R nie są zintegrowane. Przekazał też, że prace nad integracją trwają od paru miesięcy. We wrześniu przedstawił szczegóły tego, jak miałby działać system, zapowiadając, że zmiany będą wprowadzone w kwietniu 2026 r.

Jak pisaaliśmy w marcu, termin zakończenia prac się przesunął. Na ostatniej, majowej, se-

sji RMB Rafał Grzegorzewski przekazał, że prace są intensywne, zaawansowane, a najtrudniejsze kwestie są już za nimi, ale potrzeba jeszcze kilka miesięcy, aby zakończyć sprawę.

- Zakładamy, że bilety BKM będą obowiązywać na parkingach Kujawska, Las Gdański, Węzeł Zachodni i Przylesie, czyli z wyłączeniem ulicy Grudziądzkiej, tak jak teraz - wyjaśniał. - Nie będzie możliwości wjazdu na identyfikator, na który parkuje inny pojazd. To znaczy, że jeżeli za pomocą danego identyfikatora ktoś wjedzie na parking, to za pomocą tego samego identyfikatora nie wjedzie już na inny parking.

Na wybranych biletach okresowych imiennych i na okaziciela w komunikacji publicznej zakodowanych na Bydgoskiej Karcie Miejskiej lub kartach płatniczych, elektronicznych legitymacjach studenckich (ELS) i zakupionych w aplikacjach mobilnych mieszkańcy zyskują możliwość wjazdu na 4 parkingi P&R bez dodatkowych opłat. Ma to dotyczyć biletów: ● miesięcz-



**Za darmo będzie można parkować na czterech z pięciu parkingów P&R**

nym lub 30-dniowym na linie dzienne (strefa I), dzienne i nocne (I oraz I i II); ● 14-dniowym na linie dzienne (I) oraz dzienne i nocne (I i II); ● 90-dniowym na linie dzienne i nocne (I); ● na okaziciela: 7-dniowy, 14-dniowy i miesięczny lub 30-dniowy.

Do końca czerwca planowane jest zakończenie zasadniczych prac, w tym montaż urządzeń i czytników na parkingach, prace informatyczne w systemie P&R oraz w systemie BKM. Testy planowane są w lipcu. W połowie września przewidywana jest integracja z aplikacjami mobil-

nymi w zakresie geolokalizacji. Uchwała w sprawie zmian ma być przyjęta na sesji 30 września i od razu powinna wejść w życie.

- Korzystanie ze zmodyfikowanego systemu będzie wyjątkowo proste. Po podjechaniu do szlabanu do czytnika będzie trzeba przyłożyć kartę BKM, płatniczą, legitymację ELS lub kod QR. Jeśli będzie zakodowany na niej jeden z biletów okresowych, szlaban się otworzy, a kamera sczyta numer rejestracyjny i połączy go z biletami. Przy wyjeździe szlaban podniesie się automatycznie - informuje ZDMiKP w Bydgoszczy.

- Proponowane rozwiązania mają na celu zwiększenie zapewnienia tych parkingów. Czy Pan dyrektor jest w stanie powiedzieć coś na temat obecnego zapewnienia parkingów w systemie P&R? - pytał radny Szymon Róg z Bydgoskiej Prawicy. Zastanawiał się też czy jest planowane połączenie systemu z rowerem miejskim.

Wiceprzewodniczący RMB Lech Zagłoba-Zygler dopytywał co o seniorami, którzy dziś jeżdżą komunikacją miejską za darmo.

- Czy są zobowiązani do wykupienia pełnego biletu, żeby skorzystać z parkingu? Czy jest inna możliwość?

Rafał Grzegorzewski tłumaczył, że zapewnienie parkingów jest różne i zależy od wahań sezonowych. Jak dodał, te przy Grudziądzkiej, Lesie Gdańskim i Kujawskim funkcjonują w miarę prawidłowy sposób. - Zwiększenie zapewnienia tych trzech parkingów marzec 2026 r. do marca poprzedniego roku to 31%. To spory wzrost. Jak mówił, gdyby porównać pierwszy kwartał 2025 z I kwartałem 2024 r. różnica jest jeszcze większa - wzrost o 71%. Na razie nie są prowadzone prace nad integracją z BRM.

Co do bezpłatnych przejazdów, zwrócił uwagę, że w komunikacji miejskiej uprawnieni do ulg muszą okazywać w autobusie czy tramwaju kontrolerowi odpowiedni dokument. W Bydgoszczy grup uprawnionych do ulg jest 35, a dokumentów, które to potwierdzają jest ok. 70. Tłumaczył, że byłoby to duże utrudnienie, gdyby próbować włączyć to w system P&R. ©

## Z zemsty fałszywie oskarżał kierowniczkę GOPS

Małgorzata Oberlan  
malgorzata.oberlan@polskapress.pl

**10 miesięcy więzienia i zadośćuczynienie dla pokrzywdzonej - to wyrok dla W.H., który fałszywie oskarżał kierowniczkę GOPS w powiecie chełmińskim o znęcanie się nad dziećmi.**

Mężczyznę najprawdopodobniej kierowała chęć zemsty za to, że GOPS interesuje się jego rodziną i założył w niej Niebieską Kartę. Kierownicze ośrodka zgotował takie piekło, że doprowadził ją na skraj psychicznego wyczerpania. Rzeczą działała się w jednej z gmin powiatu chełmińskiego.

Wyrok w tej sprawie - wraz z obszernym uzasadnieniem - 27 maja opublikowany został w Portalu Orzeczeń Sądowych. Oznaczony został jako nieprawomocny.

Co wiadomo o panu W.H.? „Oskarżony ma 70 lat, wykształcenie średnie, z zawodu technik ekonomista, utrzymuje się z emerytury w wys. 4.000 zł, ma 2 dzieci na utrzymaniu w wieku 9 i 12 lat. Jest współwłaścicielem dwóch nieruchomości (mieszkanie i grunty orne) i samochodu M. z 1992 r. Oskar-



**Pan W.H zgotował kierownicze GOPS-u w powiecie chełmińskim prawdziwe piekło**

żony był 2-krotnie karany sądownie. Nie leczył się psychiatrycznie ani odwykowo” - odnotował Sąd Rejonowy w Chełmnie.

### Sprawca z Niebieską Kartą

Wiadomo też, że to w jego rodzinie GOPS (obecnie Centrum Usług Społecznych) założył Niebieską Kartę. Mężczyzna wielokrotnie odgrażał się, że za to ośrodek „zapłaci”. Za cel ataków obrał sobie kierowniczkę. Zaczął od przekazania policji anonimowego donoszącego, jak to kierowniczka znęca się nad swoimi małoletnimi córkami.

Sam też wtedy - dokładnie 8 sierpnia 2024 roku - złożył zeznania o tym samym, czego miał być świadkiem w Dzień Dziecka. Zeznania fałszywe - jak się potem okazało.

Zeznał, że „1 czerwca 2024 r. w godzinach popołudniowych jadąc ulicą zauważył, że (tu: dane kierowniczkę) popycha i szturcha swoje córki. Dało się zauważyć w niej agresję do dzieci, które wyglądały na zastraszone, zaś ich ojciec nie reagował na stosowaną przemoc. Mimika twarzy kobiety wskazywała, że mogła być po spożyciu alkoholu lub środków narkotycznych”.

Zeznania były obszerniejsze, ale do tego sprowadzała się esencja. Komenda Powiatowa policji w Chełmnie wszczęła postępowanie w sprawie podejrzenia psychicznego i fizycznego znęcania się nad dziećmi wskazanej kobiety. Doszło do przesłuchania kierowniczkę, która była autentycznie zszokowana podejrzeniami. Wyjaśniła, na co byli też świadkowie, że w Dzień Dziecka wraz z mężem i córkami pojechali samochodem na pewne wydarzenie z okazji tego święta. Nie pili alkoholu. Na imprezie też go nie było.

Po przesłuchaniu świadków i ustaleniu faktów policjanci nie mieli wątpliwości, że na kobieta oskarżana jest przez mężczyznę fałszywie.

- Przeprowadzone czynności nie potwierdziły, by M. K. działała na szkodę córek ani by w tej rodzinie stosowana była jakakolwiek forma przemocy. W dniu 30 sierpnia 2024 roku odmówiono wszczęcia dochodzenia w opisanej sprawie z powodu braku znamion czynu zabronionego. Postanowienie w tym przedmiocie jest prawomocne - odnotował Sąd Rejonowy w Chełmnie.

Wtedy pan W.H zaczął atakować kierowniczkę inaczej.

Już wcześniej rozpowiadał pracownikom ośrodka, że „mają dać spokój jego rodzinie” i że kierowniczka sama ma założoną Niebieską Kartę, więc „wie z autopsji jak to jest”. Takie rzeczy opowiadał też przewodniczącemu Rady Gminy. A później - oczerniał kobietę u wójta.

### Nękał też w urzędzie

Przychodził też do ośrodka. Sugerował, że kierowniczka jest chora psychicznie. Robił aferę z omyłki pisarskiej w piśmie wysłanym z ośrodka do jego teściowej. Wreszcie zapowiedział, że na październikowej sesji Rady Gminy (2024 roku) przedstawi to jako dowód jawnej niekompetencji całego ośrodka i kierowniczkę.

Wtedy kobieta się załamała. „Czuła się zastraszona; bała się, że zostanie zdyskredytowana w oczach całej społeczności, bo wieści szybko się rozchodzą. Rozmawiała z wójtem o swoich obawach; że chyba nie pojawi się na sesji. (...) Otrzymała leki uspokajające od lekarza POZ” - odnotował sąd.

Fakt fałszywego oskarżenia o znęcanie się nad dziećmi bardzo dotknął i ją, i jej męża, bo zawsze bardzo dbali o swoje córki. Wcześniej nigdy nie zgła-

szano zastrzeżeń pod jej adresem - czy to pod względem osobistym, czy zawodowym. Nigdy nie karana, odnosiła liczne sukcesy, była nagradzana. Działania W.H niszczyły ją jako człowieka.

Za składanie fałszywych zeznań, fałszywe oskarżenie o znęcanie się nad dziećmi oraz znieważenie funkcjonariusza publicznego pan W.H. został skazany karą łączną 10 miesięcy bezwzględnej więzienia. Ale to nie wszystko. Wyrok mówi też o obowiązku zapłaty pokrzywdzonej kobiecie 5.000 zł tytułem tytułem częściowego zadośćuczynienia za krzywdy. Decyzję sędzi Agaty Makowskiej-Bonieckiej ma także zostać podany do publicznej wiadomości (po uprawomocnieniu się). A to oznacza podanie m.in. imienia i nazwiska sprawcy.

Formą upublicznienia wyroku ma być wywieszenie go przez miesiąc na tablicy ogłoszeń w Centrum Usług Społecznych i tablicy Urzędu Gminy oraz odczytanie go na posiedzeniu Rady Gminy. Poza tym pan W.H., jako strona przegrana w procesie, ponieść ma koszty adwokata pokrzywdzonej kobiety, a także opłatami i wydatkami postępowania. ©

# Światowej sławy naukowiec został zwolniony z UMK. Powód: brak badań lekarskich

Adam Willma  
adam.willma@polskapress.pl

**Profesor Tomasz Ważny, jeden z najbardziej rozpoznawalnych naukowców związanych z Uniwersytetem Mikołaja Kopernika w Toruniu, został zwolniony z uczelni.**

Informację, która od kilku dni krążyła w środowisku akademickim, „Pomorska” potwierdziła zarówno w UMK, jak i u samego profesora. Sprawa trafiła już do sądu pracy.

Podstawą zwolnienia było niepoddanie się badaniom lekarskim mimo kilku wezwań - przekazała naszej redakcji dr Patryk Tomaszewski, rzecznik UMK w lakonicznej odpowiedzi. - Bez badań lekarskich nie można dopuścić pracownika - zgodnie z kodeksem pracy - do wykonywania zadań, a ich brak może stanowić podstawę do zwolnienia

Prof. Tomasz Ważny decyzję władz uczelni uważa za absurdalną. - Potwierdzam wyrzucenie mnie z pracy 11 maja, zdając sobie świetnie sprawę, że brzmi

to jak żart. W ten sposób zresztą jest odbierane przez wszystkich, których o tym informuję. Z drugiej strony mogę się pochwalić, że jestem zapewne pierwszym profesorem w historii UMK wyrzuconym dyscyplinarnie z pracy za niewykonanie w terminie obowiązkowych badań okresowych - ironizuje naukowiec.

Profesor zwraca uwagę, że jeszcze w tym roku opublikował cztery wysoko punktowane prace naukowe jako pierwszy autor i prowadził kolejne projekty badawcze. Artykuły tylko do maja przyniosły UMK 500 punktów według punktacji ministerialnej.

Prof. Ważny przekonuje, że nie odmówił wykonania badań. W piśmie skierowanym do rektora wyjaśnia, że 26 marca otrzymał informację o konieczności wykonania badań medycyny pracy. Na początku kwietnia kontaktowała się z nim przychodnia, a 17 kwietnia sam ustalił termin wizyty na 22 maja 2026 roku. Według profesora był to najbliższy termin możliwy do realizacji



Prof. Tomasz Ważny zajmuje się dendrochronologią, czyli datowaniem drewna na podstawie układu słoików

zarówno dla przychodni, jak i dla niego.

Profesor twierdzi również, że został zwolniony jeszcze przed wykonaniem zaplanowanych badań. - Przed wykonaniem badań okresowych zostałem wyrzucony z pracy z powodu niewykonania badań

okresowych, po czym wycofano zlecenie i nie mogłem wykonać badań okresowych. Może ktoś to wszystko zrozumie, ja się poddałem - podkreśla prof. Ważny.

W korespondencji z władzami uczelni profesor - zaangażowany w wiele projektów

międzynarodowych - wskazuje, że pracuje zdalnie poza Toruniem i zwraca uwagę na odległość między miejscem zamieszkania a wskazaną placówką medycyny pracy.

Profesor Ważny utrzymuje, że pozostawał gotowy do wykonywania obowiązków służbowych, a brak aktualnych badań nie wynikał z jego odmowy. Sprawę kierował więc do sądu pracy. Naukowiec zapowiada dalsze prowadzenie badań jako niezależny badacz poza strukturami UMK.

Prof. Tomasz Ważny należy do grona najbardziej rozpoznawalnych polskich specjalistów zajmujących się dendrochronologią, czyli datowaniem drewna na podstawie układu słoików rocznych. Przez kilkadziesiąt lat pracy naukowej uczestniczył w międzynarodowych projektach badawczych, współpracował z zagranicznymi ośrodkami i współtworzył podstawy współczesnej dendroarcheologii. Jego badania wykorzystywano między innymi w archeologii, historii sztuki i konserwacji zabytków.

Zwolnienie jest kolejnym rozdziałem wieloletniego sporu profesora Ważnego z władzami uczelni. W sierpniu 2024 roku komisja dyscyplinarna UMK ukarała naukowca naganą. Postępowanie dotyczyło zarzutów związanych z niewłaściwym zachowaniem wobec współpracowniczek. Komisja uznała, że doszło do naruszenia obowiązujących na uczelni zasad dotyczących m.in. szacunku i sposobu oceniania pracowników. Profesor odrzucił ustalenia komisji.

„Po półtora roku wrabiania mnie w sprawę mobbingową komisja dyscyplinarna UMK uznała ostatecznie, że mobbingu nie było” - pisał po ogłoszeniu decyzji.

W kolejnych publicznych wypowiedziach zarzucał władzom uczelni działania wymierzone w kierowaną przez niego pracownię badawczą. Twierdził, że konflikt doprowadził do zawieszenia realizacji prestiżowego grantu MAESTRO, utraty części współpracowników oraz ograniczenia działalności zespołu badawczego. ©

## Tani wynajem mieszkań w naszym regionie. Pierwsze miasto ma umowę

Maciej Czerniak  
maciej.czerniak@polskapress.pl

**SAN to model, w którym agencja powołana przez samorząd dzierżawi mieszkanie od właściciela i przez 5 lat gwarantuje mu zysk. Instytucja sama szuka i rozlicza się z najemcami.**

System SAN zacznie działać we Włocławku. Kiedy czas na Bydgoszcz? Sprawdzamy.

Społeczne Agencje Najmu, czyli SAN mają zwiększyć dostępność mieszkań. Komu? Tym, których dochody są zbyt wysokie, by ubiegali się o lokale socjalne, ale zbyt niskie, by mogli sobie pozwolić na komercyjny wynajem mieszkania.

- Społeczne agencje najmu to szansa dla gmin na skuteczne zwiększenie oferty mieszkaniowej bez konieczności ponoszenia ogromnych nakładów inwestycyjnych na budowę nowych obiektów - wyjaśnia Katarzyna Wesołowska, dyrektor generalna Kujawsko-Pomorskiego Urzędu Wojewódzkiego w Bydgoszczy.

To właśnie tam odbyła się konferencja poświęcona temu instrumentowi prawnemu.

- Dzięki współpracy z Krajowym Zasobem Nieruchomości, nasze samorządy zyskują dostęp do wiedzy i narzędzi, które po-



Projekt najmu społecznego to jedno z rozwiązań, które mają pomóc zwiększyć pulę dostępnych mieszkań

zwolą realnie pomóc osobom o średnich dochodach, znajdującym trudności na komercyjnym rynku najmu - mówi dyrektor generalna.

Ustawowo grunt pod takie rozwiązania został przygotowany w 2021 roku, dzięki wprowadzonym zmianom do Ustawy o społecznych formach rozwoju mieszkalnictwa. Działalność SAN może prowadzić np. spółka gminna, stowarzyszenie lub fundacja. Warunkiem prowadzenia działalności SAN na terenie gminy jest zawarcie z gminą umowy o współpracy.

**W teorii korzyść dla właściciela i wynajmującego**

Społeczna agencja najmu może w różny sposób włączyć

ne, by ruszyć z programem - mówi Izabela Socha, dyrektor ds. projektów w MBM. - Przygotowujemy wszystkie procedury, dokumenty, regulaminy.

Program będzie działał z dofinansowaniem unijnym. We Włocławku zostanie połączony z pomocą osobom starszym. Chodzi o to, by seniorzy, którzy mogą mieć problemy z poruszaniem się po schodach, by dotrzeć do swoich mieszkań, mogli w ramach SAN zamienić lokal na przykład na ten znajdujący się na parterze. - W tym kontekście nasze rozwiązanie różni się od tych przyjętych w pozostałych 12 gminach, które przystąpiły do projektu. Inne SAN-y zrobiły tak, że osoba ubiegająca się o mieszkanie z naszego wynajmu, nie może w ogóle mieć własności. U nas, we Włocławku zostało to rozwiązane odpowiednią uchwałą podjętą przez radnych miasta.

**Rynek pracy się zmienia, mieszkalnictwo też**

Dyrektor Socha zwraca uwagę na nowatorskie podejście, jeśli chodzi o program SAN-ów: - W wielu krajach zachodnich ludzie nie patrzą tak jak my Polacy, koniecznie musimy mieć mieszkania na własność; że trzeba kupić, zainwestować. W USA, na przykład jest inne po-

dejście: - Dzisiaj mieszkam tu, za pół roku, dostaję kontrakt, mam nową pracę i się przenoszę. Na naszym gruncie również możemy jeszcze wykorzystać deficyty zawodowe.

**O co chodzi z tymi deficytami?**

- Powiedzmy, że miasto ma za mało lekarzy, pielęgniarek, czy pracowników opieki społecznej. To podpisujemy umowę z lekarzem, powiedzmy z Gdańska i on dostaje tu, we Włocławku kontrakt na pół roku. Wtedy my, jako społeczna agencja możemy na przykład wtedy wynająć takie mieszkanie - tłumaczy Izabela Socha.

Czy podobne rozwiązania mają szansę być wdrożone w Bydgoszczy? Jak dowiadujemy się od Marty Stachowiak, rzeczniczki Urzędu Miasta Bydgoszczy, obecnie „nie ma planów utworzenia SAN”.

Mirosław Kozłowicz, zastępca prezydenta Bydgoszczy mówi tak: - Tego modelu się na razie nie analizujemy. Zastanawiamy się jeszcze nad innymi modelami. Jednym z nich jest na przykład model „mieszkanie za działkę”, gdzie przekazujemy pod przetarg określony areal ziemi i deweloperzy działający na naszym rynku konkurencyjnym składają oferty na liczbę

metrów mieszkań, które oni przeznaczą pod nasze mieszkania, nasz najem komunalny. Nie ukrywam, że deweloperzy są tym zainteresowani, bo to daje im uproszczoną sytuację.

**Bydgoszcz stawia na BTBS**

Jednocześnie Kozłowicz zwraca uwagę, że w tym roku w budżecie miasta zabezpieczono ponad 80 mln zł na budownictwo komunalne i społeczne. - Te pieniądze będą częściowo zwracane w formie dofinansowania Banku Gospodarstwa Krajowego.

Jesienią ubiegłego roku miasto przekazało na rzecz spółki Bydgoskie Towarzystwo Budownictwa Społecznego działki przy skrzyżowaniu ulic Orłąt Lwowskich i Pelplińskiej. W lutym wydane zostało pozwolenie na budowę, która ma się rozpocząć w lipcu.

W tym miejscu w Fordonie spółka planuje wzniesienie 3 budynków ze 110 mieszkaniami. Dofinansowanie z z BGK ma pokryć 80 proc. kosztów inwestycji wartej ponad 60 mln zł.

Największym zarządcą nieruchomości w Bydgoszczy jest Administracja Domów Miejskich Sp. z o.o., która w swoich zasobach ma ponad 8800 lokali mieszkalnych. ©

## W NUMERZE: Wstydzimy się mówić

W gabinetach lekarskich pacjenci często nie mówią całej prawdy o swoim zdrowiu. Co piąty Polak przyznaje, że świadomie pomija informacje dotyczące stylu życia, diety

czy używania substancji psychoaktywnych podczas rozmowy z lekarzem. Najczęściej wynika to ze wstydu albo obawy przed krytyką. Aż co trzeci Polak postrzega zdrowie psychiczne jako najbardziej wstydlivy temat do rozmów.

## ZA TYDZIEŃ:

- Rak nerki występuje stosunkowo rzadko, ale śmiertelność w jego przypadku jest wysoka. Te sygnały wysłała nasze ciało
- Najlepsze sanatoria dla osób z chorobami serca



FOT. 123RF

# Jak przygotować się do oddania krwi? Nie zmarnuj cennego daru

Marta Siesicka-Osiak  
redakcja@stronazdrowia.pl

**Niestety, krwi nie można wyprodukować, a jedynym jej źródłem jest drugi człowiek.**

Według szacunków Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zasoby krwi w ponad połowie państw są wystarczające, a ok. 37 proc. mieszkańców Starego Kontynentu co najmniej raz w życiu oddało krew. W Polsce krew regularnie oddaje zaledwie ok. 25 proc. osób. Niechęć Polaków do krwiodawstwa wynika przede wszystkim z niewiedzy.

## Kto może oddać krew?

Krew może oddać każda osoba dorosła w wieku 18-65 lat, która waży powyżej 50 kg i nie przyjmuje leków na stałe. Dodatkowo w ciągu ostatnich 6 miesięcy u osoby, która chce zostać krwiodawcą nie mogą być wykonywane zabiegi takie jak akupunktura, tatuaż, przekłucia uszu lub innych części ciała oraz zabiegi operacyjne, endoskopowe i inne diagnostyczne badania (np. gastroskopia, panendoskopia, artroskopia, laparoscopia). Przyszły krwiodawca w tym czasie nie może też być leczony krwią i preparatami krwiopochodnymi.

W dniu oddania krwi nie można być przeziębionym lub mieć innego rodzaju infekcji, nie należy również brać żadnych leków. Trzeba natomiast się wyspać i kilka dni wcześniej dbać o prawidłowe nawodnienie organizmu, czyli wypijać co najmniej 2 litry wody. Nie można również spożywać alkoholu lub innych substancji psychoaktywnych, ani palić papierosów w ciągu 24 godzin poprzedzających oddanie krwi.

## Jak przebiega procedura?

Krew można oddać w najbliższym Regionalnym Centrum Krwiodawstwa i Krwiolęcznictwa (RCKiK).

Na wizytę należy wziąć dokument ze zdjęciem, najlepiej dowód osobisty.



W Polsce krew regularnie oddaje zaledwie 25 proc. dorosłych. Niechęć do krwiodawstwa wynika głównie z niewiedzy

Zarówno w Regionalnym Centrum Krwiodawstwa, jak i w punkcie mobilnym konieczne jest udzielenie lekarzowi szczegółowych poufnych informacji o stanie zdrowia oraz oddanie próbki krwi do analizy przed właściwym pobraniem. Wynik wywiadu i badania laboratoryjnego decyduje o tym, czy osoba chętna może zostać dawcą.

Wizyta w centrum krwiodawstwa składa się z kilku etapów. Pierwszym z nich jest rejestracja i wypełnienie ankiety. Następnie dochodzi do pobrania krwi i badania poziomu hemoglobiny - w tym czasie dawca zwykle przebywa w gabinecie lekarskim, gdzie odbywa się wywiad dotyczący stanu zdrowia.

Samo pobranie krwi trwa od 6 minut (krew pełna) do godziny (płytki krwi). Następnie

dawca odpoczywa i odbiera posiłek regeneracyjny.

## Zalecana dieta przed oddaniem krwi

Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolęcznictwa w Rzeszowie zleca, aby unikać tłustego jedzenia na minimum 2 dni przed oddaniem krwi.

Radzi, aby w dniu zaplanowanej wizyty w centrum krwiodawstwa, zjeść lekki posiłek, który sprawi, że krew nie będzie zbyt lipemiczna (przetłuszczona).

**Krew może oddać każdy dorosły pomiędzy 18. a 65. rokiem życia, który waży powyżej 50 kg i spełnia dodatkowe warunki**

Produkty zalecane w diecie to:

- chudy nabiał,
- ryby,
- wędliny o niskiej zawartości tłuszczu,
- warzywa i owoce,
- pieczywo pełnoziarniste,
- soki owocowe,
- chude mięso.

## Czy oddawanie krwi jest bezpieczne?

Nie istnieją schorzenia wynikające z regularnego oddawania krwi. 450 ml krwi pełnej to zaledwie 8-9 proc. ogólnej objętości krwi w naszym ciele. Organizm regeneruje tę stratę bardzo szybko.

U niektórych krwiodawców może pojawić się czasami siniac w miejscu ukłucia, a u 1-3% dawców występują przejściowe, drobne dolegliwości żołądkowe lub zasłabnięcia.

Po oddaniu krwi zaleca się wypoczynek i wypicie wody, herbaty, soku. Sprzyja temu dzień wolny, ustawowo przysługujący każdemu w dniu oddania krwi.

## Oddawanie krwi, osocza i płytek krwi

Choć w większości przypadków dawca oddaje właśnie krew, warto wiedzieć, że szpitale i oddziały ratunkowe potrzebują też osocza, płytek krwi i innych jej składników.

W zależności od metody (konwencjonalna metoda pobierania krwi pełnej lub afe-rezy, w wyniku której krew zostaje zubożona o konkretny składnik i powraca do organizmu dawcy) można pobrać lub wyizolować:

- krew pełną (ok. 450 ml),
- koncentrat krwinek płytkowych,

- koncentrat krwinek czerwonych,
- osocze do użytku klinicznego,
- osocze, z którego wyizolowane zostaną albuminy, immunoglobuliny oraz koncentraty czynników krzepnięcia,
- koncentrat białych krwinek.

Oddawanie krwi, osocza czy płytek krwi ma w Polsce charakter honorowy, dobrowolny i bezpłatny. Oznacza to, że dawca krwi nie otrzymuje za nią pieniędzy. Może jednak uzyskać pewne przywileje w dniu pobrania oraz na stałe.

Każdemu, kto choć raz oddał krew lub jej składniki, przysługuje tytuł i legitymacja Honorowego Dawcy Krwi (HDK). Po kolejnych pobraniach dawca krwi może liczyć na dalsze przywileje, a także tytuł Zasłużonego Honorowego Dawcy Krwi.

# Najlepsze sanatoria w Polsce na problemy z kręgosłupem. Wyjedziesz z nich zadowolony

Ola Głowacka  
agata.siemiaszko@polskapress.pl

**W Polsce działa kilkaset ośrodków uzdrowiskowych, ale tylko część z nich specjalizuje się w schorzeniach narządu ruchu i kręgosłupa.**

Leczenie uzdrowiskowe obejmuje przede wszystkim choroby narządu ruchu, czyli grupę schorzeń, w której mieszczą się także problemy z kręgosłupem.

W sanatoriach rehabilituje się m.in.:

- dyskopatię i zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa,
- przewlekłe bóle pleców o różnym podłożu,
- wady postawy i przeciążenia,
- stany po operacjach kręgosłupa (np. przepukliny dysku),
- urazy i następstwa kontuzji,
- choroby reumatyczne wpływające na kręgosłup.

Trzeba pamiętać, że leczenie sanatoryjne ma charakter uzupełniający - wspiera terapię farmakologiczną i często przyspiesza powrót do sprawności po zabiegach operacyjnych.

Nie istnieje oficjalny ranking „najlepszych” sanatoriów dla kręgosłupa, ale można wskazać sprawdzone uzdrowiska i ośrodki, które regularnie pojawiają się w zestawieniach i oferują profil narządu ruchu.

## Uzdrowiska według rankingów i rekomendacji

● Busko-Zdrój, sanatorium Włókniarz - jedno z najwyższych ocenianych uzdrowisk w Pol-



Przy wyborze sanatorium warto sprawdzić, jaką bazą zabiegową dysponuje

sce, cenione za leczenie schorzeń ortopedycznych i reumatologicznych oraz bogatą bazą zabiegową.

- Muszyna - Revita, Geovita czy Korona to cenione ośrodki łączące rehabilitację z dobrym klimatem i infrastrukturą medyczną.
- Świeradów-Zdrój - ceniony przez kuracjuszy za nowoczesną bazą rehabilitacyjną i szeroki zakres zabiegów.
- Polanica-Zdrój - Nowy Zdrój, Wielka Pieniawa czy Malwa to ośrodki z doskonałym zapleczem dla leczenia schorzeń narządu ruchu.

● Kołobrzeg, Sanatorium Uzdrowiskowe Bałtyk specjalizuje się w leczeniu zmian zwyrodnieniowych stawów i kręgosłupa, stanów po urazach i operacjach (np. endoprotezoplastyce).

- Ciechocinek - cenione są tu „Promień”, „Chemik”, „Orion”.
- Wieniec-Zdrój, skorzystasz tu z kąpeli siarkowych i borowinowych świetnie wpływających na zdrowie kręgosłupa.

## Jakie zabiegi na kręgosłup są najlepsze?

Podstawą leczenia w sanatorium jest fizjoterapia i zabiegi wspierające regenerację kręgosłupa. Najczęściej stosowane i najlepiej udokumentowane metody to:

- kinezyterapia (ćwiczenia wzmacniające i stabilizacyjne),
- terapia manualna i masaże
- hydroterapia (kąpiele, masaże wodne),

- krioterapia (leczenie zimnem),
- elektroterapia (prądy przeciwobólowe),
- zabiegi borowinowe, siarkowe i solankowe,
- edukacja zdrowotna i nauka ergonomii.

Ekspertki podkreślają, że najlepsze efekty daje połączenie kilku metod, dostosowanych do konkretnego schorzenia - nie istnieje jeden „najlepszy zabieg” dla wszystkich.

## Co brać pod uwagę wybierając sanatorium na kręgosłup?

Sanatorium nie zastępuje leczenia specjalistycznego, ale jest jego ważnym uzupełnieniem. Dobrze dobrany ośrodek może poprawić wydolność organizmu, obniżyć ryzyko powikłań i nauczyć pacjenta życia z chorobą.

Wybór ośrodka powinien być świadomy - nie każdy uzdrowiskowy pobyt będzie tak samo skuteczny. Najważniejsze kryteria to:

- profil leczenia - czy placówka ma specjalizację w narządzie ruchu,
- baza zabiegowa - dostęp do fizjoterapii, sprzętu i nowoczesnej rehabilitacji,
- kadra medyczna - doświadczeni fizjoterapeuci i lekarze,
- lokalizacja - góry, morze lub niziny (każdy mikroklimat ma inne właściwości),
- opinie pacjentów i rankingi,
- dostępność (szczególnie przy wyjazdach z NFZ). W praktyce najważniejszy jest

nie standard hotelowy, ale zakres i jakość leczenia.

## Jak wyjechać do sanatorium na NFZ i prywatnie?

Leczenie uzdrowiskowe w Polsce można odbyć zarówno w ramach NFZ, jak i prywatnie. Każde z tych rozwiązań ma swoje plusey i ograniczenia.

Aby wyjechać do sanatorium na NFZ, trzeba spełnić kilka warunków. Podstawą jest skierowanie od lekarza, który oceni, czy pacjent kwalifikuje się do leczenia uzdrowiskowego. Skierowanie trafia następnie do NFZ, gdzie jest weryfikowane przez lekarza balneologa.

Pobyt w sanatorium trwa zazwyczaj 21 dni, a NFZ finansuje zabiegi medyczne. Pacjent pokrywa natomiast koszty dojazdu oraz częściowo zakwaterowania i wyżywienia.

Największym problemem jest czas oczekiwania. Obecnie wynosi on średnio około 8-10 miesięcy, choć w niektórych regionach może być krótszy lub dłuższy.

Alternatywą jest wyjazd prywatny. W takim przypadku: nie trzeba czekać w kolejce, można samodzielnie wybrać termin i miejsce, a koszty ponosi się w całości samodzielnie.

Najważniejsze jest dopasowanie miejsca do konkretnej diagnozy i możliwości organizmu, a nie tylko jego popularności czy lokalizacji.



Popularna w mediach psycholożka przyznała, że cierpi na dolegliwość, która często występuje u działkowców

## „Kolano gospodyni”. Co to za schorzenie?

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

**Dorota Zawadzka podzieliła się z internautami osobistym wyznaniem. Przyznała, że rozpoznano u niej schorzenie potocznie nazywane „kolaniem gospodyni”.**

Dorota Zawadzka, psycholożka, znana przede wszystkim z programu telewizyjnego Superniania, poinformowała swoich obserwatorów o problemach zdrowotnych. Ujawniła, że cierpi na dolegliwość określaną potocznie mianem „kolana gospodyni”.

- Człowiek idzie do lekarza z kolaniem, a wychodzi z całym spisem zawodów, sportów i ról społecznych. I wszystkie boją! Bo okazuje się, że medycyna ma swoje poczucie humoru. I to całkiem niezłe. Myślałam, że mam po prostu kolano. Jedno. W dodatku własne. Może trochę zmęczone, takie, które w ostatnim czasie postanowiło przypomnieć mi, że nie jestem już dziewczęciem. A tu proszę. Kolano gospodyni. Brzmi jak tytuł przedwojennej powieści. Albo jak odpowiedzialna funkcja w KGW - napisała na swoim Facebooku.

„Kolano gospodyni”, czyli zapalenie kaletki przedrzep-

kowej, to dość częsta dolegliwość związana z przeciążeniem lub podrażnieniem struktur znajdujących się przed rzepką kolana.

Ten problem zdrowotny może objawiać się obrzękiem przedniej części kolana, bólem i dyskomfortem podczas klękania, poruszania czy zginania kończyny, ograniczoną ruchomością, zaczerwienieniem i ociepleniem skóry.

Ryzyko wystąpienia tej dolegliwości wzrasta u osób, które w codziennych aktywnościach, zawodowych lub hobbystycznych, regularnie obciążają kolana, zwłaszcza poprzez długotrwałe klęczenie.

Szczególnie dotyczy to pracowników fizycznych i rzemieślników, takich jak hydraulicy, parkieciarze, glazurnicy, malarze czy robotnicy budowlani. Problem często pojawia się również u ogrodników i działkowców, którzy wiele czasu spędzają na pielęgnacji roślin w pozycji klęczącej.

Narażone są także kobiety intensywnie wykonujące prace domowe oraz osoby aktywne fizycznie. Zwłaszcza sportowcy, m.in. tenisisci i piłkarze, u których stawy kolana są stale poddawane dużym obciążeniami.



Na uciążliwy ból kolana skarżą się także osoby uprawiające niektóre dyscypliny sportowe

# Nie mówimy lekarzom prawdy, diagnozujemy się sami. Wyniki badań alarmują



Nie potrafimy otwarcie mówić o swoich problemach ze zdrowiem psychicznym. Dużo łatwiej przychodzi nam to w przypadku rozmów dotyczących innych schorzeń i dolegliwości

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

**Co trzeci Polak postrzega zdrowie psychiczne jako najbardziej wstydlivym tematem do rozmów - bardziej krępujący niż choroby weneryczne czy uzależnienia.**

Mimo, że świadomość społeczna wciąż rośnie, to zdrowie psychiczne pozostaje najbardziej wstydlivym tematem w oczach Polaków (32 proc.). Przewyższa to inne krępujące kwestie, takie jak choroby przenoszone drogą płciową (30 proc.), problemy urologiczne a także ginekologiczne (24 proc.) czy uzależnienia (20 proc.).

## O tym mówimy niechętnie

Szczególnie dotkliwą barierą w rozmowach o zdrowiu psychicznym odczuwają millennialsi między 25. a 44. rokiem życia. Opór przed takimi rozmowami wśród tej grupy najwyższy.

Co ciekawe, to kobiety częściej niż mężczyźni mają trudność z poruszaniem tej tematyki (35 proc. wobec 29 proc.).

Badanie Warty ujawnia, że 27 proc. respondentów zdarzyło się zataić lub niewłaściwie przedstawić wyniki swoich badań z obawy przed oceną rozmówcy.

W tej grupie wyróżniają się młodzi dorośli (25-34 lata), gdzie

prawie połowa (42 proc.) przyznaje, że ukrywa informacje o swoim zdrowiu.

W gabinetach lekarskich pacjenci często nie mówią całej prawdy o swoim zdrowiu. Co piąty Polak przyznaje, że świadomie pomija informacje dotyczące stylu życia, diety czy używania substancji psychoaktywnych podczas rozmowy z lekarzem.

Najczęściej wynika to ze wstydu, który deklaruje niemal połowa badanych. Kolejną przyczyną jest obawa przed krytyką (41 proc.), a trzecią poczucie winy - co czwarty respondent nie chce przyznać, że nie stosował się do zaleceń lekarskich.

- Patrząc na wyniki badania Warty o podejściu Polaków do mówienia o zdrowiu wydaje się, że mamy zakorzenioną potrzebę wypadania dobrze przed innymi, nawet przed lekarzem w gabinecie. Wolimy przemilczeć gorsze nawyki czy objawy choroby, bo tak jest po prostu wygodniej i mniej stresująco - komentuje Karolina Kołaszewska, kierownik Biura Zarządzania Produktami z TUnŻ Warta.

Co dziesiąty respondent sięga w tym celu po sztuczną inteligencję, np. ChatGPT. Choć 31 proc. badanych od razu kieruje się do lekarza, to największą skłonność do polegania na technologiach w procesie autodiagnozy wykazują młodzi dorośli - w grupie 18-24 lata aż 17 proc. traktuje AI jako pierwszy krok

w poszukiwaniu pomocy medycznej.

## Tęsknimy za bliskością

Podobne wnioski zawarto w podsumowaniu badań prowadzonych przez naukowców związanych z Instytutem Psychologii Polskiej Akademii Nauk. Znalazły się one w opublikowanym przed dwoma laty raporcie „Dobrostan psychiczny w Polsce. Co myślimy o pomocy psychologicznej”.

## WARTO WIEDZIEĆ

### Jak przełamać bariery?

Wśród kluczowych barier związanych z niechęcią do korzystania z profesjonalnej pomocy psychologicznej znalazły się postawy wobec problemów w obszarze zdrowia psychicznego, takie jak przekonanie, że możemy poradzić sobie z nimi sami lub że rozwiążą się one same. Połowa badanych wskazywała na brak środków na opłacenie profesjonalnego wsparcia, co podkreśla konieczność większych inwestycji w tym obszarze. Istotne jest także zapewnienie lepszego dostępu do specjalistów: psychologów i psychiatrów, a także wzmacnianie wiedzy oraz pozytywnych postaw wobec problemów związanych ze zdrowiem psychicznym.

W naszym badaniu zauważyliśmy, że problemy związane z psychiką są zgłaszane rzadziej niż trudności dotyczące innych aspektów zdrowia. Respondenci ocenili swój stan psychiczny wyraźnie lepiej niż ogólny stan zdrowia (bardzo dobry: 64% vs. 48%) - piszą autorzy raportu „Dobrostan Psychiczny w Polsce. Co myślimy o pomocy psychologicznej”.

Jednak szczegółowe analizy wykazały, że sytuacja nie wygląda tak optymistycznie. Niemal połowa badanych doświadczyła objawów stale obniżonego nastroju w ciągu swojego życia. Analiza dobrostanu psychicznego ujawniła, że najniższe wyniki respondenci odnotowali w obszarze życia społecznego. Istotną część respondentów często tęskni za bliskością i obecnością innych osób. Duży odsetek badanych doświadcza także przewlekłego zmęczenia, które znacząco utrudnia wykonywanie codziennych obowiązków. Wyniki te pokazują, że konieczne jest większe zaangażowanie w poprawę dobrostanu psychicznego - przez edukację, podnoszenie świadomości społecznej oraz zwiększenie nakładów na ochronę zdrowia psychicznego, tak by pacjenci potrafili otwarcie mówić o swoich problemach.

## Nie ignoruj gęstej i lepkiej śliny – może być objawem uciążliwej choroby. Sprawdź to koniecznie

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

**Wiele osób bagatelizuje gęstą, lepka ślinę, traktując ją jako przypadkowy objaw. Tymczasem organizm często w ten sposób wysyła sygnał, że coś jest nie tak.**

Ślina to wydzielina produkowana przez gruczoły ślinowe w jamie ustnej. Składa się głównie z wody (w około 99%) oraz związków nieorganicznych i organicznych. Do jej najważniejszych składników o charakterze organicznym należą m.in.:

- białka: immunoglobuliny, albuminy, glikoproteiny, enzymy trawienne (np. amylaza ślinowa);
- hormony steroidowe;
- lipidy: np. cholesterol, wolne kwasy tłuszczowe, fosfolipidy;
- związki azotowe: mocznik, kwas moczowy, aminokwasy.

Zaburzenia prawidłowego wydzielania śliny mogą dotyczyć dwóch aspektów: jej zbyt obfitego wydzielania (nazywanego też ślinotokiem) lub wręcz przeciwnie - zmniejszonego wydzielania lub jej całkowitego braku (tzw. kserostomia). Pacjenci skarżą się na „gęstą” ślinę, która utrudnia przełykanie, a nawet swobodne mówienie.

Należy pamiętać, że konsystencja lepkiej, gęstej śliny jest jedynie objawem innych schorzeń - często o odmiennym podłożu - a nie chorobą samą w sobie.

Gęsta, lepka ślina, zwłaszcza odczuwana rano, zaraz po przebudzeniu, może być sygnałem choroby refluksowej. To schorzenie, w którym treść żołądka regularnie cofa się do przełyku, podrażniając jego ścianę i prowadząc do stanów zapalnych.

Problem wynika najczęściej z osłabienia dolnego zwieracza przełyku, który nie domyka się prawidłowo i pozwala cofającej

się treści żołądkowej przedostawać się wyżej.

Objawy bywają szczególnie dokuczliwe po nocy, kiedy przez wiele godzin pozostajemy w pozycji leżącej. Wtedy częściej pojawia się zgaga, pieczenie w przełyku i jamie ustnej, a czasem także uczucie duszności.

Kwaśne środowisko w jamie ustnej wpływa również na ślinę. Zmienia jej skład i sprawia, że staje się bardziej lepka i gęsta. To nie tylko nieprzyjemne, ale też niekorzystne dla zdrowia zębów, ponieważ kwaśny odczyn sprzyja rozwojowi próchnicy i osłabia szkliwo.

Refluksu nie trzeba znosić w ciszy ani „przeczekać”. Jeśli objawy wracają regularnie (pieczenie w przełyku, uczucie cofania treści żołądkowej czy właśnie gęsta, lepka ślina) to sygnał, że warto poszukać pomocy u lekarza gastroenterologa. To właśnie on zajmuje się leczeniem powszechnej wśród Polaków choroby refluksowej.

Pomocne mogą okazać się leki dostępne bez recepty, które szybko łagodzą objawy - neutralizują kwas żołądkowy albo tworzą barierę ochronną w przełyku. Trzeba jednak pamiętać, że działają one doraźnie i nie rozwiązują przyczyny problemu.

W przypadku silniejszych lub nawracających dolegliwości lekarz może włączyć skuteczniejsze leczenie, przede wszystkim leki zmniejszające produkcję kwasu żołądkowego (tak zwane inhibitory pompy protonowej, np. omeprazol czy pantoprazol). To one pozwalają wyciszyć stan zapalny i dać przełykowi szansę na regenerację.

Dlatego zamiast przyzwyczajając się do objawów, warto je sprawdzić. Odpowiednio dobrane leczenie potrafi naprawdę szybko przynieść ulgę i zapobiec poważniejszym powikłaniom.



**Gęsta, lepka ślina, zwłaszcza po przebudzeniu, może być oznaką choroby refluksowej**

## PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

**WARZYWA GOTOWANE CZY SUROWE?****Jak najlepiej wykorzystać jarmuż?**

Z dietetycznego punktu widzenia najlepszym sposobem spożywania jarmużu jest jedzenie go na surowo, na przykład w postaci świeżej sałatki. Dzięki temu zachowuje on najwięcej cennych składników odżywczych, w tym witaminę C, kwas foliowy, witaminę K oraz antyoksydanty. Obróbka cieplna może z jednej strony ułatwiać żucie oraz przyswajanie jarmużu, z drugiej jednak wiąże się z częściową utratą jego cennych składników odżywczych. Szczególnie podatna na działanie wysokiej temperatury jest witamina C, która szybko ulega rozkładowi, zwłaszcza podczas gotowania w wodzie. Jeżeli jednak surowe liście są

dla ciebie zbyt twarde, w ostrożności postaw na gotowanie na parze.

**Jakie witaminy zawierają brokuły?**

Brokuły są cenione przede wszystkim za obecność sulforafanu - związku roślinnego o silnym działaniu antyoksydacyjnym, który wspiera ochronę komórek przed uszkodzeniami oksydacyjnymi. W badaniach naukowych wskazuje się, że może on odgrywać rolę w ograniczaniu rozwoju niektórych procesów zapalnych, wspierać prawidłową mikroflorę układu pokarmowego oraz pomagać w ochronie błony śluzowej żołądka, m.in. przez działanie wobec bakterii *Helicobacter pylori*. Dodatkowo brokuły dostarczają witamin takich jak C i B2, które wspierają odporność oraz prawidłowe

funkcjonowanie narządu wzroku.

Jednocześnie warto zwrócić uwagę na sposób przygotowania tego warzywa.

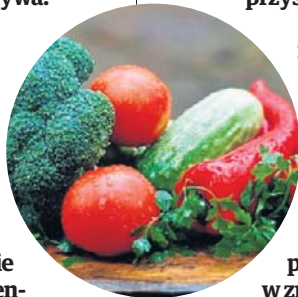
Kluczową rolę odgrywa mirozyna - enzym niezbędny do powstawania sulforafanu. Niestety, jest on wrażliwy na wysoką temperaturę, dlatego długie gotowanie lub intensywne obróbka cieplna mogą znacząco obniżyć ilość tego cennego związku. W efekcie część prozdrowotnego potencjału brokułów zostaje utracona.

**Jakie warzywa warto gotować?**

Niektóre warzywa zdecydowanie zyskują po obróbce cieplnej.

Gotowanie zwiększa biologiczną dostępność składników odżywczych, co oznacza, że organizm może je lepiej przyswoić.

Gotowane pomidory uwalniają likopen, silny przeciwutleniacz, który wspiera ochronę serca i może pomagać w zmniejszeniu ryzyka niektórych przewlekłych chorób. Szpinak zawiera kwas szczawowy, który blokuje wchłanianie minerałów, takich jak wapń. Gotowany szpinak jest więc zdrowszą alternatywą, ponieważ przez ten proces kwas jest neutralizowany, pozwalając organizmowi lepiej wchłaniać wapń i żelazo.

**Marchewka na surowo czy ugotowana?**

Marchewka należy do tych warzyw, które są cenne w obu formach, a każda z opcji przynosi swoje unikalne korzyści. Surowa charakteryzuje się wysoką zawartością błonnika, co wspiera zdrowe trawienie i uczucie sytości. Zawiera także witaminy K i B6. Obróbka cieplna jednak uwalnia więcej beta-karotenu, który przekształca się w witaminę A - ważną dla zdrowia oczu i skóry.

**Czy gotowanie niszczy witaminy?**

Gotowanie niekorzystnie wpływa na witaminy rozpuszczalne w wodzie, takie jak witaminy C i B, oraz polifenole. Na wszelką obróbkę termiczną bardziej odporne są witaminy i substancje roz-

puszczalne w tłuszczach, takie jak witaminy A, D, E i K oraz przeciwutleniacze - karotenoidy. Wiele zależy jednak od sposobu gotowania. Na przykład zbyt długie gotowanie powoduje, że utracona zostaje większość zawartych w warzywach i owocach witamin, ale w innych przypadkach (np. gotowanie na parze) strata ta nie przekracza 15 proc. - wynika z badań specjalistów z University of California. Trzeba pamiętać jednak o tym, że poszczególne składniki w tych samych produktach różnie reagują na ten sam sposób obróbki termicznej. W gotowanej marchwi mamy więcej karotenoidów w porównaniu do surowej, ale w surowej jest z kolei więcej polifenoli. Nie ulega tylko wątpliwości, że najbardziej niekorzystną metodą przygotowania warzyw jest ich smażenie.

# Tajemnica 117 lat życia kobiety

Ola Głowacka  
redakcja@stronazdrowia.pl

## Historia Marii Branyas - kobiety, która dożyła 117 lat - może zmienić sposób, w jaki myślimy o starzeniu się. Nowe badanie pokazuje bowiem coś zaskakującego.

Maria Branyas Morera była do niedawna najstarszą potwierdzoną żyjącą osobą na świecie. Przeżyła dwa konflikty światowe, pandemię grypy hiszpanki, wojnę domową w Hiszpanii i pandemię COVID-19. Zmarła w 2024 roku w wieku 117 lat i 168 dni.

Jej wyjątkowa długowieczność sprawiła, że stała się obiektem jednego z najbardziej szczegółowych badań medycznych, jakie kiedykolwiek przeprowadzono u tak zwanych superstulatków, czyli osób mających ponad 110 lat.

Zespół naukowców kierowany przez Manelę Estellera, profesora genetyki na Wydziale Medycznym Uniwersytetu w Barcelonie, przeanalizował praktycznie wszystkie najważniejsze elementy jej biologii. Badacze przyjrzyli się m.in. genomowi (czyli materiałowi genetycznemu), epigenomowi (mechanizmom regulującym działanie genów), mikrobiomowi jelitowemu, a także białkom i metabolizmowi.

Najważniejsze odkrycie badania nie polegało na tym, że Maria Branyas Morera „nie starzała się”. Wręcz przeciwnie: jej organizm nosił wyraźne ślady



## - Miała szczęście w loterii genetycznej - przyznali naukowcy, którzy ją przebadali. Jej przypadek pokazał, że skrajnie zaawansowany wiek i zły stan zdrowia nie są ze sobą nierozdzielnie związane, a styl życia kobiety może być wskazówką dla innych

zaawansowanego wieku. Jednocześnie jednak wykazywał cechy typowe dla zdrowego starzenia.

Naukowcy opisali to jako swoistą podwójność - jednocześnie występowanie sygnałów głębokiego starzenia i dobrej kondycji biologicznej.

To ważny wniosek dla pacjentów: starzenie się organizmu i choroby związane z wiekiem nie zawsze muszą iść w parze.

Analizy wykazały, że organizm kobiety miał wiele kla-

sycznych cech starzenia, takich jak:

- bardzo krótkie telomery, czyli fragmenty DNA chroniące chromosomy;
- układ odpornościowy o cechach przewlekłego stanu zapalnego;
- „postarzałe” komórki odpornościowe (limfocyty B);
- tzw. klonalna hematopoeza, czyli mutacje w komórkach krwi typowe dla starszego wieku.

Takie zmiany zwykle wiążą się z wyższym ryzykiem po-

ważnych chorób, w tym nowotworów krwi, chorób serca czy zaburzeń hematologicznych.

Jednak w przypadku tej pacjentki nie doszło ani do rozwoju raka, ani demencji, ani poważnych chorób sercowo-naczyniowych. To jeden z najbardziej zaskakujących wniosków badania.

Mimo zaawansowanego wieku biologicznego, organizm Marii Branyas wykazywał wiele cech ochronnych. Naukowcy znaleźli u niej

rzadkie warianty genetyczne związane z dobrą kondycją układu odpornościowego, ochroną mózgu, serca i mitochondriów (czyli „elektrowni” komórkowych odpowiedzialnych za energię).

Jej wyniki krwi wskazywały także na bardzo korzystny metabolizm tłuszczów:

- niski poziom „złych” tłuszczów (VLDL i trójglicerydów);
- wysoki poziom „dobrego” cholesterolu HDL.

Co równie ważne, w jej organizmie stwierdzono bardzo niski poziom przewlekłego stanu zapalnego, który dziś uznaje się za jedną z głównych przyczyn chorób związanych z wiekiem.

Szczególną uwagę naukowców zwrócił mikrobiom jelitowy, czyli bakterie żyjące w przewodzie pokarmowym.

U Marii Branyas Morera dominowały bakterie z rodzaju *Bifidobacterium*, które:

- wspierają odporność;
- działają przeciwzapalnie;
- poprawiają metabolizm.

To o tyle ciekawe, że zwykle ich liczba spada wraz z wiekiem. Tymczasem u niej była wyjątkowo wysoka.

Badacze zwrócili uwagę na jeden szczególnie istotny element stylu życia: przez około 20 lat spożywała codziennie kilka jogurtów. Nie można jednoznacznie stwierdzić, że właśnie to odpowiada za skład mikrobiomu, ale może mieć znaczenie.

Najbardziej zaskakujące wyniki dotyczyły tzw. wieku biologicznego. Naukowcy wy-

korzystali tzw. zegary epigenetyczne, które na podstawie zmian chemicznych w DNA pozwalają oszacować rzeczywisty wiek organizmu.

W przypadku Marii Branyas okazało się, że jej komórki były biologicznie młodsze niż wskazywał na to wiek metrykalny. W jednej z przeprowadzonych analiz różnica wyniosła ponad 20 lat.

Oznacza to, że choć kobieta miała ponad 117 lat, jej organizm pod pewnymi względami funkcjonował jak u znacznie młodszej osoby. Badanie nie daje prostego przepisu na długowieczność. Naukowcy podkreślają, że tak długie życie to efekt rzadkiej kombinacji genów, stylu życia, środowiska i zwykłego przypadku.

Jednak z punktu widzenia pacjenta najważniejszą są inne wnioski:

- starzenie się nie musi automatycznie oznaczać ciężkiej choroby;
- organizm może jednocześnie wykazywać oznaki starości i dobrej kondycji;
- kluczową rolę mogą odgrywać niski stan zapalny, metabolizm oraz mikrobiom jelitowy;
- zdrowe nawyki, nawet proste, mogą wspierać organizm przez lata.

Historia Marii Branyas pokazuje, że granice starzenia nie są tak sztywne, jak długo powszechnie sądzono. A nauka dopiero zaczyna rozumieć, dlaczego niektórzy ludzie starzeją się wolniej i zdrowiej.

## KRÓTKO

## PROKURATURA

## Zarzuty dla Macierewicza

Prokuratura Regionalna w Warszawie ogłosiła wczoraj Antoniemu Macierewiczowi zarzuty publicznego znieważenia kierownictwa Służby Kontrwywiadu Wojskowego, gen. Jarosława Stróżyka oraz jego zastępców: płk. Krzysztofa Duszę i płk. Artura Pluto, i pomówienia o zachowanie mogące poniżyć te osoby w opinii publicznej. Chodzi o słowa posła PiS o „agentach rosyjskich”.

Prokuratura zarzuca Macierewiczowi dwa czyny: jeden zagrożony karą pozba-

wienia wolności do lat 3, a drugi karą grzywny, ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do roku.

Zawiadomienie w tej sprawie złożyło kierownictwo SKW. Rzecznik prokuratury regionalnej, prok. Mateusz Martyniuk, podał, że Macierewicz nie przyznał się do popełnienia zarzucanych mu czynów i odmówił składania wyjaśnień.

Sejm uchylił Macierewiczowi immunitet w tej sprawie pod koniec kwietnia tego roku.

## POSIEDZENIE RZĄDU

## Radzili o minimalnej płacy



Wczoraj zebrała się Rada Ministrów, która zajmowała się m.in. propozycjami dotyczącymi wysokości minimalnego wynagrodzenia, minimalnej stawki godzinowej oraz wskaźnika waloryzacji emerytur i rent w 2027 roku. Ministrowie zapoznali się też z informacją o prognozowanych wielkościach makroekonomicznych na 2027 r.

## EUROPEJSKI ORDER ZASŁUGI

## Chcą uhonorowania prezydenta

Przed wczorajszym posiedzeniem Sejmu marszałek Włodzimierz Czarzasty poinformował, że prezydium Sejmu podjęło decyzję o wystąpieniu do przewodniczącej PE Roberty Metsoli o rozpatrzenie możliwości uhonorowania byłego prezydenta Aleksandra Kwaśniewskiego tytułem Wybitnego Członka Europejskiego Orderu Zasługi. - Ten

order w Polsce Polakom już był przyznawany, m.in. dostał go pan prezydent Lech Wałęsa oraz pan premier Jerzy Buzek - przypomniał Czarzasty.

19 maja w Parlamencie Europejskim w Strasburgu odbyła się pierwsza w historii ceremonia wręczenia Europejskiego Orderu Zasługi za działania na rzecz integracji europejskiej.

## WZROST ZACHOROWAŃ NA BORELIOZĘ Z LYME

Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy opublikował dane o przyroście w całym kraju zachorowań na boreliozę z Lyme. Od końca kwietnia do końca maja 2026 r. zanotowano 2939 nowych przypadków. To wzrost o 65,2 proc. w ciągu miesiąca. Od początku roku było 7448 chorych. Borelioza z Lyme to wieloukładowa choroba zakaźna wywołwana przez bakterie (krętki z rodzaju Borrelia).

## W Hucie Pieniackiej szukają masowych dołów śmierci

Oprac. Alina Mazurska  
Huta Pieniacka

**W Hucie Pieniackiej w obwodzie lwowskim rozpoczęły się we wtorek pierwsze wykopy w miejscach, gdzie mogą znajdować się masowe mogiły Polaków zabitych w lutym 1944 roku.**

Huta Pieniacka to symbol martyrologii Polaków zamordowanych na Wołyniu i w Małopolsce Wschodniej.

- Poszukujemy tutaj przynajmniej dwóch masowych dołów śmierci. Mamy je wstępnie zlokalizowane na podstawie relacji świadków oraz według zdjęć i topografii tego miejsca - powiedział PAP ks. Tomasz Trzaska z Biura Poszukiwań i Identyfikacji IPN.

Prace prowadzone są na terenie wokół nieistniejącego kaplicy i kościoła. Na miejscu pracuje mała koparka, która zdejmie wierzchnią warstwę ziemi. Następnie wykopy badane są przez archeologów.

- Zdejmujemy wierzchnią warstwę ziemi i sprawdzamy, czy nie ma zarysu jamy grobowej - wyjaśnił ks. Trzaska.

Pytany, szczątków ilu osób dotyczą poszukiwania, przedstawiciel IPN poinformował, że są to dwie liczby: „szacunkowa i konkretna”.

Jak mówił, jeżeli chodzi o liczbę konkretną są to 634 osoby, ale wiadomo, że ta liczba już wzrosła i to jest lista imienna,



Ruszą prace poszukiwawcze w Hucie Pieniackiej. Ukraińcy zamordowali tu około 850 Polaków

przygotowana przez Biuro Poszukiwań i Identyfikacji w IPN. - Natomiast całkowitą liczbę ofiar szacujemy na między 800 a 1000 - powiedział.

Wyjaśnił, że ta rozpiętość wynika z tego, iż w Hucie Pieniackiej zginęli nie tylko jej mieszkańcy, ale również ludzie, którzy uciekali przed mordami z innych okolicznych wsi.

Ks. Trzaska przypomniał, że zgodnie z obowiązującymi w Ukrainie procedurami, ekshumacje mogą nastąpić dopiero po pracach poszukiwawczych, czyli ujawnieniu miejsc pochówków.

„*Głos Episkopatu nie ma wpływu na kształt podstawy programowej z edukacji zdrowotnej*

Barbara Nowacka, minister edukacji

sterstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego oraz Stowarzyszenia Huta Pieniacka.

Według historyków 28 lutego 1944 r. w tej wsi w obwodzie lwowskim jej polscy mieszkańcy zostali zamordowani przez ukraińskich żołnierzy 4. Galicyjskiego Pułku Ochotniczego SS - Policijnego (wydzielonego z 14. Dywizji Waffen SS „Galizien”) pod dowództwem niemieckim, przy udziale oddziału UPa i oddziału paramilitarnego ukraińskich nacjonalistów pod dowództwem Włodzimierza Czerniawskiego.

Zgodnie z ustaleniami śledztwa Oddziałowej Komisji Ścigania Zbrodni przeciw Narodowi Polskiemu w Krakowie, w Hucie Pieniackiej zamordowano około 850 osób, a wieś została zrównana z ziemią. Zbrodnia ta stanowi jedną z wielu popełnionych w ramach zbrodni wołyńskiej.

Od wiosny 2017 r. trwa spór wokół zakazu poszukiwań i ekshumacji szczątków polskich ofiar wojen i konfliktów na terytorium Ukrainy, wprowadzonego przez ukraiński IPN. Zakaz został wydany po zdemontowaniu pomnika UPa w Hruszowicach w województwie podkarpackim w kwietniu 2017 r.

Decyzja o zniesieniu obowiązującego od 2017 r. moratorium na poszukiwania i ekshumacje szczątków polskich ofiar zbrodni wołyńskiej została ogłoszona pod koniec listopada 2024 r. PAP

## Wicepremier Kosiniak-Kamysz jednoznacznie na temat fake newsów: Żaden sprzęt z SAFE nie trafi do Ukrainy

Oprac. Karolina Wrońska  
Warszawa

**Wicepremier, szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz zapewnił wczoraj w Sejmie, że wbrew fake newsom żaden sprzęt kupiony z SAFE nie trafi do Ukrainy.**

Kosiniak-Kamysz zabrał głos ws. SAFE na początku posiedzenia Sejmu. Jak mówił, realizacja programu to absolutny priory-

tet dla rządu, a pod koniec maja udało się w ciągu trzech dni zawrzeć 63 umowy z polskim przemysłem obronnym na kwotę ok. 120 mld zł. Teraz rząd przechodzi do drugiej fazy programu SAFE, tj. wspólnych zakupów z innymi państwami, wśród których szef MON wskazał m.in. zakup powietrznych tankowców w kooperacji z Hiszpanią oraz nowych śmigłowców szkolnych. Szef MON zarzucił też opozycji, że szerzy fake newsy o programie SAFE, m.in.

o tym, że pieniądze z programu miałyby trafić do niemieckiego przemysłu. - To program Polski, wymyślony w Polsce i zaakceptowany w Komisji Europejskiej - powiedział, podkreślając, że lista zakupów dla Polski powstała „pod dyktando Sztabu Generalnego Wojska Polskiego”. Jak mówił, najnowszy fake news mówi, jakoby zamówiony przez Polskę sprzęt miał trafić do ukraińskich sił zbrojnych.

- Żaden sprzęt nie trafi do Ukrainy - zapewnił. Jak pod-

kreślił, zgodnie z ustawą Fundusz Wsparcia Sił Zbrojnych, za pomocą którego realizowane są zakupy z SAFE, służy tylko do finansowania modernizacji Wojska Polskiego. - Tak jest w ustawie i tak to będzie realizowane - zapewnił.

Unijny program SAFE przewiduje ok. 43,7 mld euro dla Polski w formie europejskich pożyczek, które mogą zostać wydane na inwestycje w obronność, przede wszystkim na sprzęt dla Wojska Polskiego. PAP

## Papież otrzyma pastorał inspirowany dziełem Antonia Gaudiego

Wojciech Rogacin  
Vatican News

**Rzeźbiarz i jubiler Joan Serramià podczas mszy św. w bazylice Sagrada Familia w Barcelonie przekazał papieżowi papieski pastorał, który sam wykonał. Dzieło to nawiązuje do twórczości wybitnego architekta Antonia Gaudiego.**

10 czerwca papież Leon XIV poświęcił najwyższą wieżę bazyliki Sagrada Familia - wieżę Jezusa Chrystusa.

W pastorał, który zostanie подарowany Leonowi XIV z okazji jego podróży apostolskiej do Barcelony, znajduje się fragment tysiącletniego drzewa oliwnego z Katalonii. Jest tam również afrykańskie drewno hebanowe, a także

fragmenty drewna sprowadzanego z Azji, Ameryki i Australii. Poza tym można tam znaleźć małe kamyczki zebrane w rodzinnych stronach Antonia Gaudiego. Jeszcze zanim pastorał zostanie ukończony, już zdaje się opowiadać o lokalnej kulturze, głęboko zakorzenionej w swoich tradycjach.

Joan Serramià, kataloński rzeźbiarz i jubiler, powiedział: - Nie chciałem, żeby to był przedmiot dekoracyjny. Gaudí nigdy nie używał piękna jako pustej ozdoby.

- Nie zarabiam nic na tej pracy. Robię to dla przyjemności - dodał. Również dlatego pastorał nosi w sobie coś z katalońskiej pobożności ludowej, konkretnej wiary, która wyrażana jest bardziej czynami niż słowami.



Joan Serramià, kataloński rzeźbiarz i jubiler, pracował nad pastorałem przez wiele tygodni

## W Chinach udało się zamknąć ubojnię psów

Oprac. Alina Mazurska  
Chiny

**Pierwsza ubojnia psów w chińskim Yulin zakończyła swoją działalność. Przez lata działalności zginęło w niej ponad 15 tysięcy psów.**

Na kilka dni przed rozpoczęciem niesławnego „festiwalu” psiego mięsa w Yulin w chińskiej prowincji Kuangsi, udało się zamknąć na stałe pierwszą rzeźnię psów. Jedenaście psów znalezionych na jej terenie zostało uratowanych przed ubojem. Cztery z nich wciąż miały obroże, co wskazuje na to, że były wcześniej skradzione. Wśród nich były między innymi: labrador, któremu ratownicy nadali imię An An, beagle, któremu nadano imię Moli, pudel nazwany Lian, oraz collie o imieniu Longlong.

Stowarzyszenie Ochrony Zwierząt Vshine, dzięki wsparciu Humane World for Animals (dawniej Humane Society International), zawarło prawnie wiążącą umowę z właścicielem rzeźni psów. W jej ramach ubojnia, w której uśmiercono ponad 15 tysięcy psów, została zamknięta na dobre. Rzeźnia dostarczała psie tusze do restauracji i na targowiska podczas festiwalu Yulin. To pierwsza w historii rzeźnia zamknięta w chińskim Yulin, centrum produkcji psiego mięsa, co było możliwe dzięki współpracy organizacji Vshine i Humane World for Animals w ramach programu „Models for Change”. Jest to program prowadzony przez Humane World for Animals w całej Azji od ponad dekady. Dzięki niemu udało się zamknąć hodowlę psów na mięso w Korei Południowej, Wietnamie i Indonezji. PAP

# Trump: Porozumienie z Iranem możliwe w ciągu 2-3 dni

Oprac. Karolina Wrońska  
USA

**Prezydent USA Donald Trump powiedział dziennikarzom, że istnieje duża szansa na podpisanie porozumienia z Iranem w ciągu dwóch-trzech najbliższych dni. Dziennikarze policzyli, że to już 37 raz padają takie zapewnienia.**

- Mamy duże szanse na podpisanie umowy w ciągu dwóch lub trzech dni - powiedział Trump w poniedziałek wieczorem po finałowym meczu NBA w Nowym Jorku. - Jesteśmy bardzo blisko zawarcia bardzo, bardzo dobrej, silnej, potężnej umowy.

- Gdybyśmy ich zbombardowali - co moglibyśmy zrobić z łatwością - gdybyśmy zbombardowali ich przez kolejne dwa lub trzy tygodnie, nie zostałoby im nic. Ale cieśnina (Ormuz - PAP) nie została by otwarta przez całe miesiące. Zginęłoby bardzo wielu ludzi - powiedział Trump.

**Nie podał żadnych konkretów**

Prezydent nie ujawnił żadnych szczegółów na temat porozumienia z Iranem, nie wyjaśnił też powodów swojej optymistycznej oceny - zauważyła AP.

Stacja CNN wyliczyła, że od początku wojny 28 lutego do poniedziałku włącznie



Od początku wojny, 28 lutego, prezydent Trump już 37 razy zapewniał, że jest bliski zawarcia umowy z Iranem

Trump 37 razy zapewniał, że jest bliski zawarcia umowy z Iranem.

Mediatorzy, wśród których prym wiedzie Pakistan, od tygodni próbują doprowadzić do zawarcia umowy między USA a Iranem, która zakończyłaby obecny konflikt. Zarówno Teheran, jak i Waszyngton zajęły jednak twarde stanowiska - przypomniała AP.

**Oczekiwanie stron są odmienne**

Stany Zjednoczone chcą, by Iran zrezygnował ze swoich zasobów wysoko wzbogaconego uranu, czego Iran odma-

wia, domagając się ze swojej strony złagodzenia sankcji. Żąda też od USA uwolnienia swoich zamrożonych aktywów jeszcze przed zawarciem ostatecznego porozumienia kończącego wojnę, na co z kolei nie zgadza się Trump. Iran dąży też do przejścia na stałe

**Mediatorzy, wśród których prym wiedzie Pakistan, od tygodni próbują doprowadzić do zawarcia umowy między USA a Iranem**

kontrolni nad Cieśniną Ormuz, która stanowi ważny szlak dla eksportu paliw z Zatoki Perskiej, i zamierza pobierać opłaty od statków pokonujących tę trasę.

**Wygwiadany w Nowym Jorku**

Donald Trump został wygwizdany w poniedziałek w hali sportowej przed rozpoczęciem 3. meczu finałowego NBA w Nowym Jorku.

Prezydent nie cieszy się popularnością w mieście zdominowanym przez wyborców Demokratów. PAP

## Trzęsienie ziemi nawiedziło Kubę. Odczuli je również mieszkańcy Meksyku i Florydy

Kazimierz Sikorski  
Kuba

**Trzęsienie ziemi o magnitudzie 6,2 nawiedziło w poniedziałek po południu Kubę. Na razie nie ma informacji o ofiarach. Epicentrum znajdowało się 104 km na północny zachód od Mantui.**

- To trzęsienie było nietypowe dla tego obszaru Karaibów - mówił Paul Earle, seismolog z Amerykańskiej Służby Geologicznej (USGS). Dodał, że trzęsienie miało miejsce w obrębie płyty tektonicznej, gdzie ruchy ziemi są zazwyczaj bardziej rozproszone i rzadsze niż na granicach płyt.

**Najsilniejsze od prawie 150 lat**

Tak silnego trzęsienia ziemi nie odnotowano w promieniu



Wystraszeni mieszkańcy Kubę wybiegli na ulice

322 km od 1880 roku, kiedy to wstrząs o magnitudzie 6,0 uderzył w pobliżu San Cristobal na Kubie.

Lokalne media podały, że dotychczas nie zanotowano ofiar śmiertelnych ani rannych, a zniszczenia ograniczają się je-

dynie do nieznacznych pęknięć na budynkach. Trzęsienie wywołało jednak ogromny niepokój na Kubie, gdzie dekady kryzysu doprowadziły do poważnego zniszczenia budynków.

- To było bardzo silne. Nigdy czegoś takiego nie czułam - mówiła 44-letnia Yusmila Hernandez w swoim domu w Pinar del Rio w zachodniej Kubie. - Ludzie wybiegli na zewnątrz, wszyscy byli wystraszeni. Nie potrafię tego opisać - dodała.

**Zatrzęsło też w Meksyku i na Florydzie**

USGS podał, że wstrząsy były odczuwalne też na Florydzie. W Meksyku ruchy ziemi były odczuwalne w turystycznych centrach Cancún, Playa del Carmen i Tulum na półwyspie Jukatan. Mieszkańcy i pra-

cownicy centrum Cancún ewakuowali się z budynków.

W stanach Jukatan i Quintana Roo wdrożono protokoły alarmowe; na razie nie ma doniesień o szkodach.

Według Narodowej Służby Meteorologicznej Stanów Zjednoczonych po trzęsieniu ziemi nie wydano ostrzeżenia ani alarmu przed tsunami.

**Wzrosła liczba ofiar na Filipinach**

Wczoraj lokalne władze poinformowały, że do 37 wzrosła liczba ofiar najsilniejszego od pół wieku trzęsienia ziemi na Filipinach. Wstrząs o sile 7,8, który w poniedziałek nawiedził wyspę Mindanao na południu kraju, wymusił ewakuację 20 tysięcy ludzi. Cztery osoby są zaginione. Trwa przeszukiwanie gruzów. PAP

BĘDĄ LODY DLA WSZYSTKICH MONIKA HORNA-CIEŚLAK: POZIOM ABSURDALNEJ MANIPULACJI OSIĄGNAŁ SZCZYTY

# Happy end w aferze o „lody za pasek”

Marcin Śliwa, Julia Muc  
redakcja@polskapress.pl

**Rzeczniczka Praw Dziecka Monika Horna-Cieślak odpięła zarzuty o zakazanie akcji w Pszczynie i zapowiedziała wspólne wydarzenie z Łodziarnią Pod Dębem. Będą lody za świadectwa szkolne dla wszystkich dzieci.**

Afera o „lody za pasek” odbiła się szerokim echem w całej Polsce, wywołując dyskusję o nagradzaniu uczniów.

Przypomnijmy, że sprawa dotyczyła corocznej 25-letniej tradycji nagradzania darmową gałką lodów tych dzieci, które otrzymały na koniec roku szkolnego świadectwo z wyróżnieniem. Łodziarnia Pod Dębem z Pszczyny, w tym roku miała zaprzestać tej inicjatywy, powołując się na zakaz Rzecznika Praw Dziecka, Moniki Horny-Cieślak.

Na szczęście, urzędnicy oraz przedsiębiorcy z Pszczyny poszli po rozum do głowy i wypracowali kompromis, który ma pogodzić tradycję z nowoczesnym podejściem do filantropii.



**Nieważne czy świadectwo z paskiem czy bez. Na zakończenie roku szkolnego w Łodziarni Pod Dębem darmowe lody czekać będą na wszystkich uczniów**

## Tak się zaczęło

Wszystko zaczęło się od emocjonalnego wpisu, jaki w swoich mediach społecznościowych opublikowała Łodziarnia Pod Dębem. Właściciele poinformowali w nim o rezygnacji z tradycji, którą od ćwierć wieku pielęgnował zmarły założyciel lokalu, śp. Tadeusz Hałas.

Jak wskazali przedsiębiorcy, powodem wycofania się z akcji było imienne pismo z Warszawy. Biuro RPD argumentowało w nim, że uzależnianie słodkiej nagrody od ocen na świadectwie generuje presję psychiczną i może wykluczać rówieśniczo te dzieci, które mimo starań nie osiągają wybitnych wyników.

Sprawa wywołała oburzenie mieszkańców i lokalnych polityków. W obronie tradycji stanął m.in. pszczyński radny Jacek Granda. Głos zabrała także sama minister edukacji Barbara Nowacka, apelując do rzeczniczki o „litość” i wskazując, że pracowitość oraz ambicję uczniów warto i należy nagradzać.

## RPD: Nie było żadnego zakazu

Rzeczniczka Praw Dziecka Monika Horna-Cieślak twierdzi, że afery została zmanipulowana. Do sprawy odniosła się w opublikowanym na portalu X oświadczeniu. Centralny organ stojący na straży praw najmłodszych stanowczo odciął się od zarzutów, jakoby z jego strony wyszedł jakikolwiek urzędniczy zakaz prowadzenia akcji charytatywnej.

– Poziom absurdałnej manipulacji wobec p. Joli oraz mnie osiągnął niebywałe szczyty. Nie było żadnego zakazu. Przesyłam razem z ekipą z Łodziarni pod Dębem moc życziwości! – napisała.

Szefowa biura RPD natychmiast zapowiedziała też, że zamiast blokować inicjatywę, zamierza osobiście włączyć się w świętowanie końca roku szkolnego na Śląsku. Horna-Cieślak dodała, że w dniu zakończenia roku szkolnego wraz ze wspomnianą panią Jolą oraz lokalnym samorządem zorganizuje wydarzenie dla wszystkich dzieci.

– A już 26 czerwca razem z p. Jolą oraz starostwem organizujemy wspólne wydarzenie dla każdego dziecka. Będziemy wspólnie świętować i sprzeciwiać się mowie nienawiści – przekazała w mediach społecznościowych.

## Wszystkie dzieci mają co świętować

Wszystko wskazuje na to, że topór wojenny został zakopany. Zapowiedziane na 26 czerwca wydarzenie, organizowane wspólnie przez Łodziarnię Pod Dębem, Biuro Rzecznika Praw Dziecka oraz Starostwo Powiatowe w Pszczynie, ma być odpowiedzią na dotychczasowe kontrowersje.

Zamiast dzielić uczniów na tych z czerwonym paskiem i bez niego, nowa formuła ma objąć wszystkie dzieci bez wyjątku.

Wspólne świętowanie połączone z akcją edukacyjną przeciwko mowie nienawiści ma pokazać, że każde dziecko, niezależnie od ocen w szkolnym dzienniku, zasługuje na docenienie i nagrodę na rozpoczęcie wakacji.

©

## DROBNE

### Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ  
REMONTY kompleksowe 663840108

### Praca

ZATRUDNIĘ  
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

BUDOWLANO-REMONTOWE  
ELEWACJE docieplenia 797-866-087  
MALOWANIE gładzie 530-056-990  
MALOWANIE, kafelki, gładź 883964536  
MONTAŻOWE  
ROLETY ATRAKCYJNE CENY. Producent „GARDA” tel. 504166613

### Turystyka

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

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

## Ogłoszenia drobne

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

ibo.polskapress.pl

REKLAMA

0011532401



**Zielń Miejska**  
Zakład Pogrzebowy

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

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że dnia 8.06.2026 r. zasnęła w Bogu kochana Siostra i Ciocia „Misia”

śtp

**Marianna Linkowska**

lat 91

Uroczystości pogrzebowe odbędą się w dniu 11.06.2026 r. o godz. 9.30 na cmentarzu komunalnym przy ul. Wiślanej. Modlitwa różańcowa rozpocznie się o godz. 9.00.

W smutku pogrążona  
Rodzina

0011537045

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że dnia 7.06.2026 r. zasnęła w Bogu nasza kochana Mama, Teściowa, Babcia, Siostra i Szwagierka

śtp

**Kazimiera Szyszko**

lat 84  
z domu Fettner

Pogrzeb poprzedzony mszą św. żałobną odbędzie się dnia 12.06.2026 r. o godz. 10.30 na cmentarzu parafialnym przy ul. Kaplicznej - Siernieczko.

W smutku pogrążone  
Dzieci z Rodzinami

0011537059

„Żyłas dla nas i dla innych – kochaliśmy Cię wszyscy”

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że w dniu 5 czerwca 2026 r. odeszła od nas nasza kochana Żona, Mama i Babcia

śtp

**Joanna Lassek**

z domu Myłyk  
lat 82

Ceremonia pogrzebowa odprawiona zostanie w dniu 11.06.2026 r. (czwartek) o godzinie 11.00 na cmentarzu komunalnym przy ul. Kcyńskiej w Bydgoszczy.

Pogrążona w smutku  
Rodzina

0011536298

„Nie umiera ten, kto pozostaje w sercach bliskich”

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że w dniu 7 czerwca 2026 r. odeszła od nas nasza kochana Mama, Teściowa, Siostra i Ciocia

śtp

**Elżbieta Rysmanowska**

lat 75

Ceremonia pogrzebowa poprzedzona Różańcem odprawiona zostanie w dniu 12.06.2026 r. (piątek) o godzinie 13.30 na cmentarzu parafialnym Bielawki przy ul. Wyszyńskiego w Bydgoszczy.

Pogrążona w smutku  
Rodzina

0011536534

# Ludzie, którzy zajmują się sztuką, nie powinni dawać się wkręcać w żadne polityczne gry



Sebastian Fabijański w Pudelku Fot. Sylwia Dąbrowa

## Z ŻYCIA GWIAZD W TELEWIZJI

**Dawid Podsiadło jest przeszczęśliwie zajęty**  
Podczas inauguracji trasy „Obrotowy Tour 2026” na Stadionie Śląskim w Chorzowie piosenkarz niespodziewanie nawiązał do swego życia prywatnego. Kiedy jedna z fanek zwróciła się do muzyka z propozycją matrymonialną, odpowiedział: Jestem przeszczęśliwie zajęty. Moja babcia się megaucieszyła.



### Król Artur: Legenda miecza

**TVN, 20:50**  
Artur dorastał na ulicy. Pewnego dnia w jego ręce trafił niezwykle miecz – Excalibur. Za jego sprawą młody mężczyzna znalazł się w więzieniu. Tam odwieca go król. Władca wybranka. Nie jest tajemnicą, że pochodzący z Sopotu partner Kubickiej jest miłośnikiem sportu – gra w golfa i tenisa. Parze towarzyszył również synek celebrytki.

**Sandra Kubicka odpoczywała na sportowo**  
Celebrytka pochwaliła się w sieci fotką z pola golfowego, gdzie spędzała czas w towarzystwie nowego wybranka. Nie jest tajemnicą, że pochodzący z Sopotu partner Kubickiej jest miłośnikiem sportu – gra w golfa i tenisa. Parze towarzyszył również synek celebrytki.

**Wojciech Szczęsny świętował 10. rocznicę ślubu**  
Piłkarz i jego żona Marina pod koniec maja świętowali 10. rocznicę ślubu, co rzecz jasna odnotowali w mediach społecznościowych. 5 czerwca wyprawili przyjęcie w Muzeum Historii Polski w Warszawie. Choć impreza była prywatna, w internecie było sporo zdjęć. Dzięki temu wiemy, że wpadli na nią między innymi Grzegorz Krychowiak z żoną Celią Jaunat, Robert i Anna Lewandowscy, Roksa Węgiel z mężem, Jessica Mercedes, Maffashion czy Julia Wieniawa. (GZL)



### Wyspa strachu

**TV 4, 23:05**  
Cliff i Cydney spędzają miesiąc miodowy na Hawajach. Od napotkanych turystów dowiadują się, że na wyspie doszło do morderstwa. Niebawem zaczyna się brutalna walka o przetrwanie.

## KRZYŻÓWKA NR 87

- Poziomo:**
- 1) starogrecki szczyt rozwoju umysłowego,
  - 6) Tadeusz, prezenter teleturcji „Jeden z dziesięciu”,
  - 11) wypełnia przestrzeń międzygwiazdą,
  - 12) Bogusław, aktor z filmu „Pan Tadeusz”,
  - 13) na początku greckiego abecadła,
  - 14) meldunkowe lub notarialne,
  - 15) ssak morski podobny do foki,
  - 17) futro z drapieżnych ssaków,
  - 18) kobiecy wdzięk i powab,
  - 19) spec od stawiania pieców,
  - 20) stolica Iraku położona nad Tygrysem,
  - 23) grecka wyspa u wybrzeży Albanii,
  - 25) brazylijski taniec,
  - 26) twórca obrazu „Dawid i Goliat”,
  - 27) Hieronim, autor „Ogrodu rozkoszy ziemskich”,
  - 28) robotnik leśny jak ptak wodny,
  - 31) zasiada za sterami awionetki,
  - 34) gwara, mowa środowiskowa,
  - 36) niedobór czerwonych ciałek krwi,
  - 37) kwartałny w zakładzie pracy,
  - 38) nie słuchał rad Dedala,
  - 39) rozwidła się na dwa oskrzydła główne,
  - 40) hurma wschodnia, persymona.
- Pionowo:**
- 1) nimfa morska, córka Atlasa,
  - 3) krakowska zabawa wielkonočna,
  - 4) stan w USA z Salt Lake City,
  - 5) jednostka natężenia pola magnetycznego,
  - 6) francuski departament z Chambéry,
  - 7) leczy choroby układu nerwowego,
  - 8) syropowe drzewo z Kanady,
  - 9) aktorka z filmu „Nie ma mocnych”,
  - 10) gregoriański lub juliański,
  - 16) część nargili, fajki wodnej,
  - 21) dolna część martena,
  - 22) żartobliwa odmiana krzyżówki,
  - 23) stolica Afganistanu jak sos,
  - 24) pręty nad paleniskiem,
  - 29) poboczna część jezdni,
  - 30) przyrząd do pomiaru kątów,
  - 32) narzędzie do korowania,
  - 33) na koszulce koszykarza,
  - 34) klasyczny styl pływakki,
  - 35) gatunek skowronka.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
■	■	11				■	■	12	
13		■	■	■	14			■	■
■	■	15	16			■	■	■	■
17			■	■	■	18		■	19
■	■	■	20	21		■	■	22	■
23	24		■	■	■	■	■	25	
	■	■	26					■	■
27			■					28	29
	■	■	■	30				■	■
31	32	33						34	35
■	■	■	■					37	
36			■					■	■
■	■	■	■					■	■
38			■	39				■	40

AUTOPROMOCJA 0010990296

**Express**  
BYDGOSKI

w prenumeracie z Tele Magazynem

52 511 94 64

TELEMAKAZYN

## ROZWIĄZANIE NR 86

P	S	F	R	E	N	C	H	O	P	E	N	G	J
I	R	E	N	A	U	A	L	A	D	R	I	A	
E	R	K	A	R	A	B	E	L	A	T	O	S	
G	A	W	O	T	O	M	K	A	U	C	Z	U	K
Z	I	O	P	O	K	U	S	A	R	N	R		
A	U	S	T	R	I	A	K	S	T	E	A	R	N
L	R	S	U	L	G	A	G	U	A				
K	I	N	E	S	K	O	P	K	S	I	E	G	A
■	C	N	R					P	I	E			
S	A	N	D	R	A			T	R	A	T	W	A
Z	A	Z						■	I	R	L		
W	O	J	T	E	K			S	K	R	Z	Y	P
E	A	Z						■	S	E	E	A	
J	O	Z	W	A				■	Z	A	B	E	K
K	D	K	A	N	C	E	L	I	A	R	I	A	A

## HOROSKOP

**Wodnik (20.01 - 18.02)**  
Energia sprzyja działaniu. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że krótka rozmowa przyniesie nowy pomysł i poprawi Ci nastrój.  
**Ryby (19.02 - 20.03)**  
Spokój i cierpliwość pomogą rozwiązać drobny problem. Horoskop na dziś mówi, że wieczór sprzyja relaksowi oraz rozmowom.  
**Baran (21.03 - 19.04)**  
Niespodziewana wiadomość może zmienić plany. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by zachować elastyczność i otwartość.

**Byk (20.04 - 20.05)**  
Intuicja podpowie właściwy kierunek i pomoże dokonać dobrego wyboru. Horoskop dzienny stanowczo podpowiada, by zaufać sobie.  
**Bliźnięta (21.05 - 21.06)**  
Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś radzi działać odważnie, ale słuchać też, co mają do powiedzenia inni.  
**Rak (22.06 - 22.07)**  
Dobra organizacja pozwoli uniknąć chaosu. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że mały sukces doda motywacji do dalszych działań.

**Lew (23.07 - 22.08)**  
Harmonia w relacjach zdecydowanie poprawi Ci nastrój. Horoskop dzienny sugeruje znaleźć chwilę na przyjemności oraz odpoczynek.  
**Panna (23.08 - 22.09)**  
Ciekawa okazja pojawi się niespodziewanie. Horoskop na dziś wróży, że warto być uważnym na nowe możliwości, które mogą się pojawić.  
**Waga (23.09 - 22.10)**  
Determinacja pomoże osiągnąć Ci cel. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by unikaj pochopnych decyzji i zbędnych sporów.

**Skorpion (23.10 - 21.11)**  
Konsekwencja przyniesie oczekiwane efekty. Horoskop dzienny mówi, że przed Tobą dzień sprzyjający porządkowaniu spraw.  
**Strzelec (22.11 - 21.12)**  
Kreatywność będzie Twoim atutem. Podziel się pomysłami. Horoskop na dziś zapowiada, że mogą zyskać uznania Twoich znajomych.  
**Koziorożec (22.12 - 19.01)**  
Spokojne podejście pomoże zachować równowagę. Horoskop dzienny na środę mówi, że przed Tobą dobry moment na refleksję i odpoczynek.

## SPORT

www.sportowy24.pl

Medalowe żniwa klubów  
z regionu podczas mistrzostw  
Polski w PoznaniuKazimierz Fiut  
magdalena.zimna@polskapress.pl

**WIOŚLARSTWO. Świetnie spisały się kujawsko-pomorskie kluby podczas krajowych mistrzostw rozgrywanych na poznańskim torze Malta.**

Lotto Bydgoszcz i AZS UMK Toruń wiodły prym w mistrzowskiej imprezie. W prestiżowych jedynkach triumfowały Julia Rogiewicz z AZS UMK oraz Mateusz Biskup z Lotto Bydgoszcz. W równie cenionych ósemce kobiet wygrały torunianki, a w męskiej bydgoszczanie.

W mistrzostwach wystartowało ponad 200 wioślarzy i wioślarzy z 40 klubów. Kluby z Pomorza i Kujaw zdobyły 25 medali, w tym 9 złotych, 12 srebrnych i 4 brązowe. Zwycięzca w klasyfikacji drużynowej Lotto Bydgoszcz (677 pkt.) sięgnęła po 11 krążków w tym pięć złotych i tyleż srebrnych oraz brązowy, drugi w klasyfikacji AZS UMK (419 pkt.) zdobył 12 (4 złote, 6 srebrnych, 2 brązowe). A zatem zapowiada się ciekawa rywalizacja o tytuł Drużynowego Mistrza Polski pomiędzy klubami z Bydgoszczy i Torunia. Ciekawe, czy torunianie przetrwają trwającą od 33 lat hegemonię klubu z Żupy 4?

Ponadto tytuł wicemistrzowski wywalczył Michał Bator wioślarz wagi lekkiej ChTW Chełmża, a brąz dwójka bez sternika z brzoźki wagi lekkiej Bydgoskiego Towarzystwa Wioślarskiego w składzie Julia Kowalewska, Maja Kałużna.

W jedynkach kobiet Rogiewicz stoczyła zacięty bój ze swoją partnerką z dwójki podwójnej Wiktoria Kalinowską (AZS AWF Warszawa), z kolei Biskup wyprzedził Dominika Czaję (AZS AWF Warszawa) i partnera z dwójki Mirosława Ziętańskiego (AZS UMK). W ósemkach torunianki pewnie wyprzedziły osadę Lotto Bydgoszcz, a bydgoszczanie ósemkę AZS UMK. W ekipie Lotto Bydgoszcz złotymi medalistami byli: Martin Weichhaus - trzy złote, a po dwa - Dariusz Paczkowski i Biskup.

W biegu pokazowym osób z niepełnosprawnościami wystartował po raz pierwszy w ka-

tegorii PR1 15-letni Adrian Sępiński (Lotto Bydgoszcz), który na dystansie 2000 m uzyskał bardzo obiecujący wynik 10.33,79.

**Medaliści Lotto-Bydgoszcz:** złoci - Mateusz Biskup (jedynka), Martin Weichhaus (jedynka wagi lekkiej), Dariusz Paczkowski, Weichhaus (dwójka podwójna wagi lekkiej), Mateusz Jeżyński, Mateusz Wnuk, Paczkowski, Weichhaus (czwórka podwójna wagi lekkiej), Tomasz Lewicki, Piotr Dziewięziński, Dariusz Radosz, Mateusz Zieliński, Kamil Chabowski, Filip Szczepaniak, Paweł Janik, sterniczka Julia Wiśniewska (ósemka); srebrni - Maja Kocieniewska, Amelia Styczyńska oraz Pascal Dolata, Mateusz Wnuk (dwójki bez sternika wagi lekkiej), Szczepaniak, Janik (dwójki bez sternika), Lewicki, Chabowski, Szczepaniak, Janik (czwórka bez sternika), Izabela Gałek, Paulina Chrzanowska, Agata Zielepuha, Martyna Radosz, Wiktoria Zajac, Julia Cwiklińska, Wiktoria Zawadzka, Zuzanna Madaj, sterniczka Sylwia Milla (ósemka); brązowi - Dolata, Wnuk (dwójka podwójna wagi lekkiej - Dolata, Wnuk)

**Medaliści AZS UMK:** złoci - Julia Rogiewicz (skiff), Julia Wachnicka, Nicola Lewandowska oraz Mateusz Bielak, Mikołaj Kowalski (dwójki bez sternika wagi lekkiej), Amelia Pawłowska, Dominika Gałka, Wiktoria Lewandowska, Paulina Ziętańska, Julia Hakobyjan, Kinga Stałęga, Julia Gaczkowska, Hanna Stalkowska, sterniczka Julia Wachnicka (ósemka); srebrni - Ziętańska, Rogiewicz oraz Kacper Mickiewicz, Mirosław Ziętański (dwójki podwójne), Nikodem Kubik, Kacper Polański (dwójka podwójna wagi lekkiej), Krzysztof Tomczuk, Igor Osirski, Dariusz Wąsicki, Oskar Streich, Konrad Senderacki, Mateusz Kozłowski, Bielak, Kowalski, sterniczka Julia Wachnicka (ósemka), Pawłowska, Hakobyjan, Stałęga, Rogiewicz (czwórka podwójna), Hakobyjan, Stałęga, Gaczkowska, Stalkowska (czwórka bez sternika), brązowi - Ziętański (jedynka), Senderacki, Kozłowski, Bielak, Streich (czwórka bez sternika)



**Martin Weichhaus wygrał w jedynce wagi lekkiej**

## ŻUŻEL

**Juniorzy nie zwalniają tempa. Co tydzień walczą w DMPJ**  
Dziś odbędą się drugie ćwierćfinałowe turnieje Drużynowych Mistrzostw Polski Juniorów. W Toruniu (g. 17) rywalami gospodarzy będą zespoły Motoru Lublin, Unii Leszno i Polonii Piła. Młodzieżowcy Abramczyk Polonii Bydgoszcz wybierają się do Krakowa, gdzie zmierzą się z rówieśnikami z miejscowego Speedway, Stali Gorzów i Orła Łódź. GKM Grudziądz walczyć będzie w Częstochowie z Włóknierzem, Ostrowią Ostrów i Stalą Rzeszów.



FOT. TOMASZ CZACHOROWSKI

## KOSZYKÓWKA

**AZS WSG mistrzem Polski**  
Bydgoszczanki najlepsze w Akademickich Mistrzostwach Polski 3x3! W finale Alicja Maławy, Julia Pawłowska, Amelia Pawlikowska i Wiktoria Sobiech pokonały 16:15 Politechnikę Krakowską.

Chemik i Wisła powalczą  
o Puchar Polski K - PZPNDariusz Knopik  
dariusz.knopik@polskapress.pl

**PIŁKA NOŻNA. Finał Pucharu Polski Kujawsko - Pomorskiego Związku Piłki Nożnej w sezonie 2025/26 jest mocno nieoczywisty, bo spotkają się w nim przedstawiciele klubów czwartoligowych.**

Jednak Chemik Bydgoszcz i Wisła Dobrzyń nad Wisłą znaleźli się w nim jak najbardziej zasłużenie. Wisła na na swym rozkładzie w fazie pucharowej trzecioligowców Elanę Toruń i Wdę Świecie oraz Pogoń Mogilno, która z kolei wyeliminowała w ćwierćfinale Zawiszę Bydgoszcz, broniącego trofeum.

- Przed meczem z Elaną powiedziałem chłopakom, że trzy mecze dzielą nas od finału i od meczu z zespołem z czwartej ligi, z którym możemy zagrać jak równy z równym - mówi Mariusz Strojczyk, trener Wisły. - Dalej spełniamy swoje marzenia. Ten finał to zwieńczenie sezonu. Mamy trochę niedosyt po lidze, bo chcielibyśmy osiągnąć więcej i czwarte miejsce nas nie satysfakcjonuje. Chcielibyśmy zagrać u siebie dla naszych kibiców. Niestety, przegraliśmy losowanie, ale zrobimy wszystko, by przywieźć trofeum do Dobrzyń - zapewnia szkoleniowiec.

Chemicy, podobnie jak w lidze, także w pucharze zagrali bez potknięcia i po trzech latach ponownie zagrają w finale.



FOT. TOMASZ CZACHOROWSKI

**Przed trzema laty chemicy przegrali finał z Zawiszą. Teraz liczą na zwycięstwo i zgarnięcie trofeum**

Wtedy musieli uznać wyższość Zawiszy i przegrali 0:1. Teraz marzy się im podwójna korona.

- Oczywiście, że ten temat pada w rozmowach między nami - przyznaje Wiktor Osirski, trener Chemika. - Zdobycie pucharu byłoby piękną puentą udanego sezonu. Mamy dobry zespół, znamy swoje silne strony. Jesteśmy przygotowani do finału, zarówno od strony mentalnej, jak i czysto sportowej. Znamy też rywala i wiemy czego się po nim spodziewać - dodaje.

Tydzień temu obie drużyny spotkały się na stadionie na Glinkach w meczu ligowym. Chemik przegrał aż 1:4 i to była pierwsza porażka u siebie

od blisko dwóch lat. Jednak obaj szkoleniowcy zgodnie twierdzą, że dla losów spotkania finałowego tamten mecz nie będzie miał żadnego znaczenia. Chemicy zagrali wtedy mocno eksperymentalnym zestawieniem, bo byli świeżo po wywalczeniu awansu. Wisłacy też nie zagrali w optymalnym składzie.

Obaj trenerzy podkreślają, że mecze finałowe rządzą się swoimi prawami. O wyniku zdecydować mogą niuanse, dyspozycja dnia, odpowiednie nastawienie mentalne czy też po prostu szczęście. Dokładnie zdają sobie sprawę, że o zwycięstwie mogą zdecydować rzuty karne, ale ani Chemik, ani

Wisła specjalnie ich na tą okoliczność nie trenuje.

Dla Chemika to będzie szansa na drugi triumf i w sumie szósty finał. Wiślacy zagrają w nim po raz pierwszy.

Zwycięstwa otrzyma puchar oraz 30 medali, a także 50 tysięcy zł od PZPN oraz voucher na sprzęt sportowy ufundowany przez Michała Sztybla, wojewodę kujawsko - pomorskiego, który objął patronatem honorowym finał. Dodatkowo będzie reprezentował KPZPN na szczeblu centralnym Pucharu Polski w sezonie 2026/27. Finalista także otrzyma pamiątkowy puchar i 30 medali. Na jego konto wpłynę 25 tysięcy od PZPN. Otrzyma też voucher od wojewody na sprzęt o wartości 4 tys.

Spotkanie poprowadzi Sylwester Rasmus, któremu towarzyszyć będą asystenci Marcin Sadowski i Mateusz Śliwowski oraz arbiter techniczny Szymon Rutkowski.

Spotkanie może obejrzeć maksymalnie 999 osób. Będzie także liczna grupa sympatyków Wisły.

Początek meczu Chemik - Wisła na stadionie przy ul. Glinki 79 w Bydgoszczy w środę o godz. 18.

**Droga Chemika:** Spójnia Białe Błota 5:1, Noteć Łabiszyn 2:1, Zawisza II Bydgoszcz 7:0, Sparta Brodnica 1:0, Kujawiak Kowal 4:0

**Droga Wisły:** Start Stawki 2:0, Łokietek Brześć Kujawski 4:2, Elana Toruń 2:2, karne 4:3, Wda Świecie 2:0, Pogoń Mogilno 3:3, karne 6:5 ©

## Beniaminek kontra mistrz. Pres jedzie do Leszna

Marcin Kozłowski  
marcin.kozlowski@polskapress.pl

**ŻUŻEL. Po tygodniowej przerwie wraca PGE Ekstraliga. Już w piątek Pres Toruń zmierzy się na wyjeździe z Unią Leszno. Stawka zawodów będzie bardzo wysoka.**

Żużlowa elita rozpocznie w weekend rundę rewanżową sezonu zasadniczego. To oznacza, że ekipy w każdym meczu walczyć będą o trzy punkty - dwa w spotkaniu i bonus za zwycięstwo w dwumeczu. Sytuacja

w tabeli jest niezwykle ciekawa i każde „oczko” może decydować o awansie do czołowej czwórki.

Po 7. kolejkach beniaminek z Leszna zajmuje czwartą lokatę z dorobkiem 8 pkt. (4 wygrane, 3 porażki). Na swoim torze Unia nie straciła jeszcze punktu i pokonała kolejno Włóknarza Częstochowa 59:31, Stal Gorzów 50:40 i Motor Lublin 46:44. „Byki” to bardzo wyrównany zespół z liderem Piotrem Pawlickim na czele oraz Nazarem Parnickim - najlepszym juniorem PGE Ekstraligi.

Pres z dorobkiem 10 pkt. (5 wygranych, 2 przegrane) jest na trzeciej pozycji, ale na wyjazdach spisuje się przeciętnie. „Anioły” z delegacji przywiozły dotychczas tylko 2 „oczka” po obowiązkowej wygranej 53:37 w Częstochowie. Torunianie nie nawiązali natomiast walki z Motorem (34:56) oraz Spartą Wrocław (38:52). Problemem mistrzów Polski jest nierówna forma liderów ekipy. Jedynie Emil Sajfutdinow jest w czołowej dziesiątce najsukuteczniejszych zawodników ligi. Goście wystąpią w Lesznie w identycznym

składzie jak w ostatnich wyjazdowych zawodach we Wrocławiu.

W pierwszym spotkaniu na Motoarenie Pres wygrał zaledwie 46:44. Wiele zatem wskazuje, że zwycięzca piątkowego meczu (godz. 20.30) zgarnie trzy niezwykle cenne punkty, być może na wagę awansu do medalowej strefy.

**Unia Leszno:** 9. Zengota, 10. Kołodziej, 11. Cook, 12. Rew, 13. Pawlicki, 14. Parnicki, 15. Mania  
**Pres Toruń:** 1. Dudek, 2. Lambert, 3. Bloedom, 4. Michelsen, 5. Sajfutdinow, 6. Kawczyński, 7. Duchński