Lekka Atletyka. „Królowa Sportu” ponownie zagości we Włocławku w 2028 roku
str. 16



FOT. TOMASZ KASJANIUK

Rak jajnika atakuje coraz młodsze. Nie przygotowujemy się na starość. Te rodzaje roślin pylą najmocniej. Grzybica jamy ustnej **str. 10-13**

STRONA ZDROWIA

NOWOŚCI
DZIENNIK TORUŃSKI

Środa 6.05.2026 | Nr 103 (16997) Rok LIX | **www.nowosci.com.pl** Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Las pełen pułapek. Są miejsca, gdzie kleszcze najchętniej czekają na swoje ofiary
str. 2

Na szefa „Baja Pomorskiego” komisja rekomendowała Daniela Arbaczewskiego
str. 4

Jest szansa na opady w Toruniu. Co z poziomem Wisły?
str. 3

Nr ISSN 0137-9259 Nr indeksu 350370

CIEKAWOSTKI
Batman w „Belwederze”



FOT. GRZEGORZ OLKOWSKI

Pan Stanisław to słynny toruński Batman. Swoje batmobile zaparkował tym razem przy „Belwederze”, czyli Forcie Jakuba, przy okazji niedzielnej akcji jego sprzątania i festynu, który towarzyszył wydarzeniu - str. 5

KOMUNIKACJA SZYKUJĄ SIĘ KOLEJNE ZAKUPY „ELEKTRYKÓW”

Toruń jeździ na prąd i czeka na klasę MAXI

Marek Nienartowicz
marek.nienartowicz@polskapress.pl

Liczba autobusów „elektrycznych” we flocie Miejskiego Zakładu Komunikacji w Toruniu wzrosła do 50. Szykują się kolejne zakupy.

Jesienią ubiegłego roku w taborze MZK Toruń było tylko 10 autobusów elektrycznych. W listopadzie rozpoczęła się rozłożona na kilka etapów dostawa 40 tego typu pojazdów zakupionych przez miejskiego przewoźnika w firmie Solaris Bus & Coach. W kwietniu dotarła ostatnia ich grupa. Tym samym liczba „elektryków” we flocie MZK wzrosła do 50.

Zakup 40 autobusów elektrycznych był największym jednorazowym w historii toruńskiej komunikacji miejskiej. Trafiły do MZK dzięki wsparciu z funduszy unijnych. Zgodnie z umową między tą spółką a dostawcą, koszt zakupu jednego autobusu elektrycznego marki Solaris wyniósł około 3,15 milionów złotych brutto.

Na tym nie koniec „elektrycznych” zakupów MZK. Jeszcze w trakcie dostaw 40 pojazdów ogłoszony został przetarg na dostawę jednego fabrycznie nowego, niskopodłogowego autobusu tego typu, klasy MAXI. W zamówieniu znalazła się opcja zakupu 15 dodatkowych „elektryków” o takich samych parametrach.

- Zastosowanie tzw. prawa opcji jest korzystne, bowiem z chwilą, gdy pozyskiwane są środki na zakupy, nie trzeba już organizować przetargów i czas dostaw jest krótszy. Tak było także w przypadku przetargu obejmującego dostawę 40 „elektryków” - wyjaśnia Sylwia Derengowska, rzecznik prasowy MZK.

Do przetargu na dostawę „1+15” autobusów elektrycznych stanęła jedna firma - Solaris Bus & Coach. Na realizację podstawowego zamówienia ma 16 miesięcy od daty podpisania umowy. Ta została zawarta 29 kwietnia. ©℗

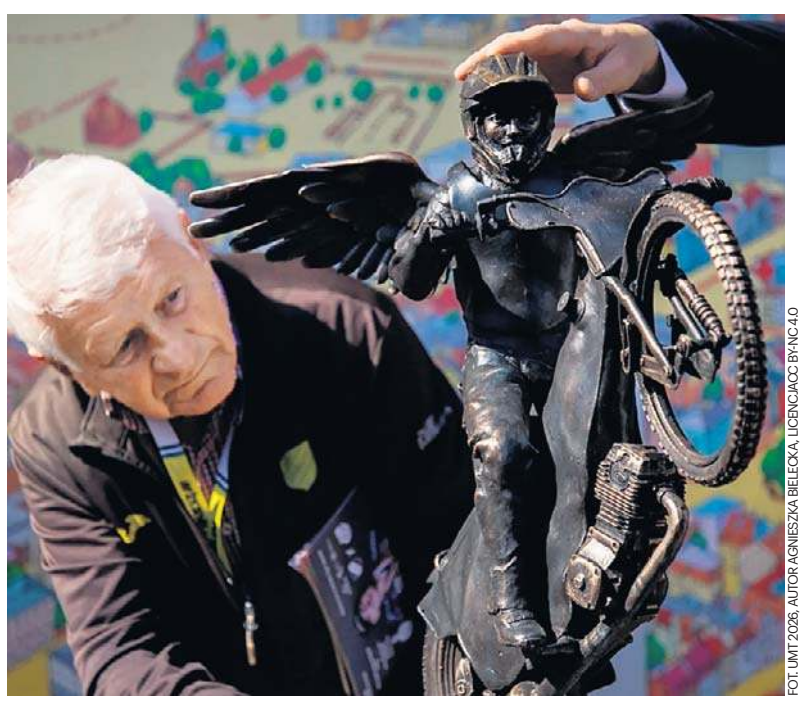
Więcej na stronie 5

Takie majątki mają marszałek i radni Sejmiku Województwa

Ile zarobił i co posiada marszałek Piotr Całbecki? Czym pochwalić się mogą radni Sejmiku Województwa? Zaglądamy do ich najnowszych oświadczeń majątkowych
str. 3

Tu mieszka najmniej ludzi na kilometr w naszym regionie. Ale pusto nie zawsze znaczy biednie
str. 6

Ten toruński sklep pokazuje, **że pomagać może każdy. To nic trudnego!**
str. 7



FOT. UMT 2026, AUTOR AGNIESZKA BIELECKA, LICENCJA CC BY-NC 4.0

Przed Motoareną odsłonięto rzeźbę anioła-żużlowca. Od razu przyciągnęła uwagę **str. 4**

eprasa.pl 82e23b40cc

AUTOPROMOCJA 0010990317

Zamów **prenumeratę**
Nowości Toruńskie 56 451 91 04
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.nowosci.com.pl

Jutro w naszej gazecie **Pod paragrafem**

Jak II Rzeczpospolita marzyła o własnej broni biologicznej. Nie tylko eksperymentowała, ale współpracowała w tej kwestii z Japończykami



Szymon Spandowski
dziennikarz

SZPAGAT MORALNY

Ciekawe rzeczy dzieją się czasami na sali obrad Rady Miasta Torunia. Ostatnio można było na przykład usłyszeć radnych wywodzących się z Suwerennej Polski, którzy krytykując przygotowywaną uchwałę antyalkoholową sięgnęli po argumenty, jakich użyli w podobnych okolicznościach warszawscy działacze Koalicji Obywatelskiej.

Rada Miasta Torunia jest generalnie zgodna co do tego, że ograniczenie nocnej sprzedaży alkoholu będzie korzystne. Pozytywnie na ten temat wypowiedzieli się przedstawiciele Koalicji Obywatelskiej, Wspólnego Torunia, zalety dostrzegł również Michał Jakubaszek z PiS-u. Jednak jego klubowa koleżanka, Katarzyna Chłopecka, wyraziła głos przeciwny - jak sama powiedziała, aby nie było tak kolorowo. Uznała, że projekt jest niesprawiedliwy, bo uderza w wolny wybór mieszkańców i w przedsiębiorców. Poparł ją radny Michał Gazda.

Rany, co to za szpagat moralny! Zdaje się, że oboje Państwo wywodzicie się z Suwerennej Polski, więc dobro rodzin powinno być Wam szczególnie bliskie? Jeśli mieliście szczęście i nie przekonaliście się osobiście, jak bardzo destrukcyjny wpływ na rodziny ma alkohol, to porozmawiajcie ze specjalistami, poczytajcie. W cieniu butelki wcale nie jest kolorowo. Polacy nadal piją znacznie powyżej europejskiej średniej. Mamy jeden z najwyższych na kontynencie wskaźników śmiertelności spowodowanej alkoholem. W rodzinach alkoholowych żyje od 1,5 do 2 milionów dzieci! Wiecie Państwo co to oznacza? Jak w takiej sytuacji można opowiadać o wolnym wyborze?! Pani Katarzyno i Panie Michale, alkoholik nie ma wolnego wyboru, on się po prostu musi napić. To czy i jak krzywdzi przy okazji swoich bliskich, w pewnym momencie nie ma już dla niego znaczenia. Podobnie jak to, czy np. wsiądzie pijany do samochodu, aby pojechać do monopolowego. A bywa w nim często, nawet kilka razy dziennie. Konsekwencje alkoholizmu dotykają zresztą wszystkich. W 2024 roku w publicznych placówkach zdrowia leczonych było 325 tysięcy osób uzależnionych od alkoholu. Na refundacje NFZ wydał miliard złotych.

O wolności wyboru i krzywdzie przedsiębiorców mówili też stołeczni działacze KO, którzy w ubiegłym roku storpedowali podobną uchwałę w Warszawie i fatalnie na tym wyszli.©℗

POGODA W REGIONIE

Dzisiaj

20°C
5°C

Wiatr
płd.
13 km/h
Uwaga
Zachmurzenie duże, prognozowane opady deszczu w ciągu dnia

Jutro
15°C
4°C

Pojutrze
14°C
4°C

Dziś imieniny obchodzą: Jakub, Filip, Jan, Bartłomiej

Las pełen pułapek. Są miejsca, gdzie kleszcze najchętniej czekają na ofiary

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka-zuk@polskapress.pl

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

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

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

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

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

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



FOT. 123RF

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

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

Kleszcze wbijają się gdzie indziej u dorosłych oraz dzieci

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

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

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

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

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

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

Właśnie te rejony warto sprawdzić dokładnie, gdy już opuścimy teren zielony.

Dobrze jest mieć wtedy okulary (jeśli ich używamy) i dobre oświetlenie. To dlatego, że najczęściej atakują nas maleńkie nimfy kleszczy, mierzące mniej niż 1,5 milimetra długości. Dorosłe samice kleszczy atakują nas rzadziej, ponieważ są mniej liczne. Te łatwiej jest zauważyć, bo są dwukrotnie większe, dorastając do 3,5 mm długości.

Jak zrobić samemu preparat na kleszcze?

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

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

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

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

Stosowanie produktów odstraszających kleszcze nie zwalnia nas przy tym z konieczności dokładnego obejrzenia ciała.©℗

eprasa.pl 82e23b40cc

Ile na koncie, jakie nieruchomości i co w garażu

Małgorzata Oberlan
malgorzata.oberlan@polskapress.pl

Ile zarobił i co posiada marszałek Piotr Całbecki? Czym pochwalić się mogą radni Sejmiku Województwa? Zaglądamy do ich najnowszych oświadczeń majątkowych.

30 kwietnia minął termin, do którego samorządowcy w całym kraju powinni złożyć oświadczenia majątkowe za 2025 roku. Większość w Toruniu i regionie to uczyniła. Każdy samorząd prezentuje oświadczenia w swoim Biuletynie Informacji Publicznej. „Nowości" wzięły pod lupę oświadczenia kilku radnych Sejmiku Województwa Kujawsko-Pomorskiego oraz marszałka Piotra Całbeckiego.

Marszałek Piotr Całbecki zarobił przez rok blisko 300 tys. zł. Dokładnie 295 445 złotych - taki dochód za miniony rok miał marszałek Piotr Całbecki (Koalicja Obywatelska). Na tę sumę złożyły się: 287 646 złotych dochodu z tytułu pełnienia funkcji oraz dodatkowe 7800 zł dochodu za zasiadanie w radzie inwestycyjnej.

Dochód to zatem godny podziwu, ale oszczędności marszałka stopniały w porównaniu z ubiegłymi latami. Posiada ich 2800 złotych w złotówkach oraz 22 dolary.

Piotr Całbecki oświadcza też, że ma warty 900 000 zł dom (o powierzchni 330 metrów kwadratowych) oraz grunt z siedliskiem warty 50 000 zł - to wszystko wspólnota majątkowa z żoną. Żadnego samochodu na własność nie posiada.

W sądzie natomiast waży się jego sprawa kredytu zaciągniętego przed laty we frankach szwajcarskich.

„Spłata kredytu zawieszona z tytułu toczącego się postępowania sądowego" - pisze marszałek Całbecki.

Formalnie były to dwa kredyty hipoteczne, do spłaty w równych ratach do 2036 roku. Jeden zaciągnięty był w roku 2005 na niecałe 220 000 CHF, drugi w roku 2006 - na nieco ponad 5800 CHF. Saldo zadłużenia na koniec minionego roku wyniosło niecałe 130 tys. CHF.

Bogaty emeryt, lekarz i szef szpitala

Emerytalny czas na bogato - tak można podsumować natomiast oświadczenie majątkowego radnego Leszka Plucińskiego (KO) z Chełmży. Przypomnijmy, że to czynny lekarz oraz przez lata prezes szpitala w Chełmży (a także - okresowo - szef lecznicy w Tucholi jednocześnie).

Teraz Leszek Pluciński to prokurent szpitala w Chełmży oraz emeryt. Tylko świadczenie emerytalne przez ubiegły rok dało mu ponad 195 000 zł dochodu. Jako prokurent miał natomiast „tylko" 68 000 zł dochodu. Kolejne 7900 zł dała mu dieta radnego. Największym dochodem były dla niego jednak pieniądze z prywatnej praktyki chirurgicznej - ponad 242 000 zł.



FOT. POLSKA PRESS

Oszczędności marszałka Piotra Całbeckiego stopniały w porównaniu z ubiegłymi latami

Ten radny posiada solidne oszczędności - pół miliona w złotówkach oraz 25 000 euro i 20 000 dolarów amerykańskich. Natomiast w różnych papierach wartościowych ulokowanych ma kolejnych ponad 200 000 zł.

Lista nieruchomości Leszka Plucińskiego jest dosyć długa. Posiada m.in. dom warty 600 000 zł, udział w gospodarstwie, lokale użytkowe oraz działkę budowlaną. W garażu parkuje natomiast warte 200 000 zł auto marki VW T6.

Jest co podziwiać także w oświadczeniu majątkowym Przemysława Przybylskiego, radnego Prawa i Sprawiedliwości z Torunia, socjologa, nauczyciela akademickiego. Na czarną godzinę odłożył on 240 000 zł oraz 7500 euro i nieco ponad 13 000 dolarów amerykańskich.

Ten radny przez miniony rok miał następujące dochody: 68 000 zł z umowy o pracę, 46 000 zł łącznie z diety radnego, 4300 zł z Powiślańskiej Akadami Nauk Stosowanych oraz 9000 zł z Akademii Kultury Społecznej i Medialnej w Toruniu.

W garażu rajca parkuje dwa samochody marek: Mercedes Benz (rocznik 2017) i VW Passat (rocznik 2013). Jeśli natomiast chodzi o nieruchomości, to posiada m.in. warty 1 300 000 zł obszerny dom oraz dwa mieszkania warte 450 000 zł i 320 000 zł.

Radny Gajewski obraca milionami

Imponować może oświadczenie radnego Jacka Gajewskiego (KO) z Torunia, związanego od lat ze sportem i biznesem. W minionym roku znów obracał on milionami! Jego firma „JG Sport" miała 6 000 613 zł przychodu, co dało radnemu dochód w wysokości 1 129 000 zł. Sympatycznym dodatkiem zatem już tylko było nieco ponad 52 000 zł diety radnego wojewódzkiego.

Radny Gajewski na czarną godzinę odłożył nieco ponad 112 000 zł, 500 dolarów amerykańskich i 127 euro. Posiada nie tylko obszerne domostwo, warte 1 300 000 zł, ale także apartament hotelowy o wartości 342 000 zł. W garażu parkuje natomiast trzy samochody - dwie Toyoty oraz Skodę Octavię.

Józef Ramlau to były wojewoda i potem wicewojewoda kujawsko-pomorski. Ten radny PiS z wykształcenia jest historykiem, ale przez lata pełnił różne funkcje samorządowe. Teraz jest już emerytem.

Emerytura przyniosła mu przez rok nieco ponad 85 000 zł dochodu, natomiast dieta radnego - nieco ponad 45 000 zł. Na czarną godzinę odłożonych ma niecałe 300 000 zł.

Ten radny posiada dom o wartości 1 000 000 zł oraz jedną czwartą udziału w nieruchomości o wartości 720 000 zł. W garażu natomiast parkuje nowiutki samochód marki Dacia Duster (rocznik 2025). Wszystko to wspólnota małżeńska z żoną. Żadnych kredytów ani pożyczek nie spłaca.

Robert Malinowski, radny KO z Grudziądza, to były prezydent (a wcześniej też wiceprezydent) tego miasta. Obecnie jest już emerytem. Dochody ma jednak z różnych źródeł, bo na emeryturze bynajmniej nie próżnuje.

Przez miniony rok były prezydent Grudziądza dochody miał następujące: nieco ponad 155 000 zł emerytury, nieco ponad 9000 zł diety radnego, nieco ponad 30 000 zł za zasiadanie w radzie nadzorczej MZK w Grudziądzu.

Oszczędności rajcy to 48 374 zł oraz 667 euro i 472 dolarów amerykańskich. Blisko 100 000 zł natomiast ulokował wraz żoną w obligacjach i innych papierach wartościowych.

Nieruchomości? Dom warty 425 000 zł i działka warta 165 000 zł. W garażu z kolei Robert Malinowski parkuje dwa samochody marki Hyundai. Wśród cennych składników swojego majątku wymienia także zegarek męski o wartości powyżej 10 000 zł. Żadnych kredytów ani pożyczek nie spłaca. ©℗

Jest szansa na solidne opady w Toruniu

Katarzyna Kucharczyk
katarzyna.kucharczyk@polskapress.pl

Niski poziom Wisły, wysuszona ziemia i kolejne pożary lasów w regionie. W Toruniu coraz wyraźniej widać skutki suszy. Czy prognozowane na najbliższe dni opady na pewno przyjdą?

Jak informuje Komenda Wojewódzka Państwowej Straży Pożarnej w Toruniu, od początku 2026 roku w regionie odnotowano już ponad sto pożarów lasów i suchych traw. Tylko podczas majowego weekendu strażacy interweniowali dziewięć razy!

Suszę widać nie tylko w lasach. Bardzo wyraźnym sygnałem jest także stan Wisły w Toruniu. Na wodowskazie poziom rzeki wynosi obecnie zaledwie 1,4 metra. Jak na początek maja to niski stan, choć jak informuje klimatolog Rafał Maszewski, nawet obfite deszcze w Toruniu stanu Wisły nie podniosą. Są bowiem uzależnione od tego, jak bardzo popada w okolicach górnej Wisły.

Synoptycy zapowiadają, że Polska znajdzie się pod wpływem naprzemiennie napływających mas powietrza - zarówno cieplejszych, jak i chłodniejszych. Oznacza to, że aura będzie dość kapryśna. Jednego dnia możemy liczyć na przyjemne temperatury i słońce, a kolejnego - na zachmurzenie, gwałtowne burze i silny wiatr.

Niemniej pytanie, kiedy w Toruniu i w regionie w końcu popada, zadaje sobie dziś wielu mieszkańców. Prognozy dają umiarkowaną nadzieję. We wtorek nad Toruniem pojawiło się więcej chmur. Opady były raczej punktowe i przelotne, choć miejscami mogło zagrzmieć.

Najważniejsza wiadomość jest jednak taka, że według aktualnych prognoz właśnie środa i czwartek mogą przynieść bardziej odczuwalne i potrzebne opady. Deszcz ma pojawiać się częściej, a miejscami może padać intensywniej. To właśnie na te dwa dni liczą dziś najbardziej zarówno leśnicy, jak i rolnicy. Od czwartku nastąpi jednak wyraźne ochłodzenie. W dzień temperatura ma wzrastać już tylko do 10-12 stopni, choć nocą nie powinno pojawić się ryzyko przymrozków.

- Druga połowa tygodnia będzie zdecydowanie bardziej deszczowa. Prognozy już od dłuższego czasu wskazują nam, że nie pierwszy, a drugi tydzień maja przyniesie większe opady - informuje Rafał Maszewski, twórca portalu pogodawtoruniu.pl. - Susza hydrologiczna w naszym regionie trwa nieprzerwanie od grudnia. Opady są bardzo potrzebne i wyczekiwane. Wszystko wskazuje na to, że w końcu popada. ©℗

Egzamin z cyrklem i kalkulatorem na sali

Katarzyna Kucharczyk
katarzyna.kucharczyk@polskapress.pl

Drugi dzień matur za nami. Wczoraj absolwenci szkół ponadpodstawowych mierzyli się z matematyką.

Przez 180 minut zmagali się z najróżniejszymi zadaniami na poziomie podstawowym. Jednym udało się skończyć szybciej, a inni siedzieli w ławkach do ostatniej minuty.

- Matematyki się szczerze bałam, bo jestem lepsza w humanistycznych przedmiotach - przyznała „Nowościom" Patrycja. - Bardzo zaskoczyło mnie zadanie z biletami. Trzeba było dojść do tego, ile biletów ulgowych sprzedano, mając dostęp do jedynie do cen, wpływów i ogólnej liczby biletów sprzedanych. Na początku mnie zamurowało. Potem robiłam to za pomocą proporcji, ale nie mam pojęcia, czy dobrze.



FOT. GRZEGORZ OLKOWSKI

Maturzyści z I LO w Toruniu do egzaminu z matematyki podeszli z uśmiechem na twarzy

Inni uczniowie również mieli mieszane odczucia co do egzaminu.

- Ja to akurat matematykę rozszerzam, więc z podstawy to liczę na komplet punktów - przyznał jeden z uczniów.

- A mnie zaskoczyła matura. Nie spodziewałam się paru zadań. Trochę zestresowałam się przy obliczaniu objętości ostrosłupa, bo nie jestem dobra w takich rzeczach - podzieliła się Agata. - I wykazywanie podobieństwa w trójkątach bez danych. To moja zmora! Ale liczę, że zdam.

Dziś uczniowie zdają egzaminy maturalne z języka obcego. ©℗

eprasa.pl 82e23b40cc

Toruń

Kolejny anioł siedzi na żużlowym motorze

Katarzyna Kucharczyk
katarzyna.kucharczyk@polskapress.pl

Przed toruńską Motoareną odsłonięto rzeźbę anioła-żużlowca. Nowa figura od razu przyciągnęła uwagę nie tylko kibiców tego sportu.

Jest ona pewnego rodzaju hołdem dla zawodników KS Toruń. To właśnie oni w ubiegłym sezonie sięgnęli po piąty w historii tytuł Drużynowego Mistrza Polski, zapisując kolejny ważny rozdział w historii żużla nad Wisłą. W odsłonięciu rzeźby uczestniczył prezydent Paweł Gulewski, prezes KS Toruń Ilona Termińska oraz legenda toruńskiego żużla, zawodnik, trener i radny Jan Ząbik.

Nowy anioł na turystycznym szlaku już w chwili odsłonięcia stał się znakiem rozpoznawczym miejsca, w którym od lat rodzą się wielkie sportowe emocje. Dla wielu kibiców to symbol jedności, energii i pasji, które od dekad budują tożsamość Torunia.

Anioł żużlowiec jest już dwunastym przystankiem na Szlaku Toruńskich Aniołów. To projekt, który od kilkunastu miesięcy zachęca mieszkańców i turystów do odkrywania miasta w nieco inny sposób. Każda z rzeźb opowiada własną historię, odwołuje się do innych emocji i wpisuje się w lokalną tożsamość.

Autorką nowej rzeźby jest Małgorzata Więcławska-Furyk, ceniona toruńska artystka, znana mieszkańcom między innymi jako twórczyni charakterystycznego toruńskiego pręgierza-osiołka. Podobnie jak jedenaście wcześniejszych aniołów, także ten żużlowy, został zaprojektowany z myślą o tym, by był nie tylko ozdobą przestrzeni, ale również nośnikiem znaczeń i emocji.

Projekt „Śladem Toruńskich Aniołów", realizowany przez Biuro Toruńskiego Centrum Miasta, od początku miał jeden cel: wzbogacać przestrzeń publiczną o małe formy artystyczne, które wpisują się w charakter miasta i opowiadają jego historię. Rozmieszczone w różnych częściach Torunia anioły tworzą dziś nie tylko ciekawy szlak turystyczny, ale też opowieść o wartościach ważnych dla mieszkańców.

Chcący ruszyć śladem toruńskich aniołów, mogą odebrać mapę w Punkt Informacji Turystycznej w Toruniu. Wirtualna wersja trasy dostępna jest również na stronie poświęconej szlakowi oraz za pomocą kodów QR. ©℗



FOT. UMT 2026, AUTOR AGNIESZKA BIELECKA, LICENCJACC BY-NC 4.0

W odsłonięciu rzeźby uczestniczył również Jan Ząbik, były zawodnik, trener i radny

KRÓTKO

POŻAR W PUSTOSTANIE

Wczoraj w południe ogień pojawił się w niezamieszkanym budynku przy ul. Wybickiego. - Zgłoszenie do strażaków wpłynęło o godz. 11.45 - przekazała mł. bryg. Aleksandra Starowicz, oficer prasowy Komendy Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej w Toruniu.

W akcji gaśniczej uczestniczyły cztery zastępy straży pożarnej.

AN

Nie wszyscy sąsiedzi lubią kiełbaskę pieczoną na balkonie

Katarzyna Kucharczyk
katarzyna.kucharczyk@polskapress.pl

Gdzie w Toruniu można legalnie rozpalić grilla? Wbrew pozorom nie wszędzie jest to dozwolone, a rozstawienie się na trawie czy nad Wisłą może skończyć się mandatem.



FOT. SŁAWOMIR KOWALSKI

Chętnie wybieranym miejscem na grilla w Toruniu są okolice Martówki

Najbezpieczniejszym rozwiązaniem pozostaje oczywiście własna posesja. Problem w tym, że nie każdy ma do niej dostęp, dlatego wiele osób szuka miejsc w przestrzeni publicznej, gdzie można upiec kiełbaskę, karkówkę czy szaszłyki.

W Polsce przepisy nie regulują szczegółowo grillowania, w praktyce jednak decydują regulaminy konkretnych terenów oraz względy bezpieczeństwa, zwłaszcza tego przeciwpożarowego. To oznacza, że zanim rozpalimy ogień, warto upewnić się, czy w danym miejscu jest to dozwolone i jaki obowiązuje stopień zagrożenia pożarowego. Straż pożarna bowiem już wyjeżdża do pożarów traw czy lasów, a jak mówią statystyki, większość z nich to ingerencja człowieka.

Można grillować w kilku miejscach

Na szczęście miasto oferuje kilka lokalizacji, gdzie można grillować legalnie i bez stresu. Jednym z najpopularniejszych miejsc jest Osada Leśna na Barce, która już przygotowuje się na przyjęcie grillowiczów. Przestrzeń jest dobrze przygotowana do rekreacji - znajdziemy tam trzy ogólnodostępne kamienne grille. Znajdują się one na tzw. górnej polanie. Ruszty można wypożyczyć w sklepiku za kaucją w wysokości 50 zł. Na wyznaczonym terenie można zorganizować także ognisko. Dostępnych jest aż pięć stref. Warto jednak pamiętać, że organizacja tego typu wydarzeń wymaga wcześniejszego uzgodnienia z zarządcą terenu, czyli Stowarzyszeniem „Tilia".

W Polsce przepisy nie regulują szczegółowo grillowania, w praktyce decydują regulaminy terenów oraz względy bezpieczeństwa

Innym chętnie wybieranym miejscem są okolice Martówki. To przestronny teren z murowanymi grillami, stołami i ławkami, który co roku przyciąga całe rodziny. Można tu również korzystać z własnego sprzętu i spędzić czas w luźnej, wręcz piknikowej atmosferze.

Podobne warunki znajdziemy także na kampusie UMK, gdzie między akademikami przygotowano specjalne miejsca do grillowania z wiatami i infrastrukturą sprzyjającą spotkaniom w większym gronie.

Grillowanie na balkonie? I tak, i nie

Warto jednak podkreślić, że nie wszystkie zielone tereny nadają się do takich aktywności. Grillowanie w parkach miejskich czy przypadkowych miejscach jest zabronione - głównie ze względów bezpieczeństwa i porządku publicznego. Szczególną ostrożność trzeba zachować w pobliżu lasów. Zgodnie z przepisami ogień można rozpalać jedynie w wyznaczonych strefach, a dodatkowo należy zachować co najmniej 100 metrów odległości od ściany lasu, jeśli miejsce nie jest do tego przeznaczone.

A co z balkonami? Tu sytuacja jest bardziej złożona. Przepisy ogólnokrajowe nie zakazują grillowania na balkonach, jednak w praktyce decydują o tym regulaminy spółdzielni i wspólnot mieszkaniowych. W wielu przypadkach takie działania są ograniczone lub całkowicie zakazane, głównie ze względu na komfort sąsiadów. Dym i zapachy nie zawsze spotykają się z entuzjazmem, zwłaszcza w upalne dni. ©℗

Jest kandydat na szefa „Baja Pomorskiego"

Michał Fudali
michal,fudali@polskapress,pl

Szykuje się zmiana dyrektora Teatru „Baj Pomorski" w Toruniu. Komisja konkursowa rekomendowała na to stanowisko Daniela Arbaczewskiego.



FOT.POLSKA PRESS/ FB DANIEL ARBACZEWSKI

Daniel Arbaczewski został rekomendowany na stanowisko dyrektora Teatru „Baj Pomorski"

Konkurs na stanowisko dyrektora Teatru „Baj Pomorski" w Toruniu wzbudził duże zainteresowanie w środowisku kulturalnym, jak i wśród Torunianek i Torunian. To jedna z najważniejszych instytucji teatralnych w regionie, dlatego wybór nowego dyrektora ma istotne znaczenie dla jej rozwoju.

Konkurs kilkuetapowy, z trzema kandydatami

Konkurs składał się z kilku etapów. Do finałowego postępowania zakwalifikowano trzy osoby: dotychczasowego dyrektora Zbigniewa Lisowskiego, reżysera teatralnego Pawła Pasztę oraz Daniela Arbaczewskiego.

Komisja, w skład której weszli przedstawiciele Gminy Miasta Toruń, Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego oraz związków zawodowych i stowarzyszeń branżowych, po przeprowadzonych rozmowach z kandydatami przystąpiła do głosowania. Daniel Arbaczewski uzyskał 6 głosów „za", Zbigniew Lisowski otrzymał 3 głosy poparcia, Paweł Paszta nie uzyskał głosów.

Po przeprowadzeniu rozmów kwalifikacyjnych i analizie przedstawionych programów komisja konkursowa zdecydowała się zarekomendować Daniela Arbaczewskiego jako najlepszego do objęcia stanowiska dyrektora. Ostateczny głos należy do prezydenta Torunia Pawła Gulewskiego. To on nominuje dyrektora na czteroletni sezon artystyczny.

Zanosi się na zmianę po 23 latach

Dawid Arbaczewski to osoba z doświadczeniem w zarządzaniu kulturą oraz działalnością artystyczną. Jest związany ze Starym Teatrem w Krakowie, gdzie zajmuje się edukacją teatralną, prowadzi warsztaty i rozwija projekty otwierające teatr na nowych odbiorców. Ma doświadczenie aktorskie, reżyserskie i pedagogiczne, wcześniej współpracował m.in. z teatrami w Lublinie i Łodzi.

Jeśli Daniel Arbaczewski zyska nominację prezydenta Gulewskiego, to po 23 latach zastąpi na tym stanowisku Zbigniewa Lisowskiego. ©℗

eprasa.pl 82e23b40cc

Batman pomagał sprzątać w „Belwederze”

Marek Nienartowicz
marek.nienartowicz@polskapress.pl

- Ciągle mi to sprawia frajdę, bo gdy gdzieś się pojawiam zawsze słyszę „O, Batman przyjechał”. Kolejne pokolenia fajnie więc reagują na mój widok - mówi pan Stanisław.

Pan Stanisław to słynny toruński Batman. Swoje batmobile zaparkował tym razem przy toruńskim „Belwederze”, czyli Forcie Jakuba, przy okazji akcji jego sprzątania i towarzyszącego jej festynu.

Pan Stanisław swoją działalność w tej roli zaczął w 1992 roku. I najważniejsza informacja - absolutnie nie ma na razie dość.

Dwa batmobile przed „Belwederem”

Przed „Belwederem” zaprezentował dwa batmobile. Sam paradował oczywiście w stroju Batmana. Dodajmy od razu, że pan Stanisław swój wizerunek bez niego, a także swoje dane, w tym numer telefonu, niezmiennie stara się trzymać w tajemnicy. Niczym Mroczny Rycerz.

- Przyjechałem trójkołowcem, który jest cywilnym pojazdem toruńskiego Batmana. Na przyczepce przyciągnął mniejszy pojazd, dla dzieci - opowiada pan Stanisław.

Ten mniejszy pojazd budzi duże zainteresowanie wśród dzieci. Podczas naszej rozmowy jeździł nim kilkuletni Leoś.

- Muszę przyznać, że pomysł budowy tego pojazdu był bardzo trafiony. W tym większym, powstałym według mojej koncepcji, można tylko posiedzieć, więc to dla dzieci taka sobie frajda. Mniejszym mogą pojechać, nim kierować, skręcać. To samochód zbudowany na wzór pierwszego pojazdu Batmana, czyli klasyka. Wydłużona sylwetka, odsuwany dach. Ma elektryczny napęd z wózka inwalidzkiego, 400-watowy. Daje sygnał, są działające, zamontowane na jego bokach, karabiny. Jest turbina przednia. Pracuję jeszcze nad oświetleniem w nim - opowiada toruński Batman.

Nad tym pracuje toruński Batman

Popularność tego pojazdu wśród najmłodszych wpłynęła



FOT. GRZEGOZR OLKOWSKI

Ostatnio Batman, czyli pan Stanisław, gościł podczas festynu towarzyszącego akcji sprzątania Fortu Jakuba. Była okazja do przejażdżki jednym z jego pojazdów

na plany pana Stanisława. Porzucił budowę Skoczka, czyli klasycznego pojazdu Batmana. Zabrał się za batmobil dla dzieci nieco większych rozmiarów.

- Będzie szerszy od tego, którym już dzieciaki jeżdżą. Mam nadzieję, że znajdzie się dla niego dość przestrzeni na festynach, na które się wybiorę. To też będzie pojazd elektryczny. Zbliżam się do końca jego budowy. Skoncentrowałem się na niej i zarzuciłem na razie pracę nad klasycznym pojazdem Batmana. W ubiegłym roku byłem w połowie jego budowy i ją przerwałem. Wrócę do niej. Powstanie genialny pojazd. Sama idea dwóch zewnętrznych wahaczy jest cudowna. Trochę będzie przypominał trójkołowiec. To dlatego, że przednie koła są w nim blisko siebie. Tył będzie czterokołowy, czyli z podwójnymi „bliźniakami”. Sylwetka tego pojazdu to coś pięknego. Muszę go dokończyć - podkreśla pan Stanisław.

W przeciwieństwie do „cywilnego” pojazdu Batmana, którym się obecnie porusza, tym nowym nie wyjedzie na drogi.

- Nie zostanie przyjęty do rejestracji. Ewentualnie będzie można się nim przemieścić na krótkim dystansie, na jakiś festyn, z prędkością trzydzieści kilometrów na godzinę, z trójkątem ostrzegawczym z tyłu. Nie widzę tego jednak. Batman jadący trzydzieści na godzinę to wstyd - mówi pan Stanisław.

Postać Batmana nie znudziła mu się ani trochę. Do tego, by kolejny rok paradować w czarnym stroju i prezentować batmobile, napędza pana Stanisława sympatia ludzi, z którymi spotyka się podczas festynów i innych wydarzeń.

Sam jest człowiekiem otwartym. Z każdym porozmawia, zapozuje do zdjęć i filmików. Nie ma problemu, by chętni zasiedli w jego batmobilach, a mniejszymi sami pojechali. Batman w wersji filmowej jest postacią ponadczasową. Wygląda na to, że w wersji pana Stanisława - również.

- Zaczynałem jako Batman 34 lata temu, czyli szmat czasu temu, a następne pokolenia rozpoznają tę postać i się nią interesują. Spider-Man tak nie chwycił. Może sam kostium oraz pajęczyna to za mało. Z kolei Superman nie miał żadnych atrybutów, niczego nie potrzebował do latania. Postać Batmana jest powiązana z motoryzacją i techniką, a to ludzi bardziej ciekawi - dodaje pan Stanisław.

Przypomnijmy, że konstrukcyjna pasja u pana Stanisława objawiła się w młodości, w latach 80. Zainspirowała go prezentacja mocowania kosza dla pasażera przy motocyklu. Widział ją w czasopiśmie „Motor”. Zrobił coś podobnego. Potem zabrał się za swoje poważniejsze „samoróbki”, czyli batmobile. Powstawały w toruńskich Czerniewicach. Dziś pan Stanisław mieszka i konstruuje pojazdy w podtoruńskiej gminie Łubianka.©℗

Pięćdziesiąt to mało. Toruń kupuje kolejne „elektryki”

Marek Nienartowicz
marek,nienartowicz@polskapress.pl

Powiększa się liczba autobusów elektrycznych w taborze Miejskiego Zakładu Komunikacji w Toruniu. Rozpoczęła się procedura zakupu kolejnych.

Ledwie jesienią ubiegłego roku w taborze MZK Toruń było tylko 10 autobusów elektrycznych. W listopadzie rozpoczęła się rozłożona na kilka etapów dostawa 40 tego typu pojazdów zakupionych przez miejskiego przewoźnika w firmie Solaris Bus & Coach. W kwietniu dotarła ostatnia ich grupa. Tym samym liczba „elektryków” we flocie MZK wzrosła do 50.

Ten zakup 40 autobusów elektrycznych był największym jednorazowym w historii toruńskiej komunikacji miejskiej. Trafiły do MZK dzięki wsparciu z funduszy unijnych. Zgodnie z umową między tą spółką a dostawcą, koszt zakupu jednego autobusu elektrycznego marki Solaris wyniósł około 3,15 milionów złotych brutto.

Nowe autobusy elektryczne są 12-metrowe, niskopodłogowe, przystosowane dla osób ze szczególnymi potrzebami, mają system cyfrowego monitoringu wizyjnego przedziału pasażerskiego i kabiny kierowcy, system informacji pasażerskiej, urządzenia do sprzedaży biletów, w tym biletów elektronicznych i obsługi Karty Miejskiej JO, klimatyzację, WIFI, ładowarki USB oraz system detekcji i gaszenia pożaru komory silnika. Tak, jak wszystkie kupowane ostatnio przez miasto, autobusy są wyposażone w osiem systemów związanych z bezpieczeństwem - m.in. martwego pola z prawej strony, pomiaru ciśnienia w kołach, rozpoznawania znaków drogowych, przeszkód przed autobusem, zmęczenia kierowcy, migania tylnych świateł i bezpieczeństwa cyfrowego.

Przybywa także ładowarek

Wraz z zakupionymi autobusami sukcesywnie dostarczana jest też infrastruktura do ich ładowania. Łączna wartość zakupu 40 autobusów i infrastruktury do ich ładowania to około 140,6 mln zł brutto. W tej kwocie 100,1 mln zł to dofinansowanie unijne.

Na tym nie koniec „elektrycznych” zakupów MZK. Jeszcze w trakcie dostaw 40 pojazdów ogłoszony został przetarg na dostawę jednego fabrycznie nowego, niskopodłogowego autobusu tego typu, klasy MAXI. W zamówieniu znalazła się opcja zakupu 15 dodatkowych „elektryków” o takich samych parametrach.



FOT. GRZEGOZR OLKOWSKI

Autobusy elektryczne obsługują trasy w mieście i w sąsiednich gminach. Korzystają między innymi z ładowarki zamontowanej na Placu św. Katarzyny

- Zastosowanie tzw. prawa opcji jest korzystne, bowiem z chwilą, gdy pozyskiwane są środki na zakupy, nie trzeba już organizować przetargów i czas dostaw jest krótszy. Tak było także w przypadku przetargu obejmującego dostawę 40 „elektryków” - wyjaśnia Sylwia Derengowska, rzecznik prasowy MZK.

Do przetargu na dostawę „1+15” autobusów elektrycznych stanęła jedna firma - Solaris Bus & Coach. Zaoferowała blisko 2,9 mln zł za jeden autobus. Na realizację podstawowego zamówienia firma ma 16 miesięcy od daty podpisania umowy. Ta została zawarta 29 kwietnia.

Nowo zamówiony autobus to 12-metrowy, niskopodłogowy pojazd klasy MAXI. Ma wyposażenie podobne do tego w 40 „elektrykach” będących już w taborze MZK.

Miasto ubiega się o dofinansowanie do zakupu 11 z 16 elektrycznych autobusów objętych umową z 29 kwietnia. Ma ono pochodzić z programu Fundusze Europejskie na Infrastrukturę, Klimat, Środowisko 2021-2027.

Oprócz „elektryków” także „hybrydy”

Przypomnijmy, że w marcu MZK zawarł umowę na zakup ośmiu nowych autobusów hybrydowych. Także w niej znalazła się tzw. opcja. Na jej mocy zamówienie może zostać rozszerzone o zakup jeszcze siedmiu „hybryd”. Dostawcą tych pojazdów także będzie firma Solaris Bus & Coach. Wygrała ogłoszony przez MZK przetarg. Z ośmiu „hybryd” z podstawowej części umowy sześć ma przyjechać do Torunia w roku 2027, a dwa - w 2028 roku.

Te pojazdy także będą 12-metrowe. To autobusy typu „mild hybrid”. Silnik diesla współpracuje w nich z modułem elektrycznym i odzyskuje w ten sposób energię. Ta jest wykorzystywana do zasilania urządzeń na pokładzie oraz pracy układu start/stop, co pozwala na oszczędność paliwa.

- W miarę zakupu nowych pojazdów najbardziej wysłużone wozy są wyłączane z eksploatacji - dodaje Sylwia Derengowska.
©℗

eprasa.pl 82e23b40cc

Tu mieszka najmniej ludzi na kilometr w regionie. A pusto nie zawsze znaczy biednie

Adam Willma
adam.willma@polskapress.pl

Najrzadziej zaludniona gminie w województwie leży tuż przy wielkim mieście. Na 1 km kw. przypada zaledwie 24 mieszkańców. Jak to możliwe?

Męczy cię tłok? W poszukiwaniu odludnych terenów przyjrzeliśmy się gminom poza największymi ośrodkami regionu. Sama liczba mieszkańców na kilometr kwadratowy nie mówi jednak wszystkiego o tych miejscach.



FOT. SŁAWOMIR KOWALSKI

Skansen w Wielkiej Nieszawce znajduje się w najbardziej ludnej części gminy

Krok od centrum Torunia

Na pierwszym miejscu wśród „bezludnych" gmin jest... Wielka Nieszawka w powiecie toruńskim, czyli obszar, którego granice rozciągają się tuż za lewobrzeżnym Toruniem. Gmina ma 216,22 km kw. powierzchni i 5270 mieszkańców. Daje to 24,37 osoby na 1 km kw.

Na czym polega fenomen Wielkiej Nieszawki? Chodzi przede wszystkim o wielkie połacie lasu, którego znaczną część obejmuje poligon wojskowy. A więc część tych przyrodniczych zasobów jest i tak niedostępna dla mieszkańców. Wbrew pozorom większość mieszkańców żyje tu w dość gęstej zabudowie domów jednorodzinnych.

Na kolejnym miejscu znalazło się Osie w powiecie świeckim - 26,36 osoby na 1 km kw., której północna część znajduje się w Borach Tucholskich, a południowa - na Wysoczyźnie Świeckiej.

Następny jest Cekcyn w powiecie tucholskim - 27,11 osoby. W pierwszej dziesiątce znalazły się też Sośno, Śliwice, Baruchowo, Warlubie, Bobrowniki, Górzno i... gmina Włocławek.

Niska gęstość wynika z warunków naturalnych

W przypadku Osia, Cekcyna i Śliwic na statystyki wpływa sąsiedztwo Borów Tucholskich - to obszary z przewagą lasów, jezior i terenów objętych ochroną.

Warlubie znajduje się na styku Borów i Doliny Dolnej Wisły, a Baruchowo w sąsiedztwie Gostynińsko-Włocławskiego Parku Krajobrazowego. W takich miejscach intensywna zabudowa pojawia się rzadko, a przestrzeń pozostaje w dużej części niezurbanizowana. To jednocześnie obszary przyciągające turystów. Cisza, lasy i jeziora działają na korzyść tych gmin, choć nie zawsze przekłada się to na rozwój lokalnej gospodarki poza sezonem.

„Pusto" nie zawsze znaczy „biednie" - Wielka Nieszawka, mimo najmniejszej liczby mieszkańców na kilometr kwadratowy, należy do zamożniejszych gmin regionu. Dochody podatkowe na mieszkańca przekraczają tam 3,6 tys. zł. Podobnie gmina Osie, która nie wpisuje się w prosty schemat gminy słabej finansowo. W innej sytuacji jest Sośno - to jedna z najrzadziej zaludnionych gmin województwa, a jednocześnie jedna z najsłabszych pod względem dochodów podatkowych - niewiele ponad 1,1 tys. zł na mieszkańca. W tej grupie pojawia się też Warlubie oraz Rogowo.

Cekcyn, Śliwice, Osie czy Warlubie to przykłady gmin, w których dominują lasy. Taki układ przestrzenny ogranicza rozwój większych skupisk ludności. Z kolei Baruchowo, Bobrowniki czy Górzno to gminy typowo rolniczym charakterze. Mniejsza liczba mieszkańców łączy się tu z peryferyjnym położeniem. Problemem tych gmin jest również starzenie się ludności i odpływ młodszych mieszkańców do większych miast.

Różnice widać także na rynku pracy

Gminy z północnej części regionu, takie jak Cekcyn, Śliwice czy Sośno, leżą w powiatach, gdzie bezrobocie przekracza 10 proc. Podobne zjawiska występują w części gmin na południu i wschodzie województwa, szczególnie w powiecie włocławskim. Z kolei Wielka Nieszawka korzysta z bliskości Torunia. W powiecie toruńskim bezrobocie utrzymuje się na poziomie kilku procent.

Na drugim biegunie znajdziemy głównie gminy otaczające największe miasta regionu. W Białych Błotach i Osielsku pod Bydgoszczą oraz w Lubiczu i Obrowie pod Toruniem liczba mieszkańców na kilometr kwadratowy przekracza 100, a miejscami zbliża się do 150. Wskutek stałego napływu nowych mieszkańców - powstają tam kolejne osiedla domów jednorodzinnych, rośnie liczba inwestycji i przybywa ludności związanej zawodowo z dużymi miastami. ©℗

Stare dane hydrologiczne dla promu Flisak

Maciej Czerniak
maciej.czerniak@polskapress.pl

Dokumentacja promu na Wiśle między Czarnowem a Solcem Kujawskim była przygotowywana przez samorząd województwa na podstawie stanu hydrologicznego sprzed kilkunastu lat.

Dlaczego prom Flisak nie pływa? O tej sprawie informowaliśmy już wielokrotnie na naszych łamach. Powodem są niskie stany wody w Wiśle i nieadekwatnie do tych warunków zaprojektowane pirsy oraz najazdy.

Zarząd Dróg Wojewódzkich w Bydgoszczy odpowiedział na nasze pytania dotyczące tej przeprawy.

- Prom jest częścią inwestycji, która polegała na budowie nowej infrastruktury w Solcu Kujawskim i Czarnowie (budowa nowych dróg dojazdowych, chodników, parkingów, oświetlenia, kanalizacji oraz przebudowa istniejących przyczółków wojskowych) - mówi Michał Sitarek, rzecznik prasowy Zarządu Dróg Wojewódzkich w Bydgoszczy.

- Budowaliśmy praktycznie od podstaw 400-metrowy odcinek ulicy Żeglarskiej oraz poprawiliśmy bezpieczeństwo na skrzyżowaniu tej ulicy z Bydgoską oraz Tadeusza Kościuszki. Po północnej stronie Wisły przebudowaliśmy prawie 2-kilometrowy odcinek drogi wojewódzkiej nr 249 w Czarnowie, który ułatwia dodatkowo dojazd do kilkunastu gospodarstw - dodaje Michał Sitarek.



FOT. GRZEGORZ OLKOWSKI

Prom Flisak projektowano na podstawie danych hydrologucznych sprzed kilkunastu lat

Przyczółki - co podkreśla rzecznik Zarządu Dróg Wojewódzkich - „mają charakter obronny, co ma szczególne znaczenie, mając na uwadze zmieniające się uwarunkowania międzynarodowe. Ta infrastruktura, umożliwiająca sprawną wojskową logistykę w sytuacjach kryzysowych, pozostaje bez względu na funkcjonowanie promu".

Szczególnie istotne są tu warunki, w jakich powstawała pierwotnie dokumentacja przed budową statku rzecznego.

- Dokumentacja koncepcyjna dla przeprawy promowej, którą przygotował samorząd Solca Kujawskiego z udziałem hydrologów na początku ubiegłej dekady, zakładała że jednostka, będzie mogła pływać, kiedy poziom wody na Wiśle będzie się utrzymywał na poziomie powyżej 200cm. To na podstawie tej dokumentacji zleciliśmy projekt i budowę promu - wyjaśnia Michał Sitarek.

Od tego czasu warunki hydrologiczne bardzo się zmieniły: „Wody w Wiśle ubywa z roku na rok. Dlatego przygotowaliśmy rozwiązania, które pozwolą przywrócić funkcjonowanie przeprawy promowej przy znacznie niższych stanach wody od zakładanych na etapie projektowania" - czytamy w odpowiedzi Zarządu Dróg Wojewódzkich w Bydgoszczy na nasze pytania.

Przypomnijmy, że jak dotąd powstały dwa opracowania do przebudowy infrastruktury promu Flisak tak, aby mógł znów pływać między Czarnowem a Solcem Kujawskim: jedno zakładające modyfikacje ramp najazdowych promu, drugie zakładające większą modyfikację jednostki wraz z wykorzystaniem slipów na nabrzeżu Wisły. ©℗

Więcej pieniędzy dla gmin na „Czyste powietrze"

Agnieszka Romanowicz
agnieszka.romanowicz@polskapress.pl

Za prowadzenie punktów konsultacyjno-informacyjnych programu „Czyste powietrze" gminy otrzymają 42 tys. zł, a nie 35 tys. zł.

Narodowy Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej przygotował nowe porozumienia dla gmin na prowadzenie punktów konsultacyjno-informacyjnych programu „Czyste powietrze". Samorządy będą mogły je podpisać do 30 września.

- Gminy mogą liczyć na wyższe wsparcie sięgające 42 tys. zł (wcześniej 35 tys. zł) i finansowanie szkoleń dla pracowników - informuje Fundusz.

- To kolejny krok w konsekwentnym wzmacnianiu roli gmin w programie „Czyste powietrze", jako najbliższego mieszkańcom punktu kontaktu i wsparcia w procesie inwestycji - dodaje.

Co może być sfinansowane w ramach tego budżetu?

Na przykład koszty zatrudnienia do obsługi PKI pracowników (gminy lub wykonawcy zewnętrznego), wyposażenie (np. stanowisko komputerowe czy wynajem powierzchni biurowej), prowadzenie działań w PKI (np. organizacja spotkań informacyjnych z zakresu programu i ochrony powietrza, płatna współpraca z mediami, zakup i serwis czujników jakości powietrza wykorzystywanych w celach edukacyjnych), ale też odpowiednie oznakowanie PKI.

NFOŚiGW szacuje, że w kolejnym roku budżet na punkty konsultacyjno-informacyjne może przekroczyć 93 mln zł.

W całej Polsce działa ponad 2100 punktów. Większość gmin w województwie kujawsko-pomorskim (134) podpisała porozumienia z Wojewódzkim Funduszem Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Toruniu na prowadzenie PKI.

Gminy mogą także pełnić rolę operatora Programu, czyli przewodnika, który pomaga przejść mieszkańcom przez cały proces: od wniosku po rozliczenie wsparcia. Otrzymują z Funduszu 1700 zł za każdego skutecznie obsłużonego beneficjenta. Na 144 kujawsko-pomorskie gminy, umowę z Funduszem zawarły 94. Nabór na operatorów dla gmin Fundusz przedłużył do końca br. ©℗

eprasa.pl 82e23b40cc

Ten toruński sklep pokazuje, że pomaganie może być proste i dostępne dla każdego

Katarzyna Kucharczyk
katarzyna.kucharczyk@polskapress.pl

Na Bydgoskim Przedmieściu w Toruniu od ponad roku działa sklep charytatywny prowadzony przez Stowarzyszenie im. Sue Ryder.

W sklepach charytatywnych dochód ze sprzedaży trafia na cele społeczne. Różnorodność asortymentu również potrafi zaskoczyć, bo oprócz ubrań można tu znaleźć książki, biżuterię, dekoracje, sprzęt AGD czy nawet drobne dzieła sztuki.

Sklep charytatywny mieszczący się przy Mickiewicza funkcjonuje właśnie w takim modelu. Trafiają tu rzeczy przekazywane przez mieszkańców. Są używane, ale w dobrym stanie, a nierzadko niemal nowe. Ceny są przystępne, a każdy zakup ma dodatkową wartość. Dochód ze sprzedaży przeznaczany jest na działalność pomocową, w tym na wsparcie osób z niepełnosprawnościami oraz rozwój zaplecza terapeutycznego.

- Jesteśmy zaskoczeni, że tak wiele osób docenia nasz sklep, wpada tu regularnie i przede wszystkim chce nas wspierać - mówiła „Nowościom" pani Krystyna, która opiekuje się sklepem charytatywnym przy Mickiewicza 80. - Doceniamy każdą pomoc - zarówno tę od darczyńców, jak i klientów. Dzięki nim wszystkim możemy pomagać innym i zmieniać małymi krokami świat na lepsze. Nie zawsze jest łatwo, bo wciąż spora część osób nie wie, że istnieje takie miejsce, mimo że staramy się do nich docierać.

Sklepy charytatywne wpisują się także w coraz popularniejszą ideę zero waste i zrównoważonego stylu życia. Dając przedmiotom drugie życie, ograniczamy ilość odpadów i zmniejszamy wpływ na środowisko.

Również w Polsce ten model zaczyna się rozwijać. Stowarzyszenie im. Sue Ryder od lat prowadzi podobne sklepy m.in. w Bydgoszczy i Grudziądzu.

Twórcy sklepu podkreślają jednak, że jego sukces zależy



FOT. KK

Dochód przeznaczany jest na działalność pomocową, w tym na wsparcie osób z niepełnosprawnościami oraz rozwój zaplecza terapeutycznego

przede wszystkim od mieszkańców. To oni przynoszą rzeczy i decydują, czy idea będzie się rozwijać. Ważne jest przy tym, aby oddawane przedmioty były w dobrym stanie - takie, które sami chcielibyśmy kupić. Akurat podczas wizyty na Mickiewicza w środowe przedpołudnie udało nam się spotkać mieszkankę osiedla Na Skarpie, która przyjechała nie tylko na zakupy, ale także z pytaniem, czy jest możliwość oddania niepotrzebnych rzeczy, które mogą przydać się innym.

- Każdy z nas ma w domu rzeczy, które mogą jeszcze komuś posłużyć. Zamiast je wyrzucać, warto dać im drugie życie - zachęca pani Krystyna. - Ubrań mamy sporo, zawsze chętnie je przyjmiemy, zwłaszcza te sezonowe, czyli teraz na okres wiosenny i letni. Ale wiemy doskonale, że ci, którzy nas odwiedzają, szukają drobnego AGD, ozdób, wszystkiego, co przyda się do domu. Jeśli komuś coś zalega, może zawsze przynieść to do nas.

Na półkach zauważyliśmy pełne zastawy, które mogą przydać się do domu, karafki, zestawy filiżanek, ramki, wazony, ale to, co przyciągnęło naszą uwagę szczególnie, to indyjskie ozdoby oraz... indyjskie ubrania, sprowadzane ze sklepu z Gdańska.

- To takie nasze małe perełki. Być może w Toruniu znajdzie się tego typu ubrania sprowadzane prosto z Indii, ale chyba nie w takich cenach. Z tego, co mi wiadomo, ich oryginalna cena to około 250 zł. U nas tylko za 45 zł - informuje pani Krystyna. - Tak samo jak oryginalne zastawy i pełne komplety naczyń. Przyniósł nam je pewien mieszkaniec Torunia, który nie wiedział, co z tym zrobić, po opróżnieniu mieszkania po zmarłej mamie. Nie chciał tego wyrzucać, dlatego przekazał nam. Naprawdę zapraszamy do odwiedzin. Jest w czym wybierać, a każdy zakup przyczynia się do pomocy! Wśród półek dostrzegamy też uwielbiane przez najmłodszych zabawki. Nie brakuje puzzli, układanek, maskotek, klocków czy nawet basenu z kulkami! Miłośnicy sztuki mogą zajrzeć tam, aby zakupić obrazy, a ci, którzy lubią świecidełka, z pewnością znajdą biżuterię, także srebrną.

W sklepie królują jednak ubrania. Znaleźliśmy te znanych i lubianych marek, m.in. Zary, H&M czy Sinsay, Gina Tricot, Orsay lub ONLY. I to wszystko w naprawdę niskich cenach. Dżinsowa spódnica z modnym rozcięciem kosztowała... 15 zł. ©℗

TV TORUŃ

ŚRODA, 6 MAJA

10.00 Aktualności Toruńskie
10.20 Pogoda dla Torunia
10.25 Rozmowa dnia
10.40 Serwis sportowy
10.50 Magazyn samorządowy (4/26)
11.20 7 dni sportu
11.40 Fitness - Marta Wirzchowska (6)
12.00 Powtórka programu
14.00 Oferty TV Toruń
16.00 Ludzie nauki Kujaw i Pomorza - dr Elżbieta Weymanowa
16.20 Bulwar sztuki - maj
17.00 Nasze Sprawy - SM Kopernik
17.20 Pomnik poległych żołnierzy Wojsk Balonowych w Toruniu
17.45 Aktualności Toruńskie
18.05 Pogoda dla Torunia
18.10 Rozmowa dnia
18.25 Serwis sportowy
18.30 Magazyn Kujawsko-Pomorski
18.50 Bulwar sztuki - maj
19.30 7 dni sportu
19.50 Chiny obok nas
20.00 Aktualności Toruńskie
20.20 Pogoda dla Torunia
20.25 Rozmowa dnia
20.40 Serwis sportowy
20.45 Ludzie Filmu z Kujaw i Pomorza - Pola Negri
21.15 Międzywojnie na Kujawach i Pomorzu
21.45 Aktualności Toruńskie
22.05 Pogoda dla Torunia
22.10 Rozmowa dnia
22.25 Serwis sportowy
22.30 Ludzie nauki Kujaw i Pomorza - dr Elżbieta Weymanowa
22.50 Magazyn samorządowy



Pola Negri - pionierka współczesnego kina

„Pola Negri. Z Lipna do Hollywood" to film z cyklu „Ludzie Filmu z Kujaw i Pomorza". Kariera Apolonii Chałupiec urodzonej w 1873 roku w Lipnie przypadła na czas, kiedy kino dopiero się kształtowało - nie przyznawano jeszcze Oskarów.

Pola Negri wniosła do kina światowego coś, co dziś wydaje się oczywiste, ale w jej czasach było nowością: model międzynarodowej gwiazdy filmowej. Aktorka z Lipna należy również do grona pionierów, którzy współtworzyli fundamenty współczesnego kina - zarówno pod względem artystycznym, jak i kulturowym.

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

INFORMATOR

WAŻNE TELEFONY

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

SZPITALE

Wojewódzki Szpital Zespolony im. L. Rydygiera w Toruniu:

Szpital Wielospecjalistyczny, ul. św. Józefa 53
- Szpitalny Oddział Ratunkowy, tel. 56 679 51 12;
- rejestracja punktu przyjęć planowanych, tel. 56 679 31 28;
- izba przyjęć położnicza, tel. 56 679 31 35;
- izba przyjęć zakaźna, tel. 56 679 55 47;
- izba przyjęć psychiatryczna, tel. 56 679 57 44;

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

Szpital Specjalistyczny dla Dzieci i Dorosłych, ul. Konstytucji 3 Maja 42
· izba przyjęć, tel. 56 679 45 85
· nocna i świąteczna opieka zdrowotna, rejestracja, tel. 56 679 40 40

Regionalne Centrum Stomatologii,
ul. Konstytucji 3 Maja 42
· rejestracja, tel. 56 679 47 02, 56 679 47 03

Stacja Pogotowia Ratunkowego,
ul. Grudziądzka 47, tel. 56 56 623 35 48

Specjalistyczny Szpital Miejski
ul. Batorego 17, tel. 56 610 02 09

Specjalistyczny Szpital Matopat,
ul. Storczykowa 8, tel. 56 659 48 00

Miejska Przychodnia Specjalistyczna,
ul. Uniwersytecka 17, tel. 56 611 99 00

POLICJA

Komenda Miejska Policji,
ul. Grudziądzka 17,
tel. 47 754 28 11

Komisariat Toruń-Śródmieście,
ul. PCK 2,
tel. 47 754 24 52

Komisariat Toruń-Rubinkowo,
ul. Dziewulskiego 1,
tel. 47 754 25 71

Komisariat Toruń-Podgórz,
ul. Poznańska 127,
tel. 47 754 24 71

Komisariat Policji w Dobrzejewicach,
Dobrzejewice 65,
tel. 47 754 29 00

Komisariat w Chełmży,
ul. Sądowa 2,
tel. 47 754 42 11

NA POMOC

Niebieska linia - pogotowie dla ofiar przemocy w rodzinie:
tel. 801 120 002

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, tel. 116 111,
poniedziałek - niedziela, godz. 12-02

Telefon zaufania w Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie, tel. 56 622 00 00,
poniedziałek-piątek, godz. 19-21.

Telefon zaufania HIV/AIDS, tel. 801 888 448, 22 692 82 26, poniedziałek-piątek i każda trzecia sobota miesiąca, godz. 9-21.

INFORMACJE

Ośrodek Informacji Turystycznej w Toruniu, ul. Szeroka 43,
tel. 56 621 09 31, visittorun.com

Informacja kolejowa, tel. 19 757

Intercity: tel. 703 200 200

Przewozy Regionalne, tel. 703 202 020

Arriva, tel. 703 302 333

Infolinia kolejowa dla osób niepełnosprawnych,
tel. 800 022 222 (stacjonarne),
tel. 22 47 32 354 (komórkowe).

Arriva Bus, telefoniczny rozkład jazdy,
tel. 703 302 333

MZK Toruń, rozkład jazdy:
mzk-torun.pl
Informacja o rzeczach pozostawionych w autobusach i tramwajach MZK:
tel. 56 612 18 41

INTERWENCJE

Schronisko dla Bezdomnych Zwierząt w Toruniu, ul. Przybyszewskiego 3,
tel. 56 622 48 87,
telefon interwencyjny: 666 683 377

Ekopatrol Straży Miejskiej,
tel. 56 62 25 877, tel. alarmowy: 986

eprasa.pl 82e23b40cc

POLSKA *i* ŚWIAT

KRÓTKO

WARSZAWA

Ustawa ws. kryptowalut powróci

Jeszcze w tym tygodniu wróci projekt ustawy ws. kryptowalut – zapowiedział we wtorek premier Donald Tusk. Jak przekazał, od dwukrotnie zawetowanej ustawy będzie różnił się jedynie tym, że zaostrzone mają być kary dla tych, którzy oszukują i „narażają państwo polskie".

Zapowiedziany projekt będzie kolejnym dotyczącym rynku kryptowalut, który zostanie skierowany przez rząd do Sejmu; dwie poprzednie ustawy w tej sprawie zawetował prezydent Karol Nawrocki.

– Jedyną zmianę, jaką będę proponował w tym projekcie, to jeszcze wyraźniejsze zaostrzenie kar dla tych, którzy wykorzystując marzenia ludzi, czasami naiwność ludzi, czasami brak wiedzy, oszukują ich i narażają też państwo polskie, nasze bezpieczeństwo na szwank, a oszukują tych ludzi, którzy chcą zainwestować swoje oszczędności – przekazał szef rządu.
PAP

BIAŁYSTOK

Przypomnieli, że są wśród nas



FOT. MATERIAŁY PRASOWE POLICJI

We wtorek ulicami Białegostoku przeszedł Marsz Godności Osób Niepełnosprawnych. Wydarzenie, organizowane już od ponad dwóch dekad przez Stowarzyszenie Wspierania Aktywności Niepełnosprawnych Intelektualnie AKTYWNI, zgromadziło liczne grono osób z miasta i regionu.

BRUKSELA

Polska podpisze umowę SAFE

Według nieoficjalnych informacji, Polska będzie pierwszym państwem członkowskim Unii Europejskiej, które podpisze z Komisją Europejską umowę pożyczkową w ramach programu SAFE. Jak podaje Polska Agencja Prasowa, powołując się na dwa źródła w Komisji Europejskiej, w piątek, 8 maja, komisarze unijni Piotr Serafin oraz Andrius Kubilius, a także polscy ministrowie Władysław Kosiniak-Kamysz oraz Andrzej Domański, w Warszawie podpiszą umowę pożyczkową w ramach programu SAFE. Polska, a także Litwa mają być pierwszymi państwami członkowskimi UE, które mają otrzymać pieniądze z unijnego programu. Warszawa liczy na zaliczkę w wysokości 6,5 mld euro. PAP

WARSZAWA

Europejska prokurator generalna Laura Kovesi wystąpiła do Sejmu o uchylenie immunitetu jednemu z posłów. Ma to związek ze śledztwem dotyczącym modernizacji infrastruktury tramwajowej w Górnośląsko-Zagłębiowskiej Metropolii. Śledztwo, jak wynika z wtorkowej informacji EPPO, dotyczy podejrzeń o korupcję czynną i bierną. Nie ujawniono, o którego posła chodzi.

> *Polska 2050 niezależnie od tego, co życzy sobie premier – jest, będzie i nie będzie potakiwaczem*
>
> **Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz** przewodnicząca Polski 2050

Burza po słowach Tuska o „podbieraniu" wojsk USA

Adam Kielar
Warszawa

Poniedziałkowa wypowiedź premiera Donalda Tuska na temat relokacji wojsk USA z Niemiec i „podbieraniu" żołnierzy wywołała burzę wśród polityków prawicy.

Premier Tusk został spytany o to, czy Polska powinna liczyć na to, że część relokowanych z Niemiec amerykańskich żołnierzy zostanie wysłana do naszego kraju, choćby z uwagi na dobre relacje prezydentów Karola Nawrockiego i Donalda Trumpa.

W miniony piątek (1 maja) poinformowano, że szef Pentagonu Pete Hegseth zdecydował o wycofaniu około 5 tysięcy żołnierzy z Niemiec w ciągu najbliższych 6-12 miesięcy. Z kolei w sobotę prezydent USA Donald Trump oświadczył, że zamierza zmniejszyć liczbę stacjonujących w Niemczech żołnierzy o więcej niż ogłoszone wcześniej 5 tysięcy.

– Myślę, że chyba nie powinniśmy jako państwo podbierać... (...) Ja nie pozwolę na to, by Polska była wykorzystywana w jakikolwiek sposób do łamania solidarności czy współpracy na poziomie europejskim – zadeklarował szef rządu przed wylotem ze szczytu Europejskiej Wspólnoty Politycznej w Armenii.

Premier jasno podkreślił, że jest zwolennikiem dobrych relacji ze Stanami Zjednoczonymi.



FOT. ADAM JANKOWSKI

Politycy PiS oraz Konfederacji zarzucili szefowi rządu uleganie niemieckim wpływom i osłabianie relacji z USA

– Nie można być bardziej proamerykańskim niż ja jestem – stwierdził, zaznaczając zarazem, że proamerykańskość oznacza dla niego „wspólne starania o to, aby więzi transatlantyckie były jak najsilniejsze".

Wyjaśnił, że ma na myśli nie tylko więzi między Polską a USA, a szerzej między Europą i USA. – To służy tak czy inaczej polskiemu bezpieczeństwu – zaznaczył Tusk.

Wyraził nadzieję, że napięcia między niektórymi państwami europejskimi a prezydentem Trumpem „niedługo trochę opadną".

– W kwestii obecności wojsk amerykańskich i współpracy ze Stanami Zjednoczonymi może mamy trochę inne opinie na temat niektórych aspektów polityki amerykańskiej, ale co do istoty sprawy tutaj rząd i prezydent będą na pewno razem ze sobą bardzo blisko współpracowali – zapewnił Tusk.

PiS i Konfederacja: Donald Tusk to Berlin

Mimo tych zapewnień, słowa o „podbieraniu" wzbudziły burzę u przeciwników politycznych premiera, głównie związanych z PiS. Oskarżyli oni premiera o to, że ulega niemieckim wpływom.

„Wzmocnienie wojskowej obecności USA w Polsce to delikatna sprawa? To podbieranie żołnierzy? Tusk kolejny raz odkrywa swoją prawdziwą twarz. Zwiększenie sił amerykańskich, a w związku z tym stała baza USA w Polsce, to coś, czego nie da się przecenić. To zmiana naszej sytuacji na nieporównywalnie lepszą, nieporównywalnie bezpieczniejszą. Tusk to Berlin. Dziś nikt rozsądny nie może temu zaprzeczyć" – czytamy na profilu na X prezesa PiS Jarosława Kaczyńskiego.

„Premier Tusk przeciwko wzmocnieniu bezpieczeństwa Polski. Lojalność wobec Berlina na pierwszym miejscu. Wszystko jasne?" – skomentował były prezydent Andrzej Duda.

Długi wpis zamieściła także europosłanka Konfederacji Ewa Zajączkowska-Hernik. „(...) Wszystko w imię niemieckich interesów, wszystko przeciwko Polsce. Ale dla Donalda Tuska ta solidarność ma działać tylko w jedną stronę – na rzecz Berlina. Niemcy nie mogli sobie wymyślić lepszego premiera w Polsce niż Tusk" – uważa eurodeputowana.

Głos w obronie szefa rządu zabrał między innymi wiceminister obrony narodowej Cezary Tomczyk. „W imię swojego partyjniactwa nawet z USA będą chcieli nas szkodnicy z PiS pokłócić" – napisał na X.

Wnieśli telefon na maturę i poniosą konsekwencje. Przepisy są jasne: Unieważnienie i powtórka za rok

Adam Kielar
Warszawa

Centralna Komisja Egzaminacyjna potwierdziła, że co najmniej kilkanaście osób będzie miało unieważnioną maturę z języka polskiego. To skutek tego, że na egzamin wnieśli telefony.

Według ustaleń RMF FM co najmniej kilkanaście osób w całej Polsce będzie miało unieważniony egzamin maturalny z języka polskiego, który odbywał się w poniedziałek, 4 maja. Powód? Abiturienci wnieśli na salę egzaminacyjną telefony komórkowe, co jest zakazane.

Co ważne, nawet jeśli maturzyści nie zostaną przyłapani na korzystaniu z urządzenia, sam fakt jego posiadania podczas egzaminu jest powodem do unieważnienia matury.

Osoba w takiej sytuacji może ponownie spróbować zdać egzamin dopiero za rok. Zdaniem Roberta Zakrzewskiego, dyrektora Centralnej Komisji Egzaminacyjnej, również w przypadku wtorkowej matury z matematyki może dojść do podobnych zdarzeń.

– Dzisiaj też mogą być takie przypadki, nie mówię, że celowo, może być jakieś gapiostwo, ale procedury są jednoznaczne, mówią, że będzie egzamin unieważniony – mówił.

Istnieje tylko jeden wyjątek od reguły mówiącej, że w przypadku wniesienia telefonu na salę egzaminacyjną następuje unieważnienie matury. Chodzi o urządzenia mobilne, wyposażone w aplikacje służące do monitorowania stanu zdrowia, na przykład do mierzenia poziomu glukozy.

Dziś obowiązkowy egzamin z języka obcego. Pisemne matury potrwają do 22 maja, z kolei ustne egzaminy – do 24 maja. Na wyniki abiturienci będą musieli poczekać do 8 lipca.

eprasa.pl 82e23b40cc

Secret Service postrzeliła uzbrojonego mężczyznę niedaleko Białego Domu

Adam Kielar
Waszyngton

Funkcjonariusze Secret Service postrzelili uzbrojonego mężczyznę, który otworzył ogień w pobliżu Białego Domu w Waszyngtonie. Napastnik wcześniej ranił nastolatka, który znajdował się w okolicy.

Zdarzenie miało miejsce w poniedziałek (4 maja) późnym popołudniem lokalnego czasu. Ubrani w cywilne stroje oficerowie Secret Service (służby chroniącej najważniejsze osoby w USA) zauważyli mężczyznę, który miał broń, i wezwali wsparcie.

Jak wyjaśnia cytowany przez Politico zastępca dyrektora Secret Service Matthew Quinn, doszło do wymiany ognia, gdy mężczyzna próbował uciec. Sprawca został postrzelony.

Wcześniej ranny został nastolatek, który znajdował się w pobliżu. Incydent wydarzył się w okolicy Pomnika Waszyngtona i parku National Mall, niedaleko Białego Domu. To miejsce popularne wśród turystów i spacerowiczów.

Zarówno napastnik, jak i postrzelony nastolatek zostali zabrani do szpitala, ich życiu nie zagraża niebezpieczeństwo.

Ani policja, ani Secret Service nie określiły, jakie zamiary miał postrzelony mężczyzna. Chwilę przed incydentem przejeżdżała obok kolumna pojazdów z wiceprezydentem J.D. Vance'em, lecz nic nie wskazuje, by miała ona związek ze strzelaniną.



TOT. ROD LAMKEY/ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

Policja oraz Secret Service nie ujawniają na razie, jakie były motywy działania postrzelonego mężczyzny

Rosja ogłosi zawieszenie broni. „To czysty cynizm"

Anna Nagel, GK
Moskwa, Kijów

Rosja może zakończyć wojnę w każdej chwili, jednak zamiast tego cynicznie prosi o rozejm – oświadczył we wtorek prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski. Odniósł się w ten sposób do zapowiedzianego przez Rosję na 8 i 9 maja zawieszenia broni.



FOT. KREML.RU

Ministerstwo Obrony poinformowało wcześniej, że Defilada Zwycięstwa w Moskwie po raz pierwszy od 2007 roku odbędzie się bez udziału sprzętu wojskowego

„To czysty cynizm – prosić o ciszę, by móc zorganizować propagandowe uroczystości, a jednocześnie przeprowadzać ataki rakietowe i dronowe przez wszystkie poprzedzające dni. Rosja może każdego dnia przerwać ogień, co położy kres wojnie i naszym działaniom. Potrzebujemy pokoju, a to wymaga podjęcia konkretnych kroków. Ukraina będzie reagować w ten sam sposób" – napisał Zełenski w komunikatorze Telegram.

W poniedziałek Reuters podał za rosyjskimi mediami, że przywódca Rosji Władimir Putin zdecydował o wprowadzeniu dwudniowego zawieszenia broni w wojnie z Ukrainą, obowiązującego 8 i 9 maja. Ma to związek z obchodami rocznicy zwycięstwa ZSRR nad III Rzeszą w Wielkiej Wojnie Ojczyźnianej, jak w Moskwie określa się część II wojny światowej, w której Związek Radziecki walczył po stronie koalicji antyhitlerowskiej w latach 1941–1945.

Później tego dnia Zełenski ogłosił „reżim ciszy", czyli wstrzymanie ognia w wojnie z Rosją od północy z wtorku na środę. „Od tego momentu będziemy reagować symetrycznie. Nadszedł czas, aby rosyjscy przywódcy podjęli konkretne kroki w celu zakończenia tej wojny, skoro rosyjskie Ministerstwo Obrony uznaje, że nie zorganizuje parady w Moskwie bez zgody Ukrainy" – oznajmił.

Rosyjski resort obrony wyraził nadzieję, że strona ukraińska „pójdzie za przykładem" Rosji i będzie respektować decyzję o przerwaniu ognia na linii frontu.

Zgodnie z zapowiedziami Ministerstwa Obrony Rosji, tegoroczna parada na Placu Czerwonym w Moskwie ma odbyć się bez pokazu techniki wojskowej. – Podczas tej parady mogą także przelecieć ukraińskie drony – zapowiedział w poniedziałek prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski.

Trump o „małym rozejmie"

29 kwietnia prezydent USA Donald Trump poinformował, że przeprowadził rozmowę telefoniczną z przywódcą Rosji Władimirem Putinem, podczas której omawiano możliwość „małego rozejmu" w Ukrainie.

To czysty cynizm – prosić o ciszę, by móc zorganizować propagandowe uroczystości, a jednocześnie przeprowadzać ataki rakietowe

Władze w Kijowie podkreślały, że należy wyjaśnić szczegóły tego, co zostało omówione podczas tej rozmowy.

– Zasugerowałem małe zawieszenie broni i myślę, że on mógłby to zrobić. Mógłby ogłosić coś z tym związanego. Czy już to ogłosił? – powiedział Trump dziennikarzom, relacjonując swoją środową rozmowę z rosyjskim przywódcą.

Ostatni rozejm w wojnie Rosji przeciwko Ukrainie ogłoszono z okazji prawosławnej Wielkanocy, 11 i 12 kwietnia. Zawieszenie broni miało potrwać 32 godziny. Sztab Generalny Sił Zbrojnych Ukrainy następnie przekazał, że podczas „wielkanocnego rozejmu" rosyjscy wojskowi złamali warunki rozejmu 10 721 razy. PAP

Potężna eksplozja w fabryce fajerwerków

oprac. Anna Nagel
Pekin

Co najmniej 21 osób zginęło, a 61 odniosło obrażenia w wyniku wybuchu w fabryce fajerwerków w mieście Liuyang w środkowych Chinach.

Do tragicznego zdarzenia doszło po godz. 16.40 czasu lokalnego w poniedziałek (godz. 10.40 w Polsce) w zakładach Huasheng.

Jak podała agencja Xinhua, na miejsce natychmiast skierowano blisko 500 ratowników. W akcji, utrudnionej ryzykiem wtórnego wybuchu, wykorzystano m.in. zdalnie sterowane roboty. Wyznaczono 3-kilometrową strefę bezpieczeństwa, z której ewakuowano mieszkańców.

Według relacji świadków cytowanych przez pekiński dziennik „Xinjing Bao" siła detonacji była tak potężna, że w ich domach popękały i powypadały szyby, a ramy okienne uległy deformacji. Jeden z mieszkańców relacjonował, że fala uderzeniowa uniosła w powietrze głazy.

Lokalna policja zatrzymała szefa zakładu. Trwa ustalanie przyczyn tragedii.

Przywódca ChRL Xi Jinping polecił prowadzenie poszukiwań, a także „szybkie ustalenie przyczyn wypadku i surowe pociągnięcie winnych do odpowiedzialności". Premier Li Qiang zaapelował o zapobieganie wtórnym katastrofom.

Prowincja Hunan stanowi główne zagłębie chińskich zakładów produkujących fajerwerki przeznaczone na eksport, w tym na rynek w Stanach Zjednoczonych.
PAP

Amerykańskie niszczyciele pod ostrzałem przepłynęły przez cieśninę Ormuz

oprac. Anna Nagel
Waszyngton

Dwa niszczyciele USA Truxtun i USS Mason przepłynęły przez cieśninę Ormuz i wpłynęły do Zatoki Perskiej pomimo irańskiego ostrzału – poinformowali przedstawiciele resortu obrony, na których powołuje się CBS NEWS.

Niszczyciele były wspierane przez lotnictwo, w tym śmigłowce Apache. Mimo intensywnych irańskich ataków żaden z amerykańskich okrętów nie został trafiony.

Tranzyt niszczycieli nastąpił po ogłoszeniu przez prezydenta Donalda Trumpa, że Stany Zjednoczone pomogą przeprowadzać statki przez cieśninę Ormuz, zablokowaną przez Iran w pierwszych dniach



FOT. XINHUA/SIPA USA/EAST NEWS

Niszczyciel USS Truxtun, zdjęcie z 2014 roku

toczącej się od 28 lutego wojny. W rezultacie irańskiej blokady setki statków handlowych – tankowców, kontenerowców i masowców – utknęło w Zatoce Perskiej.

Centralne Dowództwo Sił Zbrojnych USA (CENTCOM) poinformowało w poniedziałek, że amerykańskie niszczyciele przepłynęły przez cieśninę w ramach zapowiedzianej przez Trumpa operacji „Projekt Wolność". Wojsko nie ujawniło jednak, które i ile okrętów wojennych przepłynęło przez Ormuz – przypomniała amerykańska stacja.

CENTCOM poinformował, że dwa statki handlowe pływające pod banderą USA również pomyślnie przepłynęły przez cieśninę, a wojsko skontaktowało się z kilkudziesięcioma innymi przewoźnikami, aby „zachęcić ich do uruchomienia przesyłu towarów".

Iran ostrzegł siły USA, że jeśli wpłyną do cieśniny, zostaną zaatakowane. Ostrzelał również w poniedziałkowy poranek instalację petrochemiczną w Zjednoczonych Emiratach Arabskich, zaś irańskie drony zaatakowały tankowiec należący do państwowej firmy energetycznej w Abu Zabi.

Anonimowy irański urzędnik wojskowy stwierdził, że pożar w porcie w Fudżajrze nie był zaplanowanym atakiem ze strony Iranu i obwinił za niego Stany Zjednoczone – poinformowała we wtorek katarska stacja Al Dżazira. – Republika Islamska nie planowała ataku na obiekty naftowe. To, co się wydarzyło, było wynikiem militarnej awantury USA – powiedział stacji irański urzędnik. Nazwał próby odblokowania cieśniny „tworzeniem przejścia dla nielegalnego tranzytu statków przez zamknięte drogi wodne". – Armia USA musi ponieść za to odpowiedzialność – powiedział.
PAP

eprasa.pl 82e23b40cc

strona ZDROWIA
stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Katastrofalny błąd Polaków w wieku przedemerytalnym

Nowy raport IPiPS dotyczący Polek i Polaków w wieku przedemerytalnym pokazuje wyraźnie: starość wciąż traktujemy bardziej jako abstrakcję niż realny etap życia, do którego trzeba się przygotować podobnie jak do rodzicielstwa czy emerytury. Problem polega na tym, że realne przygotowania do niesamodzielnej starości podejmuje zaledwie co dziesiąta osoba.

ZA TYDZIEŃ:

- **Przychodzi pacjent do apteki i pyta... Dziesięć najdziwniejszych sytuacji**
- **Z tymi chorobami nie pojedziesz na wymarzony turnus do sanatorium. Lista jest bardzo długa**

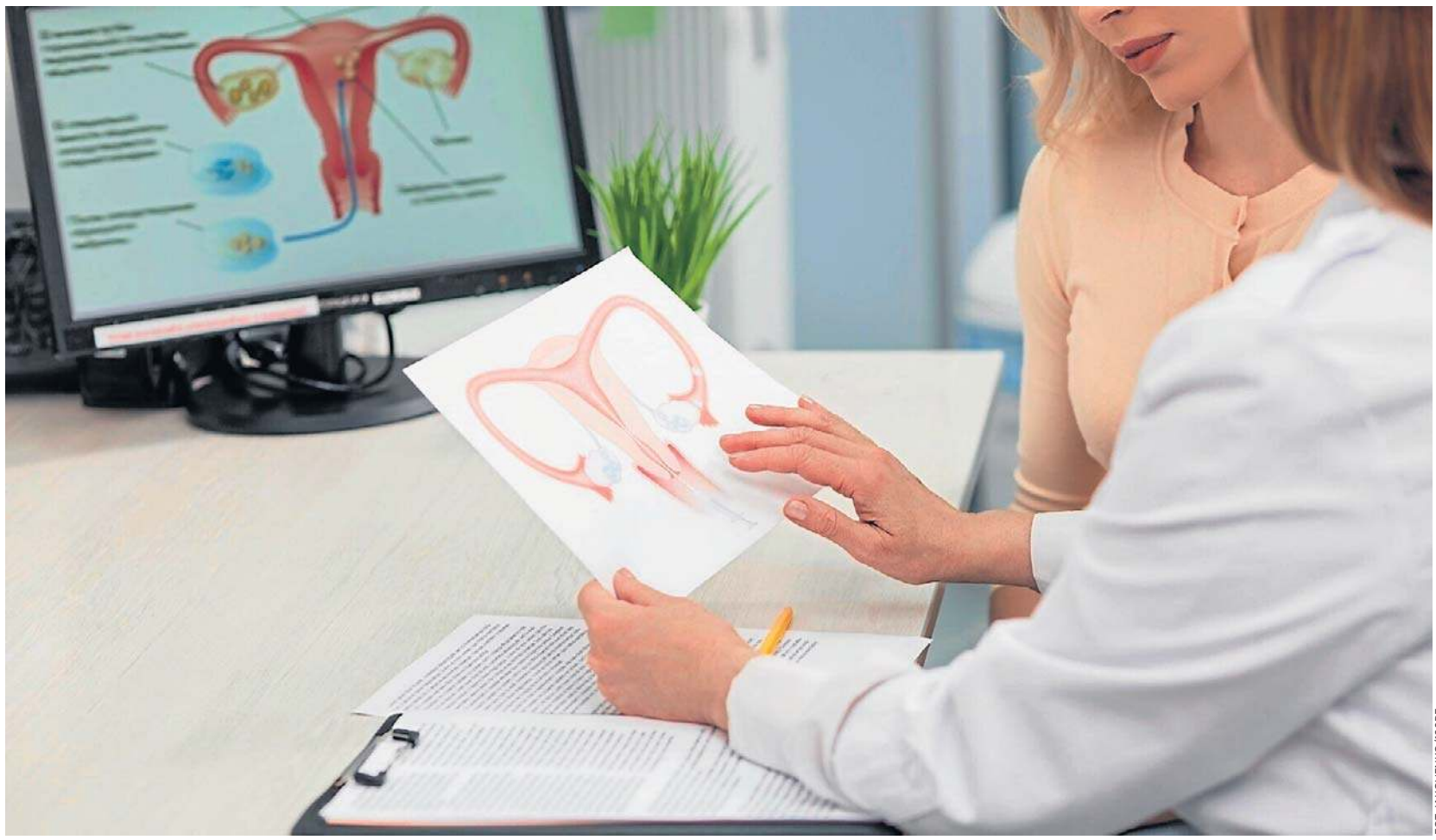


FOT. FREEPIK

„Cichy zabójca" atakuje coraz młodsze kobiety. Te objawy mogą oznaczać raka

oprac. Monika Góralska
redakcja@stronazdrowia.pl

Rak jajnika najczęściej dotyka kobiety między 50. a 70. rokiem życia, jednak coraz częściej rozpoznaje się go u młodych kobiet. Podpowiadamy, jakie dolegliwości mogą świadczyć o jego rozwoju.



FOT. JAKOVENKO/123RF

Rak jajnika to podstępna choroba, która może nie dawać żadnych objawów

Rak jajnika to nowotwór złośliwy, na którego co roku zapada ok. 3,8 tys. Polek. Niestety, początkowo nie daje żadnych objawów, dlatego często nazywany jest „cichym zabójcą". Na raka jajnika najczęściej chorują kobiety między 50. a 70. rokiem życia, jednak coraz częściej odnotowuje się przypadki młodych kobiet, szczególnie z rodzinnymi predyspozycjami do tego typu nowotworu.

Jakie są przyczyny rozwoju raka jajnika? Wśród głównych czynników predysponujących wymienia się:

- wiek powyżej 50. roku życia,
- występowanie mutacji genetycznej BRCA 1 i BRCA 2,
- otyłość,
- dietę ubogą w antyoksydanty,
- późną menopauzę,
- niepłodność,
- endometriozę,
- częste stany zapalne miednicy mniejszej lub układu moczowego.

Rozpoznanie raka jajnika nie jest trudne, ponieważ często już podczas badania ginekologicznego aparatem do USG można zaobserwować niepokojące zmiany. Niestety, jak wynika z najnowszego raportu „Profilaktyka zdrowia kobiet", regularnie raz na rok do ginekologa chodzi tylko 21 proc. ankietowanych, a co czwarta Polka odwiedza specjalistę rzadziej niż raz na trzy lata.

Dodatkowo aż 13 proc. respondentek wcale nie chodzi do specjalisty. To stanowi poważny problem, ponieważ wczesna diagnostyka i włączenie odpowiedniego leczenia zwiększa szanse na dłuższe przeżycie.

Jak wykryć raka jajnika? Wśród najpowszechniejszych metod rozpoznawania tego typu nowotworu wymienia się:

- USG ginekologiczne,
- USG jamy brzusznej,
- tomografię komputerową,
- rezonans magnetyczny,
- badanie w kierunku mutacji CA 125 i HE4.

W momencie, gdy ginekolog zauważy anomalię w jednym z powyższych badań, może zlecić wykonanie laparoskopii zwiadowczej, czyli zabiegu polegającego na niewielkim nacięciu powłok brzusznych i wprowadzeniu specjalnego sprzętu z kamerą.

Leczenie raka jajnika zależy przede wszystkim od stopnia zaawansowania choroby, jednak najczęściej polega na usunięciu jajnika lub całych narządów rodnych (w zależności od wieku pacjentki i tego, czy chciałaby w przyszłości mieć dzieci), a następnie poddaniu chemioterapii.

- **Wodobrzusze lub powiększenie obwodu brzucha**

Jednym z nietypowych objawów raka jajnika jest wodobrzusze, czyli nadmierne gromadzenie się wody w jamie brzusznej. Ta dolegliwość może dotyczyć nawet 30 proc. pacjentek z nowotworem przydatków.

Dodatkowo u większości kobiet z tego typu nowotworem obserwuje się znaczne powiększenie obwodu brzucha, które często mylone jest z wzdęciami, spowodowanymi niestrawnością.

Rak jajnika to nowotwór złośliwy, na którego co roku zapada ok. 3,8 tys. Polek. Niestety, początkowo nie daje żadnych objawów

- **Ból nogi, przypominający rwę kulszową**

Pacjentki z rakiem jajnika mogą odczuwać ból, który promieniuje od uda i sięga czasem nawet do kostki.

Kobiety często mylą ten objaw raka jajnika z rwą kulszową, która nasila się szczególnie przy długotrwałym siedzeniu w jednej pozycji. Najczęściej ból pojawia się po stronie chorego jajnika.

- **Parcie na pęcherz i częste oddawanie moczu**

Guz jajnika rozrasta się w dość szybkim tempie i może naciskać na pęcherz moczowy, co wywołuje uczucie ciągłego parcia.

Pacjentki z tym typem nowotworu częściej muszą chodzić do toalety, a w zaawansowanym stadium choroby mikcja może powodować silny ból.

- **Krwawienia śródcykliczne**

Nietypowym objawem raka jajnika jest również pojawienie się krwawienia lub plamienia w środku cyklu.

Ten symptom może również oznaczać nadżerki, polipy, torbiele endometrialne, a także infekcję intymną.

Jeśli krwawieniu towarzyszą ból lub skurcze brzucha, warto niezwłocznie udać się do lekarza ginekologa, w celu wykonania badania USG.

- **Ból podczas wypróżniania**

Pacjentki z rakiem jajnika często obserwują u siebie uczucie ciężkości i przepełnienia brzucha, a także spadek apetytu.

W momencie, gdy nowotwór zaczyna się rozrastać może również dojść do pojawienia się silnego bólu podczas wypróżniania, który mija zaraz po defekacji. Ten objaw można łatwo pomylić z zaparciami lub zaburzeniem trawienia, spowodowanym przez stosowanie diety ubogiej w błonnik pokarmowy.

- **Ból pleców w okolicy lędźwiowej**

Ból jajnika często promieniuje do pleców, a najbardziej odczuwalny jest w okolicy lędźwiowej. Im większy jest guz, tym ból pleców występuje częściej.

Zaobserwowano, że u pacjentek z nowotworem przydatków ból lędźwi zazwyczaj występuje przez cały dzień i nie mija po odpoczynku nocnym.

Ten objaw bardzo łatwo pomylić z nieprawidłową pracą nerek lub przeciążeniem kręgosłupa.

Im szybciej rak jajnika zostanie wykryty, tym większe szanse na dłuższe życie.

eprasa.pl 82e23b40cc

Katastrofalny błąd popełnia prawie 70 proc. Polaków w wieku przedemerytalnym

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

Nowy raport IPiSS, dotyczący Polek i Polaków w wieku przedemerytalnym, pokazuje wyraźnie: starość wciąż traktujemy bardziej jako abstrakcję niż etap życia, do którego trzeba się przygotować.



FOT. GETTY IMAGES

Polacy nie przygotowują się do starości i to poważny błąd

Większość z nas wyobraża sobie starość w jednym, dość optymistycznym scenariuszu: we własnym domu, możliwie długo samodzielni, z pomocą bliskich wtedy, gdy będzie to potrzebne. Problem polega na tym, że choć takie oczekiwania deklaruje ogromna część Polaków, realne przygotowania do niesamodzielnej starości podejmuje zaledwie co dziesiąta osoba.

Rodzina jako fundament opieki. I jednocześnie największe ryzyko

Blisko 76 proc. badanych uważa, że opieka nad starszym, niesamodzielnym rodzicem jest obowiązkiem dzieci. To pokazuje, jak silnie zakorzeniony jest w Polsce rodzinny model opieki. Instytucje – domy pomocy społecznej, opieka całodobowa – są akceptowane raczej niechętnie i głównie wtedy, gdy nie ma już innego wyjścia.

Ten schemat myślenia ma swoje dobre strony: bliskość emocjonalna, chęć niesienia pomocy, odpowiedzialność za rodziców. Ale ma też poważną słabość, która z wiekiem populacji będzie coraz bardziej widoczna: rodzin zdolnych do długotrwałej opieki będzie coraz mniej. Z najnowszego raporty Instytutu Pracy i Spraw Socjalnych wynika, że:

- prawie 78 proc. osób w wieku przedemerytalnym nigdy nie opiekowało się niesamodzielnym bliskim,
- ci, którzy takie doświadczenie mają, pomagali głównie w domu, wykonując codzienne czynności, wspierając emocjonalnie, organizacyjnie i finansowo.

To oznacza, że ogromna część przyszłych seniorów i ich rodzin nie wie, z czym naprawdę wiąże się wieloletnia niesamodzielność – fizycznie, psychicznie i logistycznie.

„Chcę zostać w swoim domu" – najczęstsze marzenie przyszłych seniorów

Zapytani o to, jak wyobrażają sobie życie w wieku 80 lat w sytuacji ograniczonej sprawności, ponad 68 proc. respondentów wskazuje własne mieszkanie lub dom i doraźną pomoc bliskich.

To bardzo spójna, ale też wymagająca wizja, bo żeby starość w domu była możliwa, muszą być spełnione trzy warunki:

- zdrowie i sprawność – przynajmniej częściowa,
- rodzina lub sieć wsparcia, która faktycznie jest dostępna,
- odpowiednie warunki mieszkaniowe i finansowe.

Raport pokazuje jednak, że tylko 11,5 proc. badanych podejmuje dziś jakiekolwiek działania, by przygotować się na scenariusz niesamodzielności. Oznacza to ogromną lukę między oczekiwaniami a realnymi przygotowaniami.

Dlaczego nie chcemy się przygotowywać?

Najczęściej wymieniane powody związane są z tym, że:

- starość kojarzy się z czymś odległym i nieprzyjemnym,
- niesamodzielność jest tematem tabu,
- wierzymy, że „jakoś to będzie", a rodzina pomoże,
- brakuje jasnych wzorców i wiedzy, od czego w ogóle zacząć.

Ci, którzy się przygotowują, robią to głównie w trzech obszarach:

- ćwiczą umysł (krzyżówki, nauka, aktywność intelektualna),
- dbają o aktywność fizyczną,
- odkładają pieniądze.

To ważne kroki – ale nie wyczerpują listy realnych potrzeb w niesamodzielnej starości.

Największe wyzwania, o których rzadko myślimy

- **Opiekun też się starzeje**

Najczęściej jako przyszłe źródło pomocy wskazujemy współmałżonka lub partnera (61 proc.). Problem w tym, że on również będzie seniorem – często z własnymi ograniczeniami zdrowotnymi.

- **Dzieci mogą nie być dostępne**

Migracje, praca w innych miastach lub krajach, własne problemy zdrowotne czy finansowe sprawiają, że opieka dzieci nie zawsze będzie możliwa, nawet przy najlepszych chęciach. Tymczasem 28 proc. badanych uważa, że to właśnie dzieci zajmą się nimi w razie konieczności.

- **Brak planu = kryzys w momencie choroby**

Bez wcześniejszych ustaleń nagłe pogorszenie zdrowia oznacza chaos decyzyjny: kto pomoże, gdzie, za jakie pieniądze i kosztem czyjego zdrowia.

Na co powinien zwrócić uwagę dzisiejszy senior i jego rodzina?

- **Rozmawiać zawczasu**

Rozmowa o starości, chorobie i opiece nie jest „czarnowidztwem". To element odpowiedzialności – wobec siebie i bliskich.

- **Dbać o sprawność jak o kapitał**

Ruch, dieta, aktywność społeczna i intelektualna realnie opóźniają niesamodzielność. To inwestycja, która się zwraca – latami.

- **Przygotować mieszkanie**

Brak progów, bezpieczna łazienka, dobre oświetlenie, możliwość wezwania pomocy – te rzeczy warto planować, zanim staną się koniecznością.

- **Odkładać środki – nawet niewielkie**

Prywatna opiekunka, pomoc domowa czy usługi wspomagające kosztują. System rodzinny potrzebuje finansowego wsparcia, by nie przeciążyć jednego opiekuna.

- **Poznać dostępne formy wsparcia**

Usługi sąsiedzkie, dzienna opieka, pomoc czasowa czy tzw. opieka wytchnieniowa to rozwiązania, które będą w Polsce coraz ważniejsze – i coraz bardziej potrzebne.

WARTO WIEDZIEĆ

Starość to proces. Można się na nią przygotować
Polacy liczą na rodzinę, ale prawie nikt nie przygotowuje się systemowo na niesamodzielność.
Dobra wiadomość jest taka, że przygotowanie do starości nie musi oznaczać rezygnacji z życia ani straszenia się chorobą. To racjonalne planowanie: zdrowia, relacji, pieniędzy i przestrzeni. Im wcześniej zaczniemy – tym większa szansa, że starość rzeczywiście będzie taka, jaką sobie dziś wyobrażamy: u siebie, bezpieczna i możliwie samodzielna.



FOT. 123RF/PIXABAY

W maju najbardziej uciążliwe dla alergików są pyłki dębu i traw

Te dwa rodzaje roślin w maju pylą najsilniej

Monika Góralska
redakcja@stronazdrowia.pl

W maju zaczynają pylić trawy, których pyłki wywołują bardzo silne objawy alergii, takie jak katar sienny, łzawienie oczu, a nawet duszności.

Maj to miesiąc, w którym pylenie wielu roślin osiąga wysokie stężenie, co może być uciążliwe dla alergików.

W maju zmniejsza się pylenie brzozy, za to zaczyna intensywnie pylić dąb. Rozpoczyna się też okres pylenia traw, których pyłki utrzymują się w powietrzu bardzo długo. Zaczynają też pylić chwasty, takie jak szczaw i babka, a stężenie zarodników grzybów w powietrzu osiąga wysoki poziom.

Kalendarz pylenia roślin na maj

- dąb – pyli intensywnie przez cały maj,
- brzoza – pylenie kończy się na początku maja,
- sosna – pyli od maja do czerwca, ale rzadko powoduje silne alergie,
- wierzba i topola – pylenie może jeszcze trwać na początku maja, ale nie jest już tak intensywne jak w kwietniu,
- buk – pylenie rozpoczyna się na przełomie maja i czerwca,
- trawy – pylenie traw rozpoczyna się w maju i trwa aż do jesieni, osiągając szczyt w czerwcu i lipcu. Do najczęściej uczulających traw należą: tymotka łąkowa, kostrzewa łąkowa, kupkówka pospolita i wiechlina łąkowa. Pyli również żyto i inne zboża,
- szczaw – pyli w maju i czerwcu,
- babka lancetowata – pylenie rozpoczyna się w drugiej połowie maja,
- pokrzywa – pylenie rozpoczyna się w połowie maja,
- grzyby – zarodniki grzybów pleśniowych z rodzajów Cladosporium i Alternaria osiągają wysokie stężenie w maju.

W maju najbardziej dokuczliwe dla alergików są pyłki dębu i traw. Śledź aktualne kalendarze pylenia dla swojego regionu, ponieważ intensywność i czas trwania pylenia poszczególnych roślin mogą się różnić w zależności od warunków pogodowych i lokalizacji.

Czym jest alergia?

Alergia na pyłki roślin, zwana również pyłkowicą lub katarem siennym, to nadmierna reakcja układu odpornościowego na pyłki roślin wiatropylnych, takich jak drzewa, trawy i chwasty. U osób z alergią układ odpornościowy błędnie identyfikuje nieszkodliwe pyłki jako zagrożenie i zaczyna wytwarzać przeciwciała IgE. Przy ponownym kontakcie z tym samym alergenem dochodzi do uwolnienia histaminy i innych substancji chemicznych, które wywołują charakterystyczne objawy alergiczne.

Najczęstsze objawy alergii na pyłki roślin to:

- katar sienny – wodnista, przezroczysta wydzielina z nosa, kichanie, świąd i zatkanie nosa,
- alergiczne zapalenie spojówek – świąd, pieczenie, zaczerwienienie i łzawienie oczu, obrzęk powiek, uczucie „piasku pod powiekami", nadwrażliwość na światło,
- astma pyłkowa – duszność, świszczący oddech, kaszel, uczucie ucisku w klatce piersiowej,
- objawy skórne – wysypka, pokrzywka, świąd skóry,
- inne objawy – drapanie w gardle, ból głowy, zmęczenie, rozdrażnienie, zaburzenia snu i koncentracji.

Objawy mogą występować z różną intensywnością w zależności od rodzaju pyłku, na który jesteś uczulony oraz od stężenia pyłków w powietrzu.

eprasa.pl 82e23b40cc

Nowości Dziennik Toruński
Środa, 6.05.2026

U niektórych wraca jak bumerang. Niewłaściwa higiena i palenie jej sprzyjają

oprac. Katarzyna Wąś-Zaniuk
katarzyna.was-zaniuk@polskapress.pl

Biały nalot na języku, wewnętrznej stronie policzków, pod językiem, w okolicy dziąseł i migdałków, zaczerwienienie błony śluzowej oraz uczucie pieczenia mogą wskazywać na grzybicę jamy ustnej.

Schorzenie to częściej występuje u osób osłabionych, po długotrwałej antybiotykoterapii, a także u pacjentów stosujących sterydy wziewne lub używających protez zębowych. Dentystka wyjaśnia, jak rozpoznać ten problem oraz jak mu zapobiegać.



FOT. GETTY IMAGES

Grzybica jamy ustnej częściej występuje u osób osłabionych, po długotrwałej antybiotykoterapii, a także u pacjentów stosujących sterydy wziewne lub używających protez zębowych

Czynniki sprzyjające rozwojowi kandydozy jamy ustnej

Candida albicans to drobnoustrój, który naturalnie występuje w jamie ustnej i przewodzie pokarmowym człowieka i u osób zdrowych zwykle nie wywołuje żadnych dolegliwości.

Do jego nadmiernego namnażania dochodzi jednak w sprzyjających warunkach, takich jak dieta bogata w cukry proste, długotrwała antybiotykoterapia czy stosowanie steroidów, w tym wziewnych. Ryzyko zwiększają także choroby ogólnoustrojowe, np. cukrzyca, oraz obniżona odporność, np. po leczeniu immunosupresyjnym po przeszczepach.

Rozwojowi infekcji sprzyjają również palenie papierosów, niewłaściwa higiena jamy ustnej, w tym zaniedbywanie czyszczenia protez zębowych. Dodatkowymi czynnikami ryzyka są suchość w jamie ustnej (kserostomia), choroby układu pokarmowego oraz podeszły wiek.

Słodkie? Lepiej sobie odpuść

To podstawowa zasada w zapobieganiu kandydozie jamy ustnej. Cukry proste stanowią nie tylko pożywkę dla bakterii próchnicotwórczych, ale także dla drożdżaków z rodzaju Candida.

– Zbilansowana dieta, to znaczy taka, która dostarcza organizmowi w odpowiedniej ilości składniki odżywcze, witaminy i minerały, to podstawa zdrowia. Wielu zapomina, że to, co jemy, ma też wpływ na mikroby żyjące w naszym organizmie. Generalnie nadpodaż cukrów prostych: ze słodyczy, dań instant oraz wysoko przetworzonych, niesie ze sobą ryzyko próchnicy, chorób dziąseł i wspomnianej drożdżycy. Dla przeciwwagi: błonnik. Lubią go bakterie probiotyczne, a więc te korzystne, na których nam zależy – wyjaśnia lek. dent. Ewa Goraj z Addent Medicover Stomatologia w Krakowie i dodaje: – W jamie ustnej człowieka może jednocześnie żyć sto gatunków drobnoustrojów. Nasze nawyki wpływają na to, których jest więcej, a których liczebność się zmniejsza. To potem dobitnie zauważamy w czasie obciążenia organizmu, na przykład chorobą.

Warto pamiętać, że cukry mogą występować w produktach spożywczych także pod innymi nazwami, m.in. jako syrop glukozowo-fruktozowy, syrop kukurydziany, miód, melasa, syrop klonowy czy syrop z agawy. Do cukrów prostych zalicza się również glukozę, fruktozę, sacharozę, maltozę i dekstrozę, a także skrobię, która po trawieniu ulega rozkładowi do glukozy.

Zadbaj o higienę

Szczególnie narażone na tworzenie się biofilmu i jego zaleganie są: przestrzenie międzyzębowe, kieszonki dziąsłowe, bruzdy zębów trzonowych, powierzchnia języka oraz elementy uzupełnień protetycznych, w tym same protezy. To właśnie tam drobnoustroje, w tym drożdżaki, mają najlepsze warunki do namnażania i rozprzestrzeniania się w jamie ustnej. Ich skuteczne usuwanie jest kluczowe w profilaktyce przerostu Candida albicans.

Szczególną grupą pacjentów są osoby noszące protezy zębowe, które często nie dbają o ich odpowiednią higienę. W ich przypadku kandydoza może przebiegać nietypowo i być trudniejsza do rozpoznania.

– Najczęściej obserwujemy objawy ograniczone do błony śluzowej mającej kontakt z protezą, takie jak zaczerwienienie czy obrzęk. Pacjenci zgłaszają także pieczenie, ból i świąd. Biały nalot pojawia się rzadziej lub w ogóle nie występuje. Na rozwój problemu wpływa zarówno mechaniczne oddziaływanie protezy – często niedopasowanej – jak i nadmierny wzrost drożdżaków. Mówimy wtedy o stomatopatiach protetycznych, które wcale nie należą do rzadkości i mogą dotyczyć nawet jednej na trzy osoby. Sama proteza również może być zasiedlana przez mikroorganizmy i stanowić miejsce powstawania trudnego do usunięcia biofilmu – ostrzega dentystka.

W profilaktyce i leczeniu zakażeń drożdżakowych kluczowe znaczenie ma dokładna higiena: szczotkowanie zębów wraz z okolicami przydziąsłowymi, nitkowanie, oczyszczanie języka oraz właściwa pielęgnacja protez przy użyciu dedykowanych szczoteczek i tabletek czyszczących. Protezy powinny być przechowywane na sucho, a ich użytkowanie najlepiej przerywać na noc. Jeśli nie jest to możliwe, należy szczególnie intensywnie dbać o ich higienę.

Probiotyki też się przydadzą

Jest to szczególnie istotne w czasie oraz po zakończeniu antybiotykoterapii. Probiotyki to starannie dobrane szczepy bakterii, które wywierają korzystny wpływ na organizm człowieka. Ich działanie jest wielokierunkowe – od regulacji pracy układu odpornościowego (immunomodulacji), przez wspieranie produkcji niektórych witamin i składników odżywczych, aż po ograniczanie rozwoju drobnoustrojów chorobotwórczych.

– W ochronie jamy ustnej przed kandydozą oraz wspomagająco w jej leczeniu znaczenie mają m.in. Lactobacillus reuteri i Lactobacillus rhamnosus. Te szczepy wykazują zdolność hamowania namnażania Candida, ograniczają jej przyleganie do tkanek oraz tworzenie biofilmu, a dodatkowo produkują substancje, które pomagają ją zwalczać. Dostępne są w wielu preparatach bez recepty, przy czym najlepiej przyjmować je doustnie, w formie rozpuszczonej w płynie, np. wodzie lub jogurcie – wyjaśnia lek. dent. Ewa Goraj z Addent Medicover Stomatologia w Krakowie.

Specjalistka zwraca również uwagę na znaczenie diety. W codziennym jadłospisie warto uwzględniać produkty bogate w bakterie kwasu mlekowego, takie jak kefir, sery fermentowane czy kiszonki.

Na rynku dostępne są także pastylki do ssania lub żucia zawierające korzystne bakterie wspierające zdrowie jamy ustnej, a także specjalistyczne preparaty do higieny jamy ustnej z dodatkiem probiotyków.

Udaj się do lekarza

Kandydoza jamy ustnej to przeważnie infekcja miejscowa, dlatego w pierwszej kolejności zalecane są preparaty do stosowania miejscowego.

– Przy podejrzeniu nadkażenia grzybiczego najwłaściwiej wykonać wymaz mykologiczny – mykogram, który ewentualnie potwierdzi nasze obawy, a także wskaże właściwy preparat do leczenia. Niewłaściwe leczenie kandydozy czy nadużywanie preparatów przeciwgrzybiczych powoduje powstawanie szczepów opornych na leki. Terapię ogólnoustrojową rozważamy, biorąc pod uwagę ogólny stan zdrowia pacjenta, występowanie chorób współistniejących i leczenie immunosupresyjne – wyjaśnia dentystka.

Bardzo ważne w leczeniu kandydozy jamy ustnej jest również wyeliminowanie lub złagodzenie wszelkich możliwych do zidentyfikowania czynników predysponujących: unormowanie poziomu cukru we krwi, poprawienie niedopasowanych uzupełnień protetycznych, konsultacje ze specjalistami i leczenie innych dolegliwości oraz niedoborów witaminowych.

Sięgnij po odpowiednie preparaty

W leczeniu kandydozy szerokie zastosowanie znajduje chlorheksydyna w postaci płukanek, tabletek do ssania, żelu, a także oktenidyna w postaci roztworu do płukania jamy ustnej. Dodatkowo właściwości przeciwgrzybicze wykazują olejki z drzewa herbacianego, oregano i pestek grejpfruta.

Co bez recepty pomoże na grzybicę jamy ustnej?

- tabletki do ssania z chlorchinaldolem,
- tabletki do ssania, spraye, płukanki i preparaty miejscowe z dichlorowodorkiem chlorheksydyny (chlorheksydyna),
- roztwór do stosowania miejscowego z tetraboranem sodu (boraks),
- wodny roztwór (1%) fioletu gencjanowego do stosowania miejscowo,
- płukanki z oktenidyną.

Bez właściwego leczenia kandydoza ma tendencję do nawracania, zwłaszcza u osób z chorobami ogólnoustrojowymi lub osłabionych. Tu wskazane będą leki na receptę o silnym działaniu przeciwgrzybiczym. Przyjmuje się je na zalecenie i według wskazań lekarza.

O długo utrzymujące się, nawracające lub dokuczliwe zmiany zawsze warto zapytać dentystę lub lekarza pierwszego kontaktu. Choć objawy są podobne, mogą świadczyć o kompletnie różnych dolegliwościach: od błahych po naprawdę poważne. Przynajmniej raz w miesiącu warto także wykonać we własnym zakresie samobadanie jamy ustnej pod kątem wszelkich nietypowych zmian.

WARTO WIEDZIEĆ

Probiotyki
Probiotyki to tzw. dobre bakterie, które pomagają utrzymać zdrowie układu trawiennego i wzmacniają układ odpornościowy. Jednak ich stosowanie powinno być celowane. Różne szczepy probiotyczne wykazują konkretne działania, dlatego wybór odpowiedniego preparatu powinien zależeć od indywidualnych potrzeb i stanu zdrowia. Np. szczep Saccharomyces boulardii chroni przed biegunką poantybiotykową, a Lactiplantibacillus (dawniej Lactobacillus) plantarum 299v wspomaga łagodzenie objawów zespołu jelita drażliwego i poprawia wchłanianie żelaza. Dlatego suplementacja probiotykami powinna zawsze odpowiadać konkretnym problemom zdrowotnym.

eprasa.pl 82e23b40cc

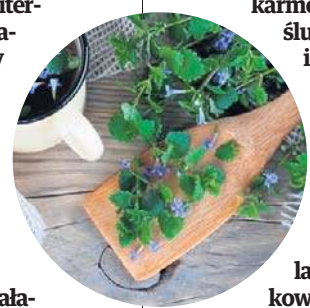
PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

BLUSZCZYK KURDYBANEK

Jak rośnie bluszczyk kurdybanek?

Bluszczyk kurdybanek (Glechoma hederacea) jest rośliną zimozieloną, czyli taką, która nie zrzuca liści i rośnie już od wczesnej wiosny. Bylina ta należy do rodziny jasnotowatych – tak, jak np. mięta, melisa, lawenda, tymianek czy majeranek. Jest jadalny tak samo, jak popularne zioła, i ma cenne właściwości prozdrowotne. Świeży bluszczyk kurdybanek ma silny korzenny zapach i smak, który pasuje zwłaszcza do mięs i ryb, jak również innych ziół np. w sosach czy daniach jednogarnkowych. Inne tradycyjne nazwy rośliny to bluszczyk pospolity, bluszczyk ziemny, obłożnik czy po prostu kurdybanek. Również łacińska nazwa rośliny – Glechoma hederacea – ma wiele synonimów, takich jak: Nepeta glechoma, Nepeta hederacea, Hedera terrestris. Bluszczyk rośnie dziko w Europie i Azji i jest pospolitym, trudnym do wyplenienia chwastem, który intensywnie rozrasta się na wiosnę. Występuje w lasach liściastych, na łąkach, nieużytkach, w ogrodach i innych obszarach zieleni. Jest rośliną miododajną, lubianą przez pszczoły. To również lubiana roślina dekoracyjna, zwłaszcza odmiany takie jak np. bluszczyk kurdybanek Variegata, którego zapach ma właściwości odstraszające komary. W kuchni i zielarstwie surowcem są aromatyczne liście i purpurowo-fioletowe kwiaty bluszczyku, które w nienasłonecznionych miejscach zbioru są niebieskie. Watro poszukiwać go w czystych lokalizacjach, oddalonych od dróg i innych źródeł zanieczyszczeń środowiska.

Na co jest dobry bluszczyk?



Bluszczyk kurdybanek zawiera m.in. seskwiterpeny, triterpeny, taniny, fenolokwasy (kwas rozmarynowy, kawowy, ferulowy), flawonoidy (pochodne kwercetyny, apigeniny i luteoliny), gorycze czy saponiny. Są to związki o działaniu antyoksydacyjnym, które mają korzystne działanie w organizmie i działają ochronnie w stosunku do komórek i tkanek. Przeciwutleniaczom towarzyszą im kwas organiczne i sole mineralne, a także olejek eteryczny zawierający podobne związki terpenowe, jak różne odmiany ziół (do 0,03 proc. w zielu suszonym).

Bluszczyk kurdybanek, zwłaszcza przygotowany w formie naparu lub odwaru, wspomaga stan układu pokarmowego, błon śluzowych i skóry. Ma jednak znacznie więcej cennych właściwości, np.:

- znacznie nasila wydzielanie soku żołądkowego, ułatwiając trawienie zwłaszcza pokarmów białkowych,
- ułatwia przepływ żółci, co poprawia trawienie tłuszczów,
- działa ściągająco i przeciwzapalnie, również stosowany jako płukanka do ust i gardła, a ponadto przy hemoroidach,
- wywołuje lekki efekt zapierający i wspomaga regenerację śluzówki, między innymi przy biegunce,
- działa wzmacniająco na organizm, między innymi w stanach anemii,
- hamuje rozwój bakterii ropnych, również tych antybiotykooopornych,
- wspomaga leczenie stanów zapalnych górnych dróg oddechowych, między innymi przy infekcjach i astmie,
- wspomaga odtruwanie organizmu z toksyn, między innymi metali ciężkich i węglowodorów aromatycznych,
- chroni komórki wątroby hamuje rozwój jej stłuszczenia czy marskości,
- działa rozkurczowo w obrębie układu trawiennego i moczowego, jak i oddechowego,
- ułatwia odkrztuszanie wydzieliny zapalnej z dróg oddechowych,
- rozszerza oskrzela i łagodzi oddechowe stany alergiczne, wspomaga leczenie wyprysków, egzemy i drobnych ran przy przemywaniu naparem lub nalewką rozcieńczoną wodą w stosunku 1 do 5,
- stosowana zewnętrznie zmniejsza aktywność gruczołów łojowych, łagodząc objawy przetłuszczania się skóry (a zarazem trądziku) oraz włosów,
- hamuje aktywność grzybów takich jak drożdżaki Candida na skórze.

Na co stosować bluszczyk?

Najważniejsze zastosowania to: niestrawność, biegunki i zaparcia, zatrucia, infekcje dróg moczowych, zaburzenia wchłaniania, wzdęcia i kolki, astma oskrzelowa, chrypa, kaszel, zapalenie oskrzeli, krtani, zatok, trądzik pospolity, egzema, łojotok, łupież. Roślina jest uznawana za bezpieczną i w przetworach bezalkoholowych podawana nawet dzieciom, jednak nie powinny stosować jej osoby z epilepsją (padaczką) oraz kobiety w ciąży i karmiące piersią

Naturalna broń na stany zapalne

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

Coraz więcej badań pokazuje, że to, co dodajemy do potraw, może realnie wspierać organizm w walce ze stanami zapalnymi.

Cynamon, szafran czy kurkuma to nie tylko aromat, ale także bioaktywne związki o potwierdzonym działaniu. Poznaj naturalną broń na stany zapalne.



FOT. GETTY IMAGES

Cynamon, szafran czy kurkuma to nie tylko aromat, ale także bioaktywne związki o potwierdzonym działaniu. Nie musisz sięgać po tabletki. Te przyprawy pomogą przy stanach zapalnych

Sięgnij po goździki

Jeśli chcemy wykorzystać naturalny potencjał przypraw, warto zwrócić uwagę na goździki. Wyróżniają się bardzo wysoką zawartością przeciwutleniaczy. Ich głównym składnikiem aktywnym jest eugenol – substancja o działaniu przeciwzapalnym i przeciwbólowym.

Dzięki temu goździki mogą nie tylko ograniczać stan zapalny, ale również wspierać zdrowie jamy ustnej, działając antybakteryjnie. Niektóre badania sugerują też ich potencjalny wpływ na regulację poziomu glukozy we krwi.

Dlaczego warto używać pieprzu cayenne?

Pieprz cayenne to przyprawa, która zawdzięcza swoje charakterystyczne, ostre działanie przede wszystkim kapsaicynie. To właśnie ten związek odpowiada za intensywne wrażenia smakowe, ale jego rola nie ogranicza się jedynie do kulinarnej pikantności.

Kapsaicyna oddziałuje na układ nerwowy, wpływając na zmniejszenie odczuwania bólu, a jednocześnie wykazuje działanie przeciwzapalne, pomagając ograniczać procesy zapalne w organizmie. Dodatkowo przypisuje się jej zdolność do przyspieszania metabolizmu, co może wspierać kontrolę masy ciała. Nie bez znaczenia jest również jej wpływ na układ krążenia – może bowiem sprzyjać poprawie przepływu krwi.

Wyjątkowa moc szafranu

Szafran, choć stosowany w niewielkich ilościach, jest niezwykle bogaty w aktywne związki, takie jak krocyna i safranal. Substancje te wykazują silne działanie antyoksydacyjne i mogą obniżać poziom markerów zapalnych, w tym białka C-reaktywnego (CRP). Co ciekawe, szafran bywa również badany pod kątem wpływu na nastrój – niektóre wyniki sugerują jego potencjalne działanie przeciwdepresyjne.

Czosnek nie tylko w okresie przeziębienia

Czosnek to kolejny naturalny produkt, który zdecydowanie zasługuje na naszą uwagę. Zawarte w nim związki siarkowe, w tym allicyna, wykazują silne właściwości przeciwzapalne oraz przeciwdrobnoustrojowe.

Regularne spożywanie czosnku może wspierać układ odpornościowy, obniżać ciśnienie krwi oraz zmniejszać ryzyko chorób sercowo-naczyniowych. Istnieją także dowody sugerujące jego potencjalne działanie przeciwnowotworowe, szczególnie w obrębie układu pokarmowego.

Przeciwzapalne właściwości imbiru

Jednym z najlepiej przebadanych składników o takim działaniu jest imbir. Zawiera on gingerole i szogaole, czyli związki roślinne, które hamują produkcję substancji odpowiedzialnych za rozwój stanu zapalnego. W jednym z badań wykazano, że ekstrakt z imbiru, zawierający m.in. 6-gingerol i 6-szogaol, może przeciwdziałać starzeniu się komórek mięśniowych. Inne badania sugerują z kolei, że suplementacja imbirem w dawce 2–4 g dziennie może ograniczać spadek siły mięśniowej oraz łagodzić ból mięśni pojawiający się po wysiłku fizycznym.

Zdaniem badaczy, włączenie imbiru do suplementacji może być warte rozważenia jako element zdrowego stylu życia wspierającego profilaktykę i łagodzenie skutków sarkopenii.

DIETA ANTYWIRUSOWA

Naturalne produkty mogą nie tylko walczyć ze stanami zapalnymi, ale także stanowić ochronę przeciwwirusową. Oto kilka z nich o silnym działaniu antywirusowym:
● Melisa – wyróżnia się wyjątkowo wysoką zawartością cytralu, aldehydu współodpowiadającego za jego charakterystyczny smak i cenne właściwości. Udowodniono, że działa on antywirusowo m.in. w stosunku do wirusa grypy, wirusów opryszczki HSV-1 i HSV-2, wirusa HIV-1, żółtej febry, norowirusa MNV czy retrowirusów. ● Curry i kurkuma – zawiera m.in. kurkuminę, która ma szerokie spektrum działania przeciwko patogenom, m.in. w stosunku do wirusów HIV, grypy (PR8, H1N1, H6N1), paragrypy typu 3 (PIV-3), HSV-1 i HSV-2, coxsackie, HBV, HCV, HPV, JEV, HTLV-1, FIPV, FHV, VSV czy RSV. ● Kokos – zawarty w nierafinowanym oleju kokosowym kwas laurowy, zostaje przekształcany w organizmie do monolaurynu, a ten jest efektywny przeciwko wirusom HIV, HSV-1, odry, cytomegalowirusom, wirusom VSIV, Epsteina-Barr czy maedi-visna. ● Oliwki i oliwa – zawierają aktywny związeku o nazwie kwas elenowy będący silnym czynnikiem antywirusowym, a jego działaniu podlegają m.in. wirusy grypy, opryszczki, polio czy coxsackie ● Jarmuż – zawiera m.in. glukozynolany, w tym indole takie jak indolo-3-karbinol (I3C), który wykazał działanie przeciwko wirusom takim jak m.in. HSV-1, HSV-2 czy grypy typu IAV (podtyp H1N1). ● Grzyby shiitake – zawierają należący do polisacharydów beta-glukan o nazwie lentinan, na który wrażliwe są m.in. wirusy HIV, HPV, polio (PV-1), czy BVDV i BoHV-1.

eprasa.pl 82e23b40cc

Koalicja i proces o 152 tys. zł. Tak artyści bronią głosu przed sztuczną inteligencją

Jacek Wierciński
jacek.wiercinski@polskapress.pl

Jeżeli ktoś wykorzystuje czyjś głos bez zgody, narusza cudze dobra osobiste – przekonują prawnicy kancelarii reprezentującej lektora Jarosława Łukomskiego, którego sztuczna inteligencja naśladowała w reklamie szamb.

- Domagamy się odszkodowania w wysokości rynkowej kwoty, jaką firma, która dopuściła się naruszenia interesu naszego klienta, musiałaby zapłacić za wykorzystanie w swojej reklamie głosu autentycznego renomowanego lektora. Chcemy również zadośćuczynienia finansowego za naruszenie dóbr osobistych. Głos jest bowiem elementem szeroko rozumianego wizerunku i dobrem osobistym osoby, do której należy. Jeżeli ktoś wykorzystuje czyjś głos bez zgody i wiedzy, narusza jego dobra osobiste – mówi radca prawny Tomasz Ejtminowicz z Meritum Kancelarii Radców Prawnych.

W toczącym się od stycznia procesie mecenas jest pełnomocnikiem Jarosława Łukomskiego. Głos tego doświadczonego aktora, pracującego przy dubbingach i lektora znanego m.in. z gier komputerowych oraz filmów (np. „Obcy" czy „Milczenie owiec"), został wykorzystany w reklamie elementów instalacji sanitarnych. Problem w tym, że sam zainteresowany nic o tym nie wiedział, a dźwięk bez jego zgody został stworzony przez sztuczną inteligencję (na podstawie dostępnych publicznie próbek).

Kolejny termin rozprawy zaplanowany został na czerwiec. Dla swojego zleceniodawcy prawnicy z gdyńskiej kancelarii Meritum domagają się nie tylko przeprosin, ale też wymiernej rekompensaty: 102 tysięcy złotych „odszkodowania" za niewykupienie głosu i 50 tys. zł zadośćuczynienia za „straty moralne". Dlaczego?

- Mamy do czynienia z osobą publiczną, głosem zarabiającą na życie, dla której jest to istotny element identyfikacji



FOT.123RF

Celem akcji „Mój głos. Moja własność" jest obrona aktorów głosowych, dubbingowych oraz lektorów oraz uzyskanie prawnej i finansowej ochrony dla twórców

i wizerunku. Bez znaczenia pozostaje dla nas, czy chodzi o odpowiednio zmontowane fragmenty dźwięku nagrane z różnych filmów, gdzie głosu rzeczywiście użyczył pan Jarosław Łukomski, czy o brzmiący tak samo jak on, plik wygenerowany przez sztuczną inteligencję. Liczy się skutek: głos zawodowego lektora słychać w reklamie, na którą nie wyraził on zgody - przekonuje mec. Tomasz Ejtminowicz

O wątpliwym, komercyjnym wykorzystaniu sztucznie wytworzonego, cyfrowego modelu głosu Jarosława Łukomskiego niemal pół roku temu pisał już „Dziennik Bałtycki". Właśnie powołując się na tę publikację, z redakcją skontaktowali się przedstawiciele akcji „Mój głos. Moja własność". Jej celem jest obrona aktorów głosowych, dubbingowych oraz lektorów. Okazuje się bowiem, że „bezprecedensowa sprawa" reklamy szamb stała się impulsem do wspólnego wystąpienia Związku Artystów Scen Polskich (ZASP), Związku Zawodowego Twórców Dubbingu (ZZTD) i Związku Zawodowego Aktorów Polskich (ZZAP). Organizacje zdecydowały się zawiązać koalicję, a do władz ustawodawczej, wykonawczej i sądowniczej skierować stanowisko. W dokumencie domagają się „prawnej i finansowej ochrony dla twórców" oraz stanowczej rekcji na „zagrożenie systemowe", jak określają kradzież głosu. Apelują również o realną odpowiedzialność firm za nadużycia technologiczne oraz rozwiązania promujące producentów, korzystających „z pracy aktorów zamiast narzędzi AI, poprzez system dotacji, dofinansowań lub odpowiednie instrumenty podatkowe".

- Rozumiemy, że technologia rozwija się szybciej niż przepisy, ale państwo nie może pozostawać bierne wobec nadużyć - zastrzega Jan Tomaszewicz, prezes Związku Artystów Scen Polskich. - Potrzebne są jasne regulacje, które zagwarantują twórcom prawo do decydowania o wykorzystaniu ich głosu, adekwatne wynagrodzenie oraz skuteczną ochronę przed bezprawnym kopiowaniem.©℗

DROBNE

Zdrowie

STOMATOLOGIA

NAPRAWA Protez Wyszyńskiego

11A/61 tel. 56 645 45 72

Usługi

KOMPUTEROWE

514-042-236. Informatyk z dojazdem.

PORZĄDKOWE

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

Turystyka

KRAJ - MORZE

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

REKLAMA 0011517123

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

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

0011518859

Z ogromnym żalem i smutkiem
żegnamy

ŚP

Ewę Kadłubowską

Jej Mężowi, Synowi, Córkom
i Wszystkim Najbliższym

składamy
serdeczne wyrazy współczucia.

Tomasz Drewa
z Zespołem Kliniki Urologii i Andrologii
CM UMK w Bydgoszczy

0011519276

Z głębokim smutkiem
przyjęliśmy wiadomość o śmierci

ŚP

Pani

Ewy Kadłubowskiej

Rodzinie i Bliskim

składamy
szczere wyrazy współczucia, wsparcia i otuchy
w tych trudnych chwilach.

Rodziny
Adamczyków i Sakowskich

REKLAMA 0011515965

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

0011518380

Pani Marcie Kotońskiej
i Panu Karolowi Kotońskiemu

z powodu śmierci

syna

wyrazy głębokiego współczucia i wsparcia

składają

Prezes, Dyrektor, Sędziowie,
Asesorzy, Referendarze, Kuratorzy
i pracownicy Sądu Rejonowego
w Toruniu

eprasa.pl 82e23b40cc

Nie mogłam przez to spać. Bałam się, że zrobię komuś krzywdę



Urszula Dudziak w Wirtualnej Polsce o swoim jurorowaniu w „The Voice Of Poland” Fot. Zdzisław Surowaniec

Z ŻYCIA GWIAZD

Rafał Brzoska zdjął koszulkę
Polski miliarder spędzał majówkę z żoną poza Polską. W sobotę Brzoska wrzucił na Instagram zdjęcie, na którym oboje z Omeną Mensah nie mają na sobie koszulek. Opatrzył go emotikonem serca. To nie wszystko: chwilę później udostępnił nagranie, na którym tańczą razem w barze bądź w klubie.

Marcela Leszczak nie marszczy się
Modelka w rozmowie z Plejadą przyznała, że korzysta z zabiegów medycyny estetycznej, ale robi to rozsądnie i w sprawdzonych miejscach. Leszczak zdradziła, że szczególnie ceni zabiegi, które mają poprawiać jakość skóry. – Troszkę botoksu gdzieniegdzie, żeby nie marszczyć się – powiedziała.

Anna Dereszowska złożyła życzenia córce
Aktorka kilka dni temu zamieściła post z okazji 18. urodzin córki. By uczcić moment wejścia Leny w dorosłość, udostępniła nagranie z jej archiwalnymi i aktualnymi fotografiami. Dołączyła do niego emocjonalny podpis. „Dziękuję ci za każde z tych 18 lat, które przeżyłyśmy wspólnie. Jesteś moją inspiracją, radością, dumą, nauką, moim sercem i szczęściem. Życzę ci ekscytującej dorosłości, mądrych, empatycznych ludzi wokół ciebie, wymagających celów do osiągania, miłości i zdrowia”.
(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



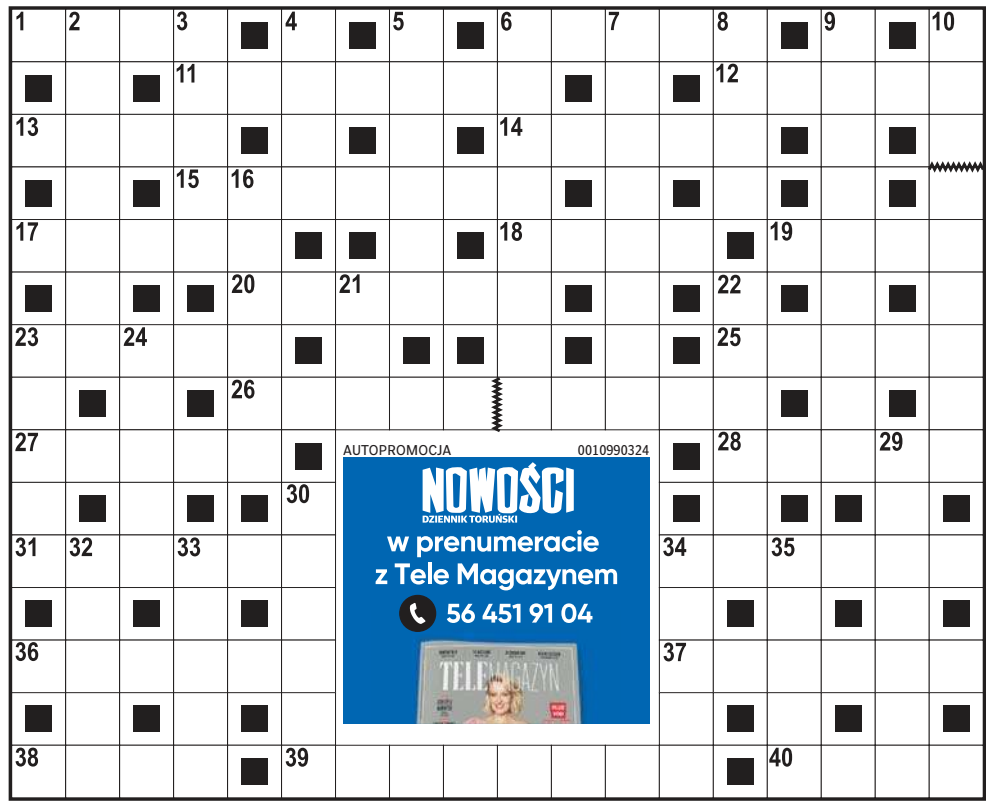
Turysta
Polsat Film, 18:50
Amerykanin Frank przyjeżdża do Włoch, aby zapomnieć o przeżytym zawodzie miłosnym. W pociągu do Wenecji poznaje piękną i tajemniczą Elise. Nawiązują flirt, który szybko przeradza się w romans. Z czasem okazuje się, że Elise skrywa pewien sekret. Frank zostaje wplątany w wojnę między rosyjską mafią a wspieraną przez Interpol włoską policją.

Dorwać małego
TVP 1, 21:20
Gangster z Miami, Chili Palmer, przyjeżdża do Los Angeles po dług hazardowy od podrzędnego producenta. Zamiast rozliczeń wchodzi z nim w interes filmowy, kierowany własną fascynacją kinem.

Czas zemsty
Stopklatka, 22:25
Niczego nie podejrzewający naukowiec zostaje wplątany w aferę narkotykową. Niesłusznie oskarżony, zostaje osadzony w więzieniu o zaostrzonym rygorze. Bojąc się o swoją rodzinę ucieka, by ją chronić, ale też by zemścić się na prawdziwych przestępcach.

Showtime
TVN, 22:55
Detektyw Preston i posterunkowy Sellars występują razem w programie na żywo o pracy policji. Sellars chce dobrze wypaść, a Preston na odwrót, czyli jak najgorzej.

KRZYŻÓWKA NR 68



Poziomo:
1) zapasy w Kraju Kwitnącej Wiśni,
6) łatwo się tłucze,
11) rytualne samobójstwo samuraja, harakiri,
12) „Ostry …”, amerykański serial medyczny,
13) Myszka z kreskówki Walta Disneya,
14) dawne bufiaste spodnie,
15) forma rozrywki pochodząca z Japonii,
17) zapalenie stawu skokowego konia,
18) miejsce zmagań pięściarzy,
19) przetwór owocowy w słoiku,
20) „… Teresy Hennert”, powieść Zofii Nałkowskiej,
23) klasyczny styl pływacki,
25) powitalne pochylenie ciała,
26) w przenośni o dostatku,
27) „… zwana Wandą”, komedia kryminalna,
28) przybyli… pod okienko,
31) Jan Jakub, reżyser filmu „Jańcio Wodnik”,
34) gumowy but na niepogodę,
36) „… i Małgorzata”, powieść Michaiła Bułhakowa,
37) słynny utwór Maurice’a Ravela,
38) wynagrodzenie dla aktorki,
39) „… i stare koronki”, czarna komedia,
40) największy kontynent na Ziemi.

Pionowo:
2) w Barcelonie wyskoczył w nią Boniek,
3) pospolity gatunek topoli,
4) słowny konflikt, sprzeczka,
5) miejsce pracy tynkarza,
6) duży sklep wielobranżowy,
7) żołnierz jednostki specjalnej,
8) król Itaki, mąż Penelopy,
9) ludowa nazwa kukułki,
10) kunszt uwodzenia,
16) imitacja towaru na wystawie,
21) szlam na dnie stawu,
22) niewolnica z brazylijskiego serialu,
23) zupa na zakwasie,
24) ślad po oparzeniu,
29) stan duchowy, usposobienie,
30) pęk słomy związany powrósłem,
32) dzielnica Gdańska z katedrą,
33) grupa osób wzajemnie popierających się, koteria,
34) naczynie z uszkiem,
35) powieść Prusa z Izabelą Łęcką.

ROZWIĄZANIE NR 67

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dzień sprzyja decyzjom, ale unikaj pośpiechu. Horoskop dzienny zapowiada, że spokój pomoże dostrzec nowe możliwości wokół Ciebie.
Ryby (19.02 - 20.03)
Skup się na relacjach i drobnych radościach. Horoskop na dziś wyraźnie wróży, że ktoś bliski może potrzebować Twojego wsparcia.
Baran (21.03 - 19.04)
Komunikacja będzie kluczem do sukcesu. Horoskop dzienny na środę radzi wyrażać myśli jasno – unikniesz dzięki temu nieporozumień.
Byk (20.04 - 20.05)
Warto zadbać o siebie i swoje emocje. Horoskop dzienny stanowczo zapowiada, że chwila ciszy przyniesie odpowiedzi na ważne pytania.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja energia będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś radzi wykorzystać ją mądrze, aby osiągnąć zamierzone cele.
Rak (22.06 - 22.07)
Detale mają duże znaczenie. Horoskop dzienny na środę mówi, że precyzja pozwoli uniknąć błędów i poprawić efektywność pracy.
Lew (23.07 - 22.08)
Harmonia w relacjach jest możliwa. Horoskop dzienny to wskazówka, by postawić na szczerość i otwartość w rozmowach z innymi.
Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja Cię nie zawiedzie. Horoskop na dziś wyraźnie podpowiada, by zaufać przeczuciom, szczególnie w sprawach osobistych.
Waga (23.09 - 22.10)
Nowe pomysły przyniosą inspirację. Horoskop dzienny na środę radzi działać odważnie, ale pamiętać też o konsekwencjach decyzji.
Skorpion (23.10 - 21.11)
Wytrwałość zostanie nagrodzona. Horoskop dzienny radzi, by nie zrażać się trudnościami, i mówi, że jesteś na dobrej drodze i blisko celu.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywność będzie Twoją mocną stroną. Horoskop na dziś radzi wykorzystać ją przy realizacji powziętych planów. Poczujesz satysfakcję.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Emocje mogą być silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny na środę radzi zachować równowagę i nie podejmować pochopnych decyzji.

NOWOŚCI DZIENNIK TORUŃSKI
www.nowosci.com.pl

Redaktor naczelna **Alicja Polewska**
Z-ca redaktor naczelnej **Justyna Wojciechowska-Narloch**
Prezes Makroregionu **Marek Ciesielski**
Dyrektor biura reklamy oddziału **Agnieszka Perlińska**
Dyrektor marketingu oddziału **Katarzyna Jabłońska**

Redakcja, ul. Grudziądzka 46-48, 87-100 Toruń
tel. 56 611 81 33
redakcja@nowosci.com.pl
Druk Polska Press Oddział Poligrafia
85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229

POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.**
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10

Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Zenon Nowak**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Tomasz Osoliński**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

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

eprasa.pl 82e23b40cc

SPORT

www.sportowy24.pl

KOSZYKÓWKA
Dziś ostatnia kolejka sezonu zasadniczego
Dziś o godz. 19 rozpoczną się mecze 30. kolejki Orlen Basket Ligi. Anwil Włocławek podejmie Trefla Sopot, a Arriva Lotto Twarde Pierniki Toruń zmierzą się z Arką Gdynia. Włocławianie mają o co grać. Są już pewni gry w play in (miejsca 7-10), ale przy sprzyjających wynikach mogą sobie zapewnić grę w play offach (1-6). Mecz do obejrzenia w Polsacie Sport 2. Spotkanie z Torunia będzie transmitowane na You Tube PLK.



FOT. OLIWIA NOWAK

PIŁKA NOŻNA
Walka o finał
W środę o godz. 21 rozpocznie się rewanżowy mecz półfinałowy w Lidze Mistrzów, w którym Bayern Monachium podejmie Paris Saint-Germain (pierwszy mecz - 4:5). Transmisja w Canal+ Extra 1.

„Królowa Sportu" ponownie zagości we Włocławku. Kibice będą mieli frajdę

Dariusz Knopik
dariusz.knopik@polskapress.pl

LEKKA ATLETYKA. **Polski Związek Lekkiej Atletyki ogłosił gospodarza mistrzostw Polski w 2028 roku. Krajowy czempionat ponownie zagości w regionie kujawsko-pomorskim**

Mistrzostwa Polski seniorek i seniorów „Królowej Sportu" przez ostatnie dwa lata były rozgrywane w Bydgoszczy. Impreza powróci do województwa kujawsko-pomorskiego w 2028 roku.

W czerwcu 2028 to Włocławek będzie gospodarzem mistrzostw Polski. Impreza odbędzie się od 16 do 18 czerwca.

Krajowy czempionat odbędzie się bezpośrednio po mistrzostwach Europy, które rozegrane zostaną na Stadionie Śląskim w Chorzowie. Impreza we Włocławku będzie jednym z ostatnich sprawdzianów przed letnimi igrzyskami olimpijskimi, które w połowie lipca rozpoczną się w Los Angeles.

- Mistrzostwa Polski będą imprezą, na której toczyć się będzie walka o miejsce w reprezentacji olimpijskiej na Los Angeles. Emocji zatem nie zabraknie, a kibice będą mogli na żywo zobaczyć znakomite występy czołowych polskich lekkoatletów - zapowiada prezes Polskiego Związku Lekkiej Atletyki Sebastian Chmara.

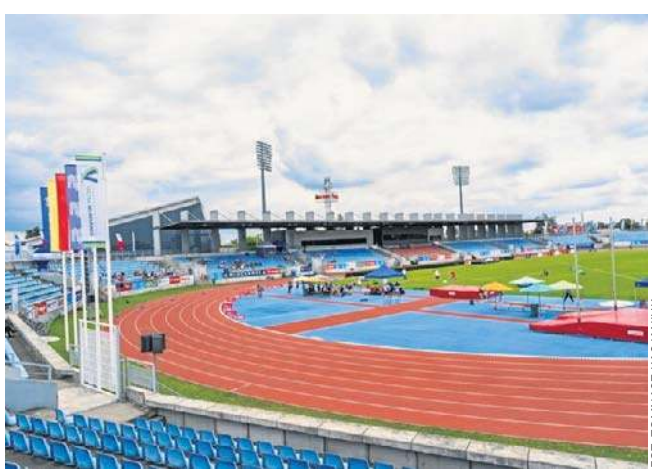
Włocławek ostatni raz gościł mistrzostwa Polski w 2020 roku, ale ze względu na pandemię na trybunach zasiadło bardzo mało kibiców. W 2028 roku ma być zupełnie inaczej.

- Z ogromną radością i wielką dumą przyjąłem fakt przyznania Włocławkowi mistrzostw Polski - cieszył się prezydent Włocławka Krzysztof Kukucki. - Lekkoatletyka jest jednym z tych sportów, który mieszkańcy Włocławka pokochali szczególnie mocno. Włocławek ma bogate doświadczenie w realizacji wielkich imprez na wysokim poziomie, a kolejne zawody z królową sportu cieszą się niesłabnącym zainteresowaniem, przyciągając na trybuny tłumy kibiców. Szczególnie mocno będę kibicował włocławskim sportowcom, zawodnikom Lekkoatletycznego Klubu Sportowego Vectra, na którego dotychczasowe osiągnięcia patrzę z wielkim uznaniem - podkreśla prezydent.

Na imprezę w rodzinnym mieście cieszy się Klaudia Kazimierska, zawodniczka Vectry.

- Kiedy poprzednio Włocławek gościł mistrzostwa seniorów, byłam jeszcze juniorką, a otarłam się o złoto - przypomniała Kazimierska. - Później wygrywałam na domowym stadionie mistrzostwa Polski młodzieżowców, a teraz ostrzę sobie zęby na sukcesy w 2028 roku. To będzie z pewnością ekscytujące, na trybunach będą moi bliscy, a ja pobiegnę po bieżni, na której stawiałam pierwsze lekkoatletyczne kroki - mówi zawodniczka Vectry.

Impreza we Włocławku będzie już 104. edycją mistrzostw Polski.



FOT. TOMNASZ KASJANIUK

Włocławek w 2028 roku ponownie będzie gospodarzem mistrzostw Polski w lekkiej atletyce

KRÓTKO



FOT. PIOTR LAMPKOWSKI

PIŁKA NOŻNA
Bilety na derby Elana - Zawisza
Wydarzeniem 30. kolejki Betclic 3. Ligi będą derby kujawsko - pomorskie Elana Toruń - Zawisza Bydgoszcz. Można kupować bilety na to spotkanie.

Toruński klub właśnie wydał komunikat dotyczący cen i sprzedaży wejściówek na sobotni mecz, który rozpocznie się o godz. 15. Trwa już sprzedaż internetowa pod adresem: https://elanatorun.com/.../elana-torun-zawisza-bydgoszcz/12

Bilety normalne kosztują 30 zł, a ulgowe są o 10 zł tańsze.

Przedsprzedaż stacjonarna rozpocznie się w piątek. Wejściówki będzie można kupić w kasach przy Tor-Torze w godzinach 17-19.

W dniu meczu bilety będą sprzedawane od godz. 12 w kasach od ul. Chełmińskiej. Jednak warto kupić wejściówki wcześniej, bo w dniu meczu ich cena wzrasta o 5 zł.

Toruński klub informuje także, że w związku z pracami remontowymi na stadionie kibice będą mogli zajmować miejsca tylko na sektorze C. Wejście na stadion będzie możliwe tylko od strony ul. Chełmińskiej. Włodarze klubu zachęcają do wcześniejszego przybycia, by uniknąć kolejek.

Z powodu remontu stadionu na meczu nie pojawią się kibice Zawiszy.

Impreza ma charakter niemasowy i będzie w niej mogło uczestniczyć maksymalnie 999 osób.

Dodajmy, że Elana zajmuje czwarte miejsce, a Zawisza jest liderem. Jesienią był remis 1:1. **(dk)**

PIŁKA NOŻNA
Stoper na dłużej z Zawiszą
Zawisza Bydgoszcz poinformował, że przedłużył umowę z Sebastianem Golakiem. Golak to stoper, jeden z filarów obrony Zawiszy. To że, bydgoski zespół stracił najmniej goli ze wszystkich trzecioligowców to też jego zasługa. Zdobył też jedną bramkę. **(dk)**

Nagła zmiana trenera we Wdzie Świecie

Dariusz Knopik
dariusz.knopik@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Wda Świecie poinformowała, że Krzysztof Urtnowski i jego asystent Mikołaj Linowski nie pracują już w klubie.**



FOT. PIOTR LAMPKOWSKI

Krzysztof Urtnowski nie jest już trenerem Wdy

Wszystko wydarzyło się w poniedziałek późnym popołudniem. Klub wydał tylko lakoniczny komunikat, że Urtnowski wraz Linowski 4 maja przestają pełnić swoje funkcje. Były też wpisywane zwyczajowo podziękowania oraz życzenia powodzenia na przyszłość. Poinformowano także, że zespół przejmie Maciej Megger.

- To jest pokłosie sytuacji już od kilkunastu dni - mówi nam trener Urtnowski. - Po tym jak zdobyliśmy odpowiednią liczbę punktów, która gwarantowała nam utrzymanie pojawiły się naciski, by grali juniorzy. Dochodziło do zgrzytów pomiędzy mną a prezesem i zarządem. Jestem trenerem od wyników, kocham wygrywać i będę robił wszystko, by zwyciężać. U mnie zawsze grali najlepsi, a nie młodzieżowcy, bo możemy wygrać Pro Junior System. Na marginesie powiem, że już nie było szans na pierwsze czy drugie miejsce. Odchodzę z klubu na swoich zasadach - podkreśla już były szkoleniowiec zespołu ze Świecia.

Urtnowski przejął Wdę 1 stycznia 2023 roku kiedy zespół występował jeszcze w 4. Lidze Kujawsko-Pomorskiej. Wywalczył z nim awans do Betclic 3. Lidze i doprowadził do finału Pucharu Polski K-PZPN. Aktualnie Wda zajmuje ósmą lokatę w tabeli z realną szansą na poprawienie miejsca. Do zakończenia sezonu pozostało pięć kolejek.

- To była bardzo trudna decyzja dla całego zarządu i dla mnie osobiście - przyznaje prezes Kosecki. - Trener Urtnowski był z nami pięć lat. Przychodził do nas jako młody i zdolny trener, pracujący jako asystent drużyny trampkarzy Juventusu Bydgoszcz. Rozwijał się i objął zespół seniorów po Michale Żurowskim. Awansował z nim do trzeciej ligi z rekordową liczbą 97 punktów. Kolejne sezony także miał bardzo dobre. Teraz kończymy współpracę na pięć kolejek przed końcem. Dlaczego? Mamy szerszy wachlarz celów, przede wszystkim rozwój naszego klubu, w którym pierwszy trener ma duży wpływ na wiele aspektów. Brakowało nam spójności. Wiem, że w przestrzeni publicznej pojawia się temat Pro Junior System, ale to nie wszystko. W naszym dna jest rozwój młodych chłopaków, w tym wychowanków z naszej akademii. PJS to dodatkowo napędza. Premia z tego tytułu jest ważna w budżecie klubu zakończył szef klubu ze Świecia.

Pawełczak w gazie, dziś DMPJ

Magdalena Zimna
magdalena.zimna@polskapress.pl

ŻUŻEL. **W Bydgoszczy rozpoczął się kolejny cykl Indywidualnego Pucharu 2. Ekstraligi. Juniorzy na stadionie Polonii powalczą też dziś.**

IP 2. Ekstraligi to rywalizacja dla zawodników do 19. roku życia. Odbywa się w cyklu turniejów - po jednym na torze każdego zgłoszonego do zawodów klubu Metalkas 2. Ekstraligi. Tegoroczna rywalizacja rozpoczęła się w Bydgoszczy, a jako obrońca trofeum do rywalizacji przystąpił Pawełczak. I zaczął znakomicie, kompletując same „trójki".

1. runda IP 2.Ekstraligi - wyniki: 1. Maksymilian Pawełczak 15 (3,3,3,3,3), 2. Radosław Kowalski 11 (3,3,u,2,3), 3. Adrian Przybyło 11 (3,2,2,1,3), 4. Kacper Andrzejewski 11 (2,2,1,3,3), 5. Paweł Wyczyszczok 9 (1,3,1,3,1), 6. Kamil Witkowski 9 (2,2,3,0,2), 7. Adam Putkowski 9 (1,2,3,1,2), 8. Emil Maroszek 9 (3,1,2,2,1), 9. Oskar Kręglicki 9 (2,1,3,2,1), 10. Nikodem Łuczak 6 (1,3,1,1,0), 11. Bartosz Lewandowski 5 (2,w,w,2,1), 12. Dominik Baryłka 4 (0,1,0,3,0), 13. Rafał Romaniak 3 (0,0,2,1,0), 14. Patryk Surowiec 3 (0,1,0,0,2), 15. Szymon Tomaszewski 3 (1,0,2,0,0), 16. Stanisław Ignaszak 3 (0,0,1,0,2)

A dziś na stadionie Polonii odbędzie się trzecia runda Drużynowych Mistrzostw Polski Juniorów. Wcześniej ekipy z grupy B rywalizowały już w Grudziądzu (wygrali gospodarze) i w Gdańsku (zwycięstwo Polonii). Teraz u siebie pojadą poloniści (Maksymilian Pawełczak, Kacper Andrzejewski Adam Putkowski i Emil Maroszek). Zawody zaplanowano na środę, początek o godz. 17.30 (otwarcie bram - 17.00). Wstęp na Trybunę Główną - 20 zł (na program dostępny przy wejściu na stadion). Dzieci do lat 7 - bezpłatnie.

eprasa.pl 82e23b40cc