

**Piłka nożna.** Kaszubi na drodze czarnego rycerza z Bydgoszczy **str. 16**



FOT. PIOTR LAMPKOWSKI

# Express

**BYDGOSKI**

Środa  
20.05.2026

Nr 115 (11303)  
Rok XXXVII

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

**KONTROWERSJE** AUTOBUS NIE DOJEŻDZA DO NIKLOWEJ **str. 4**

## Przemysłowa część Osowej Góry odcięta od komunikacji miejskiej

Jarosław Więclawski  
jaroslaw.wieclawski@polskapress.pl

**Od soboty do przemysłowej części Osowej Góry, na ul. Nikłowej i Srebrnej, nie dojeżdżają autobusy komunikacji miejskiej. Pracownicy pobliskich zakładów wysiadają kilka przystanków wcześniej, a resztę trasy pokonują pieszo. Sytuacja wynika ze stanu nawierzchni ulicy Srebrnej, który po ostatnich opadach jeszcze bardziej się pogorszył.**

W sobotę, 16 maja, wieczorem drogowcy poinformowali, że autobus linii nr 77 nie będzie dojeżdżał do ulicy Nikłowej. Trasę przejazdu skrócono wówczas do przystanku Srebrna/Stalowa. Informacja pojawiła się na relacji w mediach społecznościowych oraz w zakładce „Z ostatniej chwili” na stronie ZDMiKP. Część pracowników, którzy wieczorem wracali do domu, nie wiedziała, dlaczego autobus nie dojechał.

W kolejnych dniach pojawiały się podobne komunikaty z coraz krótszą trasą autobusu. W poniedziałek informowano, że linia pojedzie alternatywną trasą przez Kruszyńską-Skońską-Grunwaldzką-Kruszyńską, a z obsługi będą wyłączone przystanki Nikłowa, Srebrna/Stalowa, Srebrna/Spizowa i Spizowa/Ołowiana.

### Chaos na przystankach

- Według informacji z ZDMiKP przystanek Kruszyńska/Sowia w kierunku miasta nie jest wyłączony z ruchu, a jednak jest. Pełno ludzi czekało dziś rano na przystanku i nikt nie wiedział, że są zmiany - czytamy jeden z komentarzy na grupie Bydgoszczanie. - Jeden wielki bałagan, pasażerowie wkurzeni i spóźnieni do pracy - dodaje autorka.

- Mieszkańcy w poniedziałek czekali na autobus w kierunku centrum, bo nie wiedzieli, że autobus nie jedzie przez Kruszyńską i Mińską. Nie było żadnej informacji o zmianie na przystankach. Przy jednym kursie kie-

rowca z drugiej strony ulicy przez okno krzyknął do mieszkańców, aby się z nim zabrali, bo na ten przystanek nikt nie przyjedzie. Ta część Osowej Góry została całkowicie pozbawiona komunikacji miejskiej - mówi nam Radosław Ginther, przewodniczący RO Osowa Góra, który wysłał już w tej sprawie interpelację do prezydenta Bydgoszczy.

Problem z przejazdem potwierdzają też kierowcy. - Srebrna jest zalana i nie da się tu jeździć, bo można urwać koło. Alternatyw nie ma, bo równoległa Ołowiana jest teraz jednokierunkowa - mówi jeden z pracowników pobliskiej firmy. - W sobotę dziura była tak duża, że kierowca musiał wzebrać lawetę, aby się wydostać - relacjonuje inny z Czytelników.

W poniedziałek wieczorem komunikat zniknął, a przynajmniej część au-

tobusów linii nr 77 dojechała na Nikłową.

### Autobus ma wrócić

We wtorek od rana problem powrócił. ZDMiKP wydał kolejne komunikaty informujące o skróceniu trasy do przystanku tymczasowego pn. Kruszyńska/Podmiejska, dodając, że godziny odjazdu z ww. przystanku są takie same jak z przystanku Podmiejska/Kruszyńska. Zapytaliśmy drogowców o szczegóły dotyczące zmian na linii nr 77: o przyczyny, o to, jak długo potrwać utrudnienia, oraz czy możliwe jest wyznaczenie alternatywnej trasy dojazdu w pobliże firm w tym rejonie miasta.

Obecnie wszystkie służby pracują nad tym, aby jak najszybciej przywrócić kursowanie komunikacji publicznej w tym obszarze i udrożnić przejezdność ulic. ©©



Od soboty autobusy nie kursują ulicą Srebrną, co wynika z fatalnego stanu nawierzchni

FOT. ARKADIUSZ WOJASIEWICZ

STRONA  
ZDROWIA

Dwa momenty w życiu,  
gdy starzejemy się najszybciej  
**str. 8-11**

**Przed strajkiem w Dino.** „Jest blokowany, ale i tak się odbędzie” **str. 6**



FOT. RADOSŁAW DIMITROW

**Smog nas atakuje,**  
a koniec wymiany  
„kopciuchów” w następnym stuleciu **str. 3**

Nr ISSN1230-9192

Nr indeksu 350680



**KONTROWERSJE** AUTOBUS NIE DOJEŻDZA DO NIKLOWEJ **str. 4**

**Zespół do wykorzystania AI w obróbce danych policyjnych**



FOT. TOMASZ CZACHOROWSKI

- Szef MSWiA Marcin Kierwiński powołał zespół do wykorzystania sztucznej inteligencji w obróbce danych policyjnych - mówił w Sejmie wiceszef tego resortu Czesław Mroczek **str. 2**

## Symbol drożyzny towarem za grosze, ale nie wszyscy się cieszą

Ekonomia dyktuje, żeby kostka masła, uwzględniając koszty jej produkcji, magazynowanie, transport i marżę, kosztowała od 4,90 zł, a nie złotówkę - argumentuje „Społem”, sugerując, że rażąco niskie ceny mogą być dumpingowe. Klienci się cieszą **str. 6**

**Zaboli Cię w nocy zęb?** Pomoc uzyskasz w nowym Centrum Stomatologii. Kończy się budowa przy „Bizielu” **str. 3**

**Wizyta w Polsce to pierwsza zagraniczna podróż Petera Magyara** - zgodnie z zapowiedzią **str. 12**

## Jutro w „Expressie” Pod paragrafem

● W memoriale skierowanym do władz komunistycznych biskupi sprzeciwiali się zakusom podporządkowania Kościoła władzom świeckim

## Zamów prenumeratę

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

## Przyjdź i wskaż, gdzie w Bydgoszczy trzeba posadzić drzewa

Jarosław Więclawski  
jaroslaw.wieclawski@polskapress.pl

**Bydgoski Ruch Miejski i Monitoring Obywatelski Drzew zapraszają na spotkanie pod hasłem „Zadrzew Bydgoszcz”. Opinie mieszkańców mają przelożyć się na realne nasadzenie.**

Spotkanie odbędzie się w czwartek 21 maja o godzinie 18.00 przy Placu Wolności 1 podczas dyżuru Rady Osiedla Bocianowo-Śródmieście-Stare Miasto. Warto obserwować profil facebookowy Bydgoskiego Ruchu Miejskiego, na którym pojawiają się informacje o kolejnych spotkaniach. Wraz ze startem projektu „Zadrzew Bydgoszcz” uruchomiono stronę internetową, na której można wypełnić ankietę. Dane, na podstawie której powstanie baza będą zbierane do końca czerwca.

Wstęp na spotkanie jest wolny. Wystarczy mieć ze sobą własny telefon czy tablet i głowę pełną pomysłów. - Te spotkania to sesje wspomagane. Są osoby, które nie są biegłe w posługiwaniu się mapą cyfrową lub w ogóle są wykluczone cyfrowo. Na takich spotkaniach rozmawiamy o projekcie, ale każdy będzie mógł też ze wsparciem wypełnić ankietę - mówi Jakub Pacocha z Bydgoskiego Ruchu Miejskiego, autor pomysłu.

- Spotkajmy się, by wspólnie wskazać, gdzie można posadzić nowe drzewa w naszym mie-

ście. Wydarzenie to Twoja szansa, by głośno powiedzieć, gdzie brakuje cienia i liści. Bez formalności, bez trudnych procedur - po prostu przyjdź i wskaż lokalizację na mapie - zaprasza Bydgoski Ruch Miejski.

Pierwsze takie spotkanie z mieszkańcami odbyło się 19 maja w Młynach Rothera. W programie była również krótka prelekcja pt. „Jak dane pomagają sadzić drzewa tam, gdzie są najbardziej potrzebne”.

- To jest wydarzenie otwierające proces geoankietyzacji - badań ankietowych w oparciu o dane przestrzenne. Próbujeśmy demokratyzować proces budowania tkanki miejskiej i sędować ją na mieszkańców, aby mogli pokazać swój głos w przestrzeni. W tym wypadku głównym tematem jest wskazanie preferencji nowych nasadzeń drzew. W skrócie: zachęcamy mieszkańców, aby wskazywali miejsca, w których im drzew brakuje, bo na przykład nie ma tam cienia, jest za gorąco czy jest betonowa - tłumaczy Jakub Pacocha.

- Mielśmy kilka rozmów między innymi z ogrodnik miejską w tej sprawie. Gdy cały projekt się zakończy, zbudujemy bazę geoinformacyjną w oparciu o zebrane dane i twarde dane satelitarne, aby wykazać, kierunkowo, gdzie najbardziej brakuje mieszkańcom zieleni - dodaje.

©©

## Powołano zespół do wykorzystania sztucznej inteligencji w obróbce danych policyjnych

Maciej Czerniak  
maciej.czerniak@polskapress.pl

**Szef MSWiA Marcin Kierwiński powołał zespół do wykorzystania sztucznej inteligencji w obróbce danych policyjnych - mówił w Sejmie wiceszef tego resortu Czesław Mroczek. Dodał, że szybka i wieloaspektowa obróbka danych przyspieszy pracę m.in. służb kryminalnych.**

Czesław Mroczek, wiceminister spraw wewnętrznych i administracji w czwartek w Sejmie odpowiadał na pytania grupy posłów Koalicji Obywatelskiej w sprawie spadku przestępczości i poprawy bezpieczeństwa w Polsce. Zwrócił uwagę na wzrost liczebności policji, co pozwala na wystawienie m.in. większej liczby patroli w służbie prewencji. Dodał, że wzrost liczby policjantów widać także w innych jednostkach, od służby kryminalnej po funkcjonariuszy zajmujących się cyberprzestępczością.

Odnosił się również do policyjnych baz danych i obróbki tych informacji. Dodał, że narzędzia informatyczne do obróbki danych powstawały ponad 20 lat temu.

- Będziemy te zbiory modernizować. Minister spraw wewnętrznych i administracji Marcin Kierwiński powołał zespół do wykorzystania sztucznej inteligencji w obróbce danych - mówił wiceszef resortu spraw wewnętrznych i admini-



**Czy sztuczna inteligencja pomoże funkcjonariuszom w analizowaniu danych? Na zdjęciu Noc Muzeów w Komendzie Wojewódzkiej Policji w Bydgoszczy**

stracji. Stwierdził, że szybka i wieloaspektowa obróbka danych „przyspieszy w szczególności pracę służb kryminalnych”.

Czesław Mroczek podkreślił, że zauważalny jest systematyczny spadek liczby stwierdzanych przestępstw przy jednoczesnym wzroście wykrywalności. Poinformował, że biorąc pod uwagę ostatnie pięć lat, największej stwierdzonych przestępstw było w 2022 r. - 882 tys., a najmniej w 2024 r. - 791 tys. W 2025 r. było ich 800 tys. Największa wykrywalność - 72,7 proc. - była w 2025 r.

Dodał, że w przypadku przestępstw najbardziej uciążliwych dla obywateli, takich jak bójki i pobicia, kradzież cudzej rzeczy, kradzież samochodu, kradzież z włamaniem, rozbój i kradzież rozbójnicza, największej takich przestępstw zostało popełnionych w 2022 r. - 209 tys. w skali kraju

- W kolejnych latach zauważalna jest tendencja spadkowa. W roku 2025 w stosunku do roku 2022 nastąpił spadek tego rodzaju przestępczości o blisko 30 procent. To jest wielkie osiągnięcie. Duży wzrost wykrywalności i w ogóle duży odsetek w przestępstwach stanowi

przestępczość narkotykowa. Tutaj policja odnotowuje duże sukcesy w zwalczaniu tej przestępczości - powiedział Mroczek.

Zaznaczył, że Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji zauważa istotny spadek liczby ofiar śmiertelnych wypadków drogowych.

- Jeżeli taki zespół powstał, to jest jeszcze w przeszłości na konkrety. Prawdopodobnie - ale jest to mój domysł - takie działania będą podlegały pod rozbudowę obecnych komórek cyberprzestępczości - komentuje nadkom. Lidia Kowalska z Komendy Miejskiej Policji w Bydgoszczy. ©©

## POGODA W BYDGOSZCZY

Środa

22°C  
7°C



**Wiatr**  
zach.  
11 km/h  
**Ciśnienie**  
1020 hPa  
**Biometr**  
niekorzystny

Czwartek

20°C  
12°C



Piątek

20°C  
7°C



Dziś imieniny obchodzą Aleksander, Dawid, Wiktor

## KALENDARIUM BYDGOSKIE

**20 maja**  
**Publiczna egzekucja przy ul. Poniatowskiego. Powieszono 10 Polaków**

**1860:** zainaugurował działalność letni teatrzyk Natanaela Patzera, zbudowany przez cieślę Adolfa Berndta nad Kanałem Bydgoskim (w okolicach dzisiejszej ul. Św. Trójcy). Wystawiano w nim przedstawienia teatralne, operetki, urządzano koncerty symfoniczne i zawody sportowe. Występowały w nim polskie zespoły objazdowe i amator-

skie. Renesans park przeżywał po 1920 r. Po II wojnie teren został zabudowany m.in. przez budynki obecnej PBS. **1922:** 25-letnia wówczas aktorka Pola Negri (Apolonia Chałupiec) wyjechała z Bydgoszczy do Berlina, skąd udała się do Paryża, a następnie do USA. Do Bydgoszczy już nigdy nie przyjechała. Jej matka Eleonora w 1926 roku sprzedała dom przy ul. Zamoyńskiego 2 i wyjechała do córki do Beverly Hills. **1942:** w pobliżu siedziby gestapo przy ul. Poniatowskiego

w Bydgoszczy w odwecie za ucieczkę Leona Sobkowiaka z aresztu przy Wąłach Jagiellońskich powieszono publicznie 10 Polaków. Egzekucji musieli przyglądać się doprowadzeni siłą widzowie - Polacy w liczbie 300 osób. **1951:** po raz pierwszy w historii Bydgoszczy wobec 15 tys. kibiców rozegrano mecz zreszenziowej ekstraklasy żużlowej. Gwardia Bydgoszcz uległa CWKS-owi Warszawa 21:24. **1970:** uczestnicy XXIII Wyścigu Pokoju wystartowali o godz. 14.00 ze Starego Ryn-

ku do etapu prowadzącego do Poznania. Start ostry nastąpił 10 minut później na ulicy Szubińskiej. **1995:** w Bydgoszczy zarejestrowana została spółka „Kapuściska”, której udziałowcami zostali: gminy Bydgoszcz i Solec Kujawski, Zakłady Chemiczne „Zachem”, Zakłady Chemiczne „Nitrochem”, oraz Zakłady Przemysłu Gumowego „Stomil”. Zadaniem spółki było przygotowanie i pilotowanie budowy oczyszczalni ścieków w Łęgnowie. ©©KB

# Smog nas atakuje, a wymiana „kopciuchów” może zakończyć się... w następnym stuleciu

Wojciech Mąka

wojciech.maka@polskapress.pl

**Bydgoszcz na walkę ze smogiem przeznaczą ponad dwukrotnie mniej niż na promocję miasta. W mieście wciąż działa 25 tysięcy nielegalnych „kopciuchów”.**

Jeśli wymiana kotłów będzie przebiegać w tym tempie, zakończy się ona w... następnym stuleciu.

Dane uzyskane z Urzędu Miasta Bydgoszczy oraz Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Toruniu pokazują, że przy obecnej skali działań ostatnie „kopciuchy” znikną z miasta dopiero w następnym stuleciu.

„Jednocześnie straż miejska w praktyce nie egzekwuje obowiązujących przepisów” - twierdzą działacze antysmogowi.

W 2025 roku Straż Miejska w Bydgoszczy przeprowadziła 1465 kontroli palenisk i stwierdziła jedynie 50 przypadków naruszenia uchwały

antysmogowej. Aż 43 interwencje zakończyły się pouczeniem, a tylko 7 przypadków mandatem.

- Liczby się zgadzają, ale trzeba pamiętać o kilku rzeczach. Użytkownicy pieców to jedno, a właściciele budynków to drugie. To na właścicielach spoczywa obowiązek wymiany pieca pozaklasowego. Zdarza się, że przychodzimy na kontrolę, a lokator pokazuje wniosek do właściciela o wymianę kotła. Nie można go ukarać mandatem. Poza tym tych 7 mandatów to zaledwie 3 procent pouczeń. Czy to dużo? Raczej nie... - wyjaśnia nam Arkadiusz Bereszyński, rzecznik prasowy Straży Miejskiej w Bydgoszczy.

## Liczba wniosków maleje

Liczba wymian starych pieców spadła do poziomu, który należy uznać za całkowicie niewystarczający. W 2025 roku mieszkańcy Bydgoszczy zgłoszyli wnioski o dofinansowanie wymiany zaledwie 155 urzędzeń grzewczych: 14 w progra-

mie Czyste Powietrze oraz 141 łącznie w miejskim programie dotacji do likwidacji pieców węglowych i programie Ciepłe Mieszkanie.

Dla porównania, jeszcze w 2023 roku w samym programie Czyste Powietrze złożono 546 wniosków, a więc blisko 40 razy więcej niż w roku ubiegłym. Również w miejskim programie dotacyjnym oraz programie Ciepłe Mieszkanie odnotowano wyraźne załamanie - z 512 wniosków rok wcześniej do zaledwie 141 w 2025 roku.

- To już nie jest spowolnienie, to jest faktyczny zastój. Przy takiej liczbie wniosków mówimy o tempie, które nie daje żadnych realnych szans na szybkie ograniczenie niskiej emisji. Smog w Bydgoszczy nie jest już problemem braku przepisów. Jest problemem braku działania i braku odwagi w ich egzekwowaniu - mówi Kamila Gawrońska-Dickson z Bydgoskiego Alarmu Smogowego.

Jak dodaje, ósme co do wielkości miasto w Polsce,



FOT. DARIUSZ BLOCH

**W całym 2025 roku mieszkańcy Bydgoszczy zgłoszyli wnioski o dofinansowanie do wymiany 155 urządzeń grzewczych**

dysponujące budżetem sięgającym 4 miliardów złotych, przeznaczają na dotacje do wymiany źródeł ogrzewania zaledwie 3 miliony złotych. To kwota symboliczna, zwłaszcza gdy zestawimy ją z wydatkami na promocję miasta, które wynoszą aż 6,5 miliona złotych.

- Trudno oprzeć się wrażeniu, że problem zanieczyszczenia powietrza oraz zdrowie

Bydgoszczan znajdują się dziś na końcu listy priorytetów prezydenta Bydgoszczy - stwierdza Kamila Gawrońska-Dickson.

## W komunalce także kiepsko

Spośród 25 tysięcy nielegalnych urządzeń na terenie Bydgoszczy, ponad 4,7 tysiąca znajduje się w mieszkaniach

komunalnych i socjalnych należących do miasta.

Także tutaj działania postępują bardzo wolno - w ostatnich trzech latach zlikwidowano 553 kotły. Co gorsza, plany miasta zakładają dalsze ograniczenie skali wymian. W latach 2027-2029 samorząd przewiduje likwidację jedynie 241 pieców, czyli około 80 rocznie. ©

## Zaboli Cię w nocy zęb? Pomoc uzyskasz w nowym Centrum Stomatologii. Kończy się budowa przy „Bizielu”

Jarosław Więclawski

jaroslaw.wieclawski@polskapress.pl

**Na terenie Szpitala Uniwersyteckiego nr 2 im. dr. Jana Bizuela w Bydgoszczy trwa budowa Centrum Stomatologii Collegium Medicum UMK. Choć inwestycja ma drobny poślizg, prace w maju dobiegną końca. Jesienią z obiektu skorzystają studenci, ale nie tylko - w centrum będzie nocna i świąteczna opieka stomatologiczna.**

Umowę na budowę podpisano w maju 2025 r. Wykonawcą jest firma 3R Modular, a wartość inwestycji to 68,72 mln zł. Jest finansowana z dotacji KPO oraz środków własnych uczelni. Centrum Stomatologii powstaje na terenie kompleksu szpitalnego, od strony ul. Ujejskiego. Budynek będzie połączony łącznikiem z zachodnim skrzydłem szpitala.

Zgodnie z zawartą umową roboty powinny zakończyć się w marcu 2026 r., ale tak się nie stało. - Obecnie inwestycja jest na etapie ostatnich prac instalacyjnych i wykończeniowych. W trakcie realizacji jest



FOT. ARKADIUSZ WOJASIEWICZ

**Zakończenie prac przy budowie Centrum Stomatologii planowane jest w maju. Z budynku jesienią skorzystają studenci**

także zagospodarowanie terenu. Rozpoczęto już prace porządkowe, tak aby na 31 maja 2026 przygotować budynek do odbiorów. Budynek zostanie wyposażony m. in. w kilkadziesiąt nowoczesnych unitów stomatologicznych w tym unity symulacyjne - mówi nam dr Patryk Tomaszewski, rzecznik UMK.

W roku akademickim 2024/2025 Collegium Medicum uru-

chomiło kierunek lekarsko-dentystyczny, na który przyjęto 48 studentów. Na trzecim roku studiów muszą zacząć zajęcia praktyczne, stąd konieczność powstania centrum do jesieni 2026 roku. Czy jest jakiegokolwiek zagrożenie, że nie uda się zakończyć wszystkich prac przed jesienią? - Na dzisiaj nie identyfikujemy żadnych ryzyk zagrażających gotowości budynku do przyjęcia studentów

w roku akademickim 2026/2027 - informuje dr Patryk Tomaszewski.

W czterokondygnacyjnym obiekcie o łącznej powierzchni użytkowej przekraczającej 4 500 m znajdują się nowoczesnie wyposażone sale seminaryjne i wykładowe, centrum egzaminów testowych oraz pełne zaplecze techniczne i logistyczne, umożliwiające kształcenie m.in. stomatologów

dziecięcych, ortodontów, radiologów, chirurgów stomatologicznych, periodontologów i protetyków. W ramach zamówienia przewidziano także zagospodarowanie terenu, w tym budowę parkingów, utwardzonych dojazdów i chodników oraz niezbędnej infrastruktury technicznej. Na poszczególnych poziomach Centrum znajdują się następujące jednostki: parter - stomatologia dziecięca, ortodoncja, radiologia, pomoc nocna i świąteczna, centralna rejestracja; I piętro - chirurgia stomatologiczna i periodontologia; II piętro - stomatologia zachowawcza i protetyka; III piętro - Centrum Egzaminów Testowych, sale seminaryjne oraz wykładowe, pomieszczenia dla nauczycieli i obsługi technicznej.

Centrum Stomatologii będzie dostosowane do wymagań kształcenia na kierunku lekarsko-dentystycznym, zgodnie z obowiązującymi standardami Ministerstwa Edukacji i Nauki. W salach przedklinicznych znajdują się najnowocześniejsze symulatory VR oraz unity haptyczne, które umożliwią studentom naukę precyzyj-

nych umiejętności manualnych w wirtualnym środowisku.

Uzupełnieniem będą 24 stanowiska fantomowe oraz 2 dla nauczycieli - wyposażone w unity symulacyjne najnowszej generacji, umożliwiające naukę ergonomii pracy i płynne przejście do kształcenia klinicznego. W części klinicznej zainstalowane zostaną zaawansowane unity stomatologiczne z systemami kontroli infekcji, monitorami oraz kamerami wewnątrzustnymi.

Pracownicy będą wyposażone w nowoczesne skanery 3D, drukarki i frezarki stomatologiczne wspierające cyfrową protetykę i ortodoncję. Planowany jest również zakup laserów diodowych i erbowych, mikrosilników chirurgicznych oraz mikroskopów endodontycznych z torem wizyjnym.

Klinika Radiologii Stomatologicznej zyska m.in. tomograf stożkowy CBCT, cyfrowe aparaty 2D oraz salę multimedialną do analizy obrazów. Trzy sale do sterylizacji zostaną wyposażone w wysokiej klasy autoklawy i termodezynfektory, gwarantując pełne bezpieczeństwo sanitarne. ©

# Bydgoszcz

## Możesz zajrzeć na plac budowy Opery Nova

Jarosław Więclawski  
jaroslaw.wieclawski@polskapress.pl

**Kujawsko-Pomorska Okręgowa Izba Architektów RP z siedzibą w Bydgoszczy, w ramach wydarzeń towarzyszących Kongresowi Architektury Polskiej, zaprasza na spacer architektoniczny.**

Tegoroczny Kongres Architektury Polskiej odbył się w dniach 14-15 maja w Muzeum Historii Polski w Warszawie pod hasłem „Przestrzeń - wartość i odpowiedzialność”. Wydarzenie jest wspólną inicjatywą Izby Architektów RP, Stowarzyszenia Architektów Polskich oraz Narodowego Instytutu Architektury i Urbanistyki. Wiodącym tematem było wypracowanie założeń wprowadzenia do ładu prawnego pakietu regulacji ustawowych tworzących Polską Politykę Architektoniczną.

Kongresowi towarzyszy szereg wydarzeń kulturalnych, artystycznych i edukacyjnych związanych z rolą architekta i architektury w życiu społecznym. Odbywają się w całej Polsce. Spacer architektoniczny w Bydgoszczy organizowane są przez Kujawsko-Pomorską Izbę Architektów RP pod wspólnym hasłem „Śladami nowego brzmienia miasta i regionu”.

Zapraszamy architektów z całej Polski, organy administracji budowlanej, przedstawicieli władz i społeczeństwo naszego województwa oraz Partnerów wydarzenia do wzięcia udziału w wydarzeniach - informują organizatorzy.

Warto wziąć udział w zaplanowanych debatach. Autorzy specjalnie przyjeżdżają z całej Polski, aby opowiedzieć o tym, jak wygląda proces tworzenia i współpraca z jego wszystkimi

uczestnikami. To ważne, aby społeczeństwo wiedziało jak powstaje architektura, jak tworzą się obiekty, z których na co dzień korzystamy - mówi Małgorzata Schmidt, wiceprzewodnicząca Rady Kujawsko-Pomorskiej Okręgowej Izby Architektów RP.

Na każdy ze spacerów obowiązuje rejestracja elektroniczna. Pierwszy z nich odbył się 19 maja. Goście zwiedzali nowy kampus Akademii Muzycznej w Bydgoszczy. Wydarzenia są bezpłatne.

Chętni mogą zarejestrować się już na kolejny spacer. W piątek (22 maja) można będzie zwiedzić rozbudowywany obiekt Opery Nova. Uczestnicy będą mieli okazję wejść na plac budowy i zobaczyć IV krąg na etapie powstawania, parę miesięcy przed tym, jak zobaczą gotowy efekt. Zaplanowano dwie tury spacerów - od godz. 14 do 15 i od 15 do 16. W programie przewidziano również debatę i dyskusję, która rozpocznie się o 16.30 w sali konferencyjnej Manru. O procesie twórczym i realizacyjnym opowiedzą m.in. autorzy architektury obiektu, przedstawiciele wykonawcy i reprezentanci władz Opery Nova.

Dodatkową atrakcją będzie biletowany, płatny, koncert zespołu „Ponad Chmurami”. Wejściówki na wydarzenie, które rozpoczyna się o 19 można nabyć na stronie [www.ponadchmurami.bilety24.pl/wydarzenie/?id=154806](http://www.ponadchmurami.bilety24.pl/wydarzenie/?id=154806). Jeżeli ktoś nie weźmie udziału w jednym z zaplanowanych spacerów, jest szansa, aby zwiedzić obiekt w innym terminie. Uzależnione jest to od liczby zainteresowanych.

Trzeci spacer poświęcony będzie Filharmonii Pomorskiej. Termin jest w trakcie ustalania - wiadomo, że odbędzie się w września. ©



Uczestnicy w spaceru będą mogli zobaczyć IV krąg Opery Nova jeszcze przed jego otwarciem

## Brak komunikacji miejskiej to efekt fatalnego stanu po opadach

Jarosław Więclawski  
jaroslaw.wieclawski@polskapress.pl

**Autobus nie dojeżdża do Nikłowej w Bydgoszczy. Powodem fatalny stan ul. Srebrnej. Pracownicy pobliskich zakładów wysiadają kilka przystanków wcześniej, a resztę trasy pokonują pieszo.**

- Obecnie ta część osiedla Osowa Góra jest obszarem budowy. Trwa kompleksowa przebudowa ul. Podmiejskiej, a według harmonogramu na początku lipca powinny rozpocząć się właściwe prace na ul. Srebrnej. Oznacza to, że autobusy komunikacji publicznej poruszają się po placu budowy, na którym występują okresowe trudności - odpowiada nam Katarzyna Muszyńska, rzeczniczka prasowa Zarządu Dróg Miejskich i Komunikacji Publicznej w Bydgoszczy.

- Na tym terenie wykonawca prowadził już wiele robót związanych m.in. z budową przyłączy dostosowujących je do przyszłej przebudowy. Miejsca te zostały zabezpieczone, jednak ostatnie ulewne deszcze doprowadziły do powstania dużych zastoisk wody w miejscach ubytków nawierzchni, co jeszcze bardziej pogorszyło warunki ruchowe. Wykonawca został wezwany do jak najszybszego zapewnienia przejazdu na odcinku ulicy Srebrnej - dodaje rzeczniczka.

- Obecnie wszystkie służby pracują nad tym, aby jak naj-



Od soboty autobusy nie kursują ulicą Srebrną, co wynika z fatalnego stanu nawierzchni

szybciej przywrócić kursowanie komunikacji publicznej w tym obszarze i udrożnić przejezdność ulic, poprawiając tymczasowo stan nawierzchni. Dodatkowo prace naprawcze prowadzone są również na ulicach Stalowej, Ołowianej, Spiżowej i Nikłowej, które również są wykorzystywane do prowadzenia objazdów - zaznacza Katarzyna Muszyńska.

### Dalej nie pojedziesz

Aktualnie autobusy na linii nr 77 poruszają się tymczasowo trasą awaryjną. Jak tłumaczy rzeczniczka, od wtorku (19 maja) jadąc z pętli Morska została skrócona do tymczasowego przystanku pn. Kruszyńska/ Podmiejska zlokalizowanego na ul. Kruszyńskiej na wy-

sokości posesji nr 81. Następnie autobusy realizują przejazd techniczny, aby móc zawrócić i dojechać do przystanku tymczasowego Kruszyńska/ Podmiejska.

Linia numer 35N również realizuje kursy bez obsługi przystanków w przemysłowej części osiedla to jest ulicy Srebrnej, Spiżowej oraz Nikłowej. Autobusy tej linii zatrzymywać się będą również na tymczasowym przystanku Kruszyńska/ Podmiejska.

**Sytuacja dotyczy wyłącznie 1-2 końcowych przystanków (docelowych), nie została zawieszona cała linia autobusowa.**

### Co z biletami okresowymi?

Wiele osób, które dojeżdża do pracy w przemysłowej części Osowej Góry komunikacją miejską kupuje bilety miesięczne. Czy w takiej sytuacji mogą ubiegać się oni o zwrot środków?

- Należy pamiętać, że obecna sytuacja dotyczy wyłącznie 1-2 końcowych przystanków (docelowych), nie została zawieszona cała linia autobusowa. Oczywiście, w tej sytuacji pasażerowie mogą ubiegać się o anulowanie zakupionego biletu okresowego. Jest to decyzja indywidualna - przekazuje nam Katarzyna Muszyńska.

- W tym celu należy złożyć wypełniony wniosek z uzasadnieniem oraz pokazać oryginał paragonu potwierdzającego zakup biletu lub wystawioną na jego podstawie fakturę (przy zakupie przez Internet transakcja jest potwierdzana raportem generowanym z systemu BKM podczas rozliczania biletu), BKM, ELS (jeżeli była nośnikiem biletu) lub aplikację mobilną - w celu usunięcia transakcji oraz podać numer rachunku bankowego, na który zostanie zwrócona wnioskowana kwota. Jeżeli bilet jest anulowany w okresie jego ważności, zwracana jest część jego wartości obliczona proporcjonalnie do okresu niewykorzystania - tłumaczy rzeczniczka ZDMiKP. ©

## Seniorze, przyjdź dziś i sięgnij po zdrowie

Małgorzata Pieczyńska  
malgorzata.pieczyńska@polskapress.pl

**Akademia Pacjenta przy szpitalu Jurasza zaprasza jutro na spotkanie „Sięgnij po zdrowie - Senior w centrum uwagi”.**

Organizatorami wydarzenia są: Zakład Rehabilitacji Kardiologicznej i Promocji Zdrowia Szpitala Uniwersyteckiego nr 1 im. Jurasza oraz Katedra Rehabilitacji Kardiologicznej i Promocji Zdrowia - Collegium Medicum UMK. - Hasło tegorocznego spotkania: „Sięgnij po zdrowie - Senior w centrum uwagi” kierujemy do wszystkich osób, które chcą zadbać o zdrowie swoje lub swoich bliskich - szczególnie seniorów - podkreśla Marta Laska, rzeczniczka szpitala Jurasza.

Będzie można dowiedzieć się np. o chorobie wieńcowej i o tym czy kobiety chorują inaczej. W czasie innego wykładu uży-



Spotkanie odbędzie się 21 maja w BCOPW przy ul. Gdańskiej 5 w godz. 10-13. Wstęp jest wolny

skamy z kolei informacje na temat tego, jak zerwanie z paleniem papierosów zmienia wszystko i jaki ma zbawienny wpływ dla naszego serca. W programie także wykład poświęcony zdrowemu odżywianiu.

- Zapraszamy też na zajęcia z pierwszej pomocy - mówi Marta Laska. - Poza tym będzie można też dowiedzieć się, jak ra-

dzić sobie ze stresem. Nie zabraknie spotkania z dietetykami i fizjoterapeutami. Będzie można wykonać bezpłatne pomiary ciśnienia i cukru. Będą stoiska informacyjne NFZ.

Program spotkania:

- 10:00 - 10:05 Otwarcie spotkania - prof. dr hab. Aldona Kubica
- 10:05 - 10:20 Choroba wieńcowa - czy kobiety chorują ina-

- 10:20 - 10:35 Drugie życie dla serca - jak zerwanie z paleniem zmienia wszystko - dr Agata Kosobucka-Ozdoba
- 10:35 - 10:50 Dieta śródziemnomorska a kontynentalna - Polska - dr Piotr Michalski
- 11:00 - 13:00 Badania, rozmowy, stoiska edukacyjne (pomiary ciśnienia, cukru, cholesterolu, materiały edukacyjne).

Punkty konsultacyjne:

- Pierwsza pomoc - warsztaty
- Ruch to zdrowie - konsultacja z fizjoterapeutą
- Jak jeść smacznie i zdrowo - konsultacja z dietetykiem
- Przychodzi pacjent do lekarza - konsultacja z kardiologiem
- Jak radzić sobie ze stresem - konsultacja z psychologiem
- NFZ - karta EKUZ, Internetowe Konto Pacjenta (IKP), diety i analiza składu ciała
- Higiena rąk - konsultacja z pielęgniarką epidemiologiczną.

# Bydgoszcz zajęła pierwsze miejsce w „Rankingu finansowym samorządu terytorialnego”

Wojciech Mąka  
wojciech.maka@polskapress.pl

**Bydgoszcz zajęła pierwsze miejsce w „Rankingu finansowym samorządu terytorialnego”. W ocenie naukowców i ekonomistów nasz budżet może być wzorem dla innych samorządów w Polsce. Na kapitalny wynik wpływa między innymi wysoka skuteczność pozyskiwania środków zewnętrznych. W trakcie spotkania zwracano uwagę, że Bydgoszcz zbliżając się z wydatkami na inwestycje do kwoty 1 mld zł jednocześnie obniża wartość zadłużenia.**

Bydgoszcz uzyskała najlepszy wynik w grupie 66 miast na prawach powiatu. „Ranking finansowy samorządu terytorialnego” bazuje na danych z Regionalnych Izb Obrachunkowych za 2025 rok. Ranking został opracowany z inicjatywy Fundacji Instytutu Studiów Wschodnich. W czasie konferencji organizowanych przez Instytut, m.in. Forum Ekono-

micznego oraz Europejskiego Kongresu Samorządów, eksperci poszukiwali obiektywnych narzędzi do badania kondycji finansowej samorządów.

## Kolejna edycja rankingu

W odpowiedzi na te postulaty powstał ranking. W tym roku opracowano już jego dziewiątą edycję.

- Wynik Bydgoszczy to najlepszy dowód, że do inwestycji warto podchodzić w sposób odpowiedzialny - Wiąza się one z trudnymi decyzjami - zawsze chciałoby się realizować ich więcej w stosunku do posiadanych środków. Dlatego w Bydgoszczy już w poprzedniej dekadzie zdecydowaliśmy, że będziemy w pierwszej kolejności prowadzić te, które dają realną szansę na zdobycie dofinansowania zewnętrznego, szczególnie środków europejskich - mówi prezydent Bydgoszczy Rafał Bruski.

Nagrodę dla Bydgoszczy na uroczystej gali w Warszawie odebrał skarbnik miasta Piotr Tomaszewski.



Nagrodę dla Bydgoszczy na uroczystej gali w Warszawie odebrał skarbnik miasta Piotr Tomaszewski

- Maksymalizacja wykorzystania środków unijnych dla rozwoju Miasta to cel - priorytet stosowany w Bydgoszczy. Dzięki temu wydatki inwestycyjne systematycznie rosną i w 2025 i 2026 roku zbliżają się do kwoty 1 miliarda złotych. Dodatkowo, wszystkie zadania inwestycyjne poddałmy kon-

sultacjom, by wiedzieć, jakie z nich są najbardziej oczekiwane przez mieszkańców. Nie boimy się też realizować wielkich projektów szczególnie, gdy wiemy, że długofalowo przyniosą one istotne oszczędności. Staliśmy się jednym z największych beneficjentów środków z KPO. Miasto i komu-

nalne spółki pozyskały z tego źródła ok. 600 mln zł. Tylko część pieniędzy - ponad 200 mln zł to bezzwrotne dotacje. Większość to preferencyjne kredyty, które zainwestowaliśmy w przynoszące gigantyczne oszczędności projekty związane z kompleksową wymianą oświetlenia i dokończeniem termomodernizacji miejskich budynków. Od 2011 roku stosujemy też politykę optymalizacji zarządzania finansami nakierowaną na maksymalny poziom nadwyżki operacyjnej. Nadwyżka stanowi źródło finansowania inwestycji, a najczęściej wkładu własnego do inwestycji unijnych. Racjonalizacja wydatków pozwala na osiąganie rozsądnie dobrych wyników i mniejsze uzależnienie od dodatkowych środków z Budżetu Państwa. Jednocześnie obniżamy też wartość zadłużenia - podkreśla skarbnik Piotr Tomaszewski.

## Co użyto do badania rankingu?

Ocena kondycji finansowej jednostek samorządu teryto-

rialnego umożliwiająca przygotowanie rankingu, została przeprowadzona w oparciu o kryteria merytoryczne bazujące na zestawie wskaźników. Do badania zostały wybrane te, które są najczęściej wymieniane w literaturze przedmiotu i mają zasadnicze znaczenie:

- udział dochodów własnych w dochodach ogółem,
- relacja nadwyżki operacyjnej do dochodów ogółem,
- udział wydatków inwestycyjnych w wydatkach ogółem,
- obciążenie wydatków bieżących wydatkami na wynagrodzenia i pochodne od wynagrodzeń,
- udział środków europejskich w wydatkach ogółem - bez poręczeń,
- relacja zobowiązań do dochodów ogółem,
- udział podatku dochodowego od osób fizycznych w dochodach bieżących.

Ranking jest narzędziem wykorzystywanym m.in. przez przedsiębiorców, którzy szukają gmin o stabilnej sytuacji do rozpoczęcia dużych inwestycji. ©

MATERIAL INFORMACYJNY TOTALIZATORA SPORTOWEGO

0011523416

## Higiena cyfrowa to dziś kwestia bezpieczeństwa. „Nie jesteśmy już bezradni”

**Cyberzagrożenia, uzależnienie od smartfonów, dezinformacja i nielegalny hazard w sieci, są dziś jednym z największych wyzwań społecznych. Brak edukacji cyfrowej może prowadzić nie tylko do utraty prywatności czy pieniędzy, ale również do poważnych problemów psychicznych i społecznych, szczególnie wśród młodych ludzi.**

O tym, dlaczego higiena cyfrowa stała się tematem tak pilnym, mówi Radosław Kietliński, doradca zarządu Totalizatora Sportowego. Jak podkreśla, internet przestał być jedynie narzędziem komunikacji i rozrywki. Jest przestrzenią, w której toczy się walka o uwagę, dane użytkowników, a nawet wpływ na społeczne nastroje i bezpieczeństwo państw.

## Cyberzagrożenia dotyczą już każdego

Największym błędem w myśleniu o cyberbezpieczeństwie jest przekonanie, że to problem wyłącznie informatyków czy specjalistów od nowych technologii. W rzeczywistości zagrożony jest każdy użytkownik internetu, niezależnie od wieku, zawodu czy doświadczenia.



- Higiena cyfrowa dotyczy każdego z nas, nie tylko młodych ludzi - zaznacza Radosław Kietliński, doradca zarządu Totalizatora Sportowego.

Współczesne zagrożenia cyfrowe rozwijają się bardzo dynamicznie. Jeszcze kilka lat temu mówiło się głównie o wirusach komputerowych czy wyłudzeniach bankowych. Dziś cyberprzestępcy korzystają z coraz bardziej zaawansowanych metod manipulacji, wykorzystując media społecznościowe, sztuczną inteli-

gencję, a nawet psychologię behawioralną. Szczególnie niebezpieczne są wojny informacyjne i próby destabilizacji społecznej. Fake newsy, farmy trolli czy manipulacyjne treści publikowane w sieci stają się elementem szerszych działań politycznych i geopolitycznych.

- Zmiany geopolityczne toczą się za pomocą wojny hybrydowej, w której przestrzeń cyfrowa odgrywa ogromną rolę - mówi Radosław Kietliński.

Użytkownicy internetu często nie zdają sobie

sprawy, jak łatwo mogą stać się celem manipulacji. Kliknięcie w podejrzany link, udział w internetowym quizie czy instalacja nieznanej aplikacji może prowadzić do utraty danych osobowych lub przejęcia kontroli nad urządzeniem.

## Człowiek nadal pozostaje najsłabszym ogniwem

Cyberprzestępcy bardzo często nie atakują już samych systemów informatycznych, ale wykorzystują emocje, pośpiech i nieuwagę użytkowników.

Fałszywe wiadomości od banków, spreparowane SMS-y, podszywanie się pod firmy kurierskie czy wyskakujące okna zachęcające do kliknięcia - to dziś codzienność w sieci. Wiele osób reaguje automatycznie, nie zastanawiając się nad konsekwencjami.

- Klikniemy coś bezmyślnie, podamy dane i już mamy problem - ostrzega ekspert.

Współczesne oszustwa internetowe są też coraz bardziej profesjonalne. Fałszywe strony internetowe często wyglądają niemal identycznie jak strona legalnego kasyna internetowego, banku, sklepu czy instytucji publicznej. Nawet osoby ostrożne mogą paść ofiarą takich działań.

Dlatego tak istotna jest systemowa edukacja oraz budowanie nawyków ostrożności. Ekspert przekonuje, że bezpieczeństwo cyfrowe powinno być traktowane podobnie jak bezpieczeństwo na drodze - jako zestaw codziennych zasad i świadomych zachowań.

## Młodzież pod szczególną presją

Dzieci i nastolatki często nie rozumieją mechanizmów działania internetu. Nie wie-

dzą, jakie dane udostępniają, jak działają algorytmy mediów społecznościowych ani w jaki sposób firmy technologiczne walczą o ich uwagę. Według badań przeprowadzonych na 1800 młodych uczestnikach programu około 20% uczniów w wieku 15-16 lat i ok. 25% uczniów w wieku 17-18 lat deklaruje uczestnictwo kiedykolwiek w życiu w grach losowych, w których stawia się pieniądze. 76,6% uczniów deklaruje kontakt z treściami zachęcającymi do zakupu lootboxów. Aż 55,5% młodych ludzi podąża za komunikatami influencerów-gamerów, zachęcających do korzystania z lootboxów. Dla młodych ludzi są oni istotniejszym źródłem informacji i rekomendacji, niż rodzice.

W odpowiedzi na te zagrożenia Fundacja LOTTO im. Haliny Konopackiej wspólnie z Fundacją Mentalnie Równi prowadzi projekt edukacyjny dotyczący bezpieczeństwa cyfrowego i zagrożeń hazardowych w internecie. Program skierowany jest do uczniów i obejmuje 10 tys. młodych osób. Jego celem jest nie tylko ostrzeżenie przed zagrożeniami, ale przede wszystkim uczenie świadomego korzystania z internetu i nowych technologii.

# Cenowy zwrot akcji. Symbol drożyzny stał się towarem za grosze, ale nie wszyscy się cieszą

Agnieszka Domka-Rybka  
agnieszka.domka@polskapress.pl

**Ekonomia dyktuje, żeby kostka masła, uwzględniając jej koszty produkcji, magazynowanie, transport i marżę, kosztowała od 4,90 zł, a nie złotówkę - argumentuje „Społem” sugerując, że rażąco niskie ceny mogą być dumpingowe. Klienci się cieszą.**

W naszym regionie dyskusję o „tanim jak barszcz” maśle wywołał „Ludzik z Inowrocławia” na swoim facebookowym profilu, gdzie tak komentuje sytuację:

„Gdyby mikołusz półtora roku temu powiedział, że będę kupował masło za 88 groszy, to poradziłbym, żeby zmienił diler. O co tu chodzi?”

Autor profilu pokazał zdjęcie sklepowej półki z cenową pętarą.

Dodajmy, że półtora roku temu cena kostki masła dochodziła do 12 zł.

Co na to obserwatorzy „Ludzika z Inowrocławia”? Oto kilka komentarzy.

Pan Mateusz: „Za drogo źle, za tanio też źle. Polakom nie dogodzisz”.

Pan Kamil: „Niska cena to wabik, aby iść do sklepu i przy okazji zakupu masła wydać dużo kasy na niepotrzebne produkty”.

Pan Mariusz: „To manipulowanie rynkiem. Przecież masło już wcześniej powinno tyle kosztować. Jednak koncerny najpierw robią sondaż rynku i przetrzymują towar, żeby ceny rosły. Wtedy słabsi producenci padają, bo spada podaż. I wówczas wchodzi koncerny całe na biało i rzucają masło za bezcen. Tak było wcześniej z cukrem, węglem czy paliwem. To wszystko zmierza do zniszczenia lokalnej produkcji i sztucznego zaniżania i zawyżania cen”.

Pan Michał: „Wszyscy, którzy piszą o teoriach spiskowych, niech przyjrzą się, że można kupić maksymalnie trzy sztuki. To typowa przynęta, żeby zrobić zakupy i kupić coś, czego nie potrzebujemy, a co się może przyda. Bardzo dobry marketing i tyle”.

Tyle internetowa burza mógów. Masło za złotówkę czy 88 groszy w sieciach handlowych budzi kontrowersje. A np. według bydgoskiego GUS średnio kosztuje ono w naszym regionie 6,77 zł (sztuka ok. 82,5%, za 200 g, najbardziej aktualna cena GUS jest z marca br.).

Sytuacją oburzony jest m.in. Krajowy Związek Rewizyjny Spółdzielni Spożywców „Społem”, który złożył zawiadomienie do UOKiK w sprawie promocji na masło w największych sieciach handlowych, m.in. Biedronce i Lidlu.

Według informacji branżowego portalu dlhandlu.pl, związek wskazuje na agresywny marketing, a ceny rzędu 0,99-1,99 zł za kostkę mogą oznaczać sprzedaż poniżej kosztów zakupu i zaburzać uczciwą konkurencję. „Społem” podaje, iż według danych zebranych od producentów, minimalna ekonomicznie uzasadniona cena detaliczna - uwzględniająca transport, magazynowanie oraz marżę - powinna wynosić od 4,90 zł do 6,90 zł za kostkę (25-35 zł/kg). Zdaniem



**Nadpodaż mleka i agresywna walka sieci handlowych o klientów - oto przyczyny, że masło przestało być symbolem drożyzny i stało się tanie jak barszcz**

Ryszarda Jaśkowskiego, szefa KZRSS „Społem”, mniejsze podmioty, w tym polskie spółdzielnie, nie są w stanie konkurować z tak ostrą polityką cenową.

To nie pierwsza taka historia.

Przypomnijmy, wcześniej chodziło o wódkę w cenie 9,99 zł za pół litra w Lidlu, Kauflandzie i Biedronce. Cena była niż-

sza niż... sama akcyza. Towar natychmiast zniknął z półek.

Sprzedaż wódki wywołała interwencję UOKiK w 2024 roku. Urząd skierował sprawę do prokuratury, uznając tak niską cenę za niedozwoloną promocję alkoholu i próbę omińnięcia prawa o wychowaniu w trzeźwości. W rezultacie organy ścigania wszczęły postępowania w największych sie-

ciach handlowych. Sieci tłumaczyły się... błędem systemowym i bardzo krótkim czasem obowiązywania tej oferty.

Jak zakończyła się ta sprawa? Nie zapadły wyroki karne dla sieci, a były to raczej decyzje o weryfikacji i wezwaniu przedstawicieli dyskontów do zaprzestania takich dziwnych praktyk.

©©

## Przed strajkiem w Dino. „Jest blokowany, ale i tak się odbędzie”. Pracownicy czekają na obiecane podwyżki

Agnieszka Domka-Rybka  
agnieszka.domka@polskapress.pl

**Pracownicy Dino mają dostać podwyżki, ale zarząd na razie nie zdradza kwot. Tymczasem związkowcy szykują się do strajku generalnego: „Może to być pierwszy protest bez referendum strajkowego”.**

Michał Krauze, członek zarządu Dino, powiedział: „Dzięki zaangażowaniu naszych pracowników odnotowaliśmy wyraźnie wyższy wolumen sprzedaży. Znajduje to odzwierciedlenie w zasłużonym wzroście wynagrodzeń. Równolegle wprowadzamy rozwiązania, które pomagają ograniczyć liczbę codziennych zadań”.

Nie zdradził jednak o jakich konkretnie pieniądzech mowa. Związkowcy z OPZZ, Konfederacja Pracy w Handlu komentują, że zarząd ugiął się pod presją medialnego szumu wokół tej sieci handlowej. Nadal planują trzydniowy protest przed siedzibą firmy w Krotoszynie - w dniach 25-27 maja. Drogę do strajku generalnego miało otworzyć referendum strajkowe.

Tymczasem 18 maja związkowcy podali na swoim profilu w mediach społecznościowych, że „może to być pierwszy strajk generalny w handlu przeprowadzony bez obowiązkowego referendum strajkowego wśród pracowników. Sytuacja jest bez precedensu. Zarząd podjął próbę uniemożliwienia przeprowadzenia strajku. Nikt nie ma prawa zakazać legalnego strajku, ani utrudniać przeprowadzenia referendum”.

### Kontrole PIP w sklepach. Jaki efekt?

OPZZ informuje, że może on się odbyć, ponieważ takie wyjątki przewiduje się w sytuacjach, gdy pracodawca uparczywie narusza przepisy ustawy o rozwiązywaniu sporów zbiorowych i utrudnia przeprowadzenie referendum strajkowego.

Związkowcy zwracają uwagę, że podczas ostatnich mediacji, nie pojawił się żaden przedstawiciel spółki Dino Polska. W związku z tym wraz z mediatorem został podpisany protokół rozbieżności. Spółka odmówiła jednak jego podpisa-



**Na koniec marca 2026 r. sieć liczyła 3094 sklepy, czyli o 348 więcej niż rok wcześniej. Zatrudniła 56,7 tys. osób**

nia. Obecnie władze Dino Polska odmawiają przekazania dokumentacji niezbędnej do przeprowadzenia referendum strajkowego, powołując się na przepisy RODO. Tymczasem stanowisko Urzędu Ochrony Danych Osobowych jest jednoznaczne - pracodawca ma obowiązek przekazać organizacji związkowej dane niezbędne do przeprowadzenia referendum strajkowego.

„Takiej skali naruszeń prawa nie spotkał się w żadnej sieci handlowej, mimo że działamy

w pięciu dużych spółkach. Jeżeli firma podejmuje nielegalne działania wobec organizacji związkowej, każdy pracownik powinien zadać sobie pytanie, jak może zostać potraktowany indywidualnie” - podkreśla Konfederacja Pracy.

Wśród najważniejszych postulatów związkowców są: podwyżki wynagrodzeń o 900 zł, utworzenie Zakładowego Funduszu Świadczeń Społecznych i zwiększenie zatrudnienia. Przypomnijmy też, że w sklepach pojawili się inspek-

torzy PIP. Główny Inspektor Pracy, Marcin Stanecki, przyznał, że liczba kontroli w sklepach Dino przekroczyła 400. Wydano także decyzji naruszeń przepisów prawa. Kontrole nadal trwają i mają charakter rozwojowy.

### „Dajcie lepiej zarobić, to pracownicy przyjdą”

Tymczasem z rynku dochodzą informacje o sklepach Dino, które są zamknięte z powodu braku sprzedawców.

„Możemy mówić już o systemowej skali” - stwierdził w rozmowie z WP Finanse Eryk Kościak z OPZZ Konfederacji Pracy w Handlu.

Kościak opowiada tam, że osobiście zdiagnozował 12 nowych sklepów w różnych częściach Polski, które nie otworzyły się z powodu braku rąk do pracy. Do związkowców cały czas zgłaszają się pracownicy z kolejnymi lokalizacjami.

„Myślę, że wiemy już o około 30 placówkach, które w praktyce są pustostanami. Dino zainwestowało w ziemię, zbudowało sklep, a budynek stoi pusty, zadłuża się i gene-

ruje problemy zamiast przynosić sieci zyski” - mówi WP Finanse.

„Niech dadzą ludziom zarobić więcej niż w Biedronce i Lidlu lub chociaż podobnie, to pracownicy się znajdą. Za najniższą krajową nikt nie ma ochoty pracować w takich warunkach” - komentują internauci.

Z kolei spółka zaznacza w stanowisku dla WP, że rocznie buduje setki sklepów: „Czasami, końcowe procesy związane z odbiorami, dokumentacją, czy przyłączami mediów trwają dłużej niż w innych miejscach i jest to jedyny powód ich późniejszego otwarcia”.

Spółka Dino Polska opublikowała wyniki za I kwartał 2026 r. Poinformowała w nich, że na koniec marca 2026 r. sieć liczyła 3094 sklepy, czyli o 348 więcej niż rok wcześniej (w samym I kw. 2026 r. Dino uruchomiła 62 markety). Tym samym zatrudnienie w Grupie Dino zwiększyło się do 56,7 tys. osób, a w ciągu ostatnich pięciu lat firma utworzyła prawie 30 tys. nowych miejsc pracy.

©©

# Sceny do „Całopalenia” Zanussiego kręcono nad Wisłą

Marek Nienartowicz  
marek.nienartowicz@polskapress.pl

**Ekipa filmowa pojawiła się na Kępie Bazarowej w Toruniu. Powstawały tu sceny do „Całopalenia” w reżyserii Krzysztofa Zanussiego.**

Na Kępie Bazarowej zaplecze filmowe zorganizowano obok Pałacu Widokowego. Pierwsza scena powstawała w odległości około 200 metrów od tego miejsca, mniej więcej na wysokości Bramy Żeglarskiej. W jej tle była piękna panorama toruńskiej starówki. Na potrzeby ekipy filmowej został zajęty sporych rozmiarów piaszczysty fragment brzegu Wisły. Na jej brzegu urządzili plażę. Przy linii wody stanęła tabliczka z informacją o zakazie kąpieli. Był ratownik, siedzący na specjalnym stanowisku oraz kilkudziesięciu statystów, w różnym wieku. Plażowali, piknikowali przy turystycznym stoliku, grali w piłkę nożną i badminton, puszczali latawca.

## Jedna scena w 90 minut

Centrum sceny na plaży był leżący na niej fragment

pnia drzewa. Grali w niej Karolina Kominek, Mateusz Rusin i Ksawery Szlenkier. Próbowali wejść do Wisły, by się wykąpać w rzece. Powstrzymał ich ratownik.

- Tu nie wolno się kąpać - zwrócił uwagę ratownik.

- Ale nigdzie nie jest napisane, że nie wolno się topić - stwierdził bohater, grany przez Mateusza Rusina.

Scena była kręcona przy silnym, zimnym wietrze. Aktorzy grali odziani tylko w krótkie spodenki, bosy. Na rozgrzewkę biegali po plaży, „wskakiwali” chociaż na chwilę w kurtki, pili ciepłe napoje.

Najpierw w ramach pracy nad sceną były dwie próby nierejestrowane, potem rejestrowane przez operatora. To, co zostało nagrane, reżyser Krzysztof Zanussi obserwował na monitorze, schowany w namiocie, mocno szarpanym przez wiatr. Efektem prób były korekty. Statyści zostali przesunięci w część plaży bliżej mostu drogowego. Reżyser kilkakrotnie konsultował z trójkiem aktorów szczegóły ich gry.

- Mamy to! - krzyknął w końcu Mateusz Rusin.

Tak, po około półtorej godziny, zakończyła się praca



Plenerowe sceny do filmu „Całopalenie” w poniedziałek kręcono na Kępie Bazarowej, na brzegu Wisły

nad pierwszą sceną nad Wisłą. Po przerwie powstawała kolejna, w innym punkcie Kępy Bazarowej, bliżej znajdującego się na niej tarasu widokowego. W planach na poniedziałek 18 maja była też scena pod mostem drogowym.

## Krzysztof Zanussi znów kręci film w Toruniu

- „Całopalenie” to próba opowiedzenia o tej luce, która wytworzyła się w naszej kulturze. Znika w niej wymiar duchowy, transcendencja, nadprzyrodzoność, czyli to, co towarzyszyło ludzkości od zarania dziejów. Mój bohater za tym

tęskni, tego szuka. Tyle mogą zdradzić. Resztę historii trzeba będzie zobaczyć na ekranie. Tym filmem chciałbym przekazać to, że świat jest przesiąknięty tajemnicą. To, co o nim wiemy, to mała cząstka rzeczywistości, która nas otacza - powiedział w przerwie pomiędzy zdjęciami Krzysztof Zanussi.

Jak podkreślał, wrócił w Toruniu w miejsce, w którym stawiał pierwsze kroki jako reżyser. Na początku lat 70. kręcił tu scenę do „Hipotezy”. To 27-minutowy fabularny film telewizyjny, określany jako powiastka filozoficzna. Krzysztof Zanussi wspominał także film „Rok

spokojnego słońca”, który kręcił w Toruniu w 1984 roku.

- W dniu, w którym przyjechaliśmy do Torunia na premierę tego filmu, z Wisły we Włocławku zostały wyłowione zwłoki księdza Jerzego Popiełuszki. To szalenie zaciążyło na tym wydarzeniu. Grająca w „Roku spokojnego słońca” pani Hanna Skarżanka natychmiast wyjechała z Torunia. Uznała za niestosowne zajmowanie się sztuką w obliczu takiej zbrodni. Oczywiście nie był temu winny Toruń. Atmosfera podczas pracy była tu wspaniała, miasto było bardzo gościnne. Staraliśmy się, by Toruń w tamtym filmie wyglądał na jak najbardziej zaniedbany, ale i wtedy miał przebłyski świetności. Dziś prezentuje się oszalałymi. Toruń ma zwartość stylistyczną, przejście od średniowiecza do współczesności jest tu bardzo ładne, naturalne, harmonijne. To zjawisko nieczęste w Polsce. Podziwiam je z okna hotelu, w którym mieszkam - mówił Krzysztof Zanussi.

W obsadzie „Całopalenia”, poza wspomnianym trójkiem aktorów, są także Marcin Hycnar, Bartłomiej Kotschedoff, Michał Czarnik, Mateusz Więclawek oraz Maria Mamona.

-Zwiększością tych aktorów pracuję po raz pierwszy. Autorem zdjęć do „Całopalenia” jest Piotr Niemyjski. Z nim pracuję po raz czwarty - mówił Zanussi.

Ksawery Szlenkier i Mateusz Rusin grają dwóch głównych bohaterów „Całopalenia”. Drugi z nich to na co dzień aktor Teatru Narodowego w Warszawie. Ujął Krzysztofa Zanussiego rolę w jednym ze spektakli.

- Niewiele mogę zdradzić o „Całopaleniu” i swojej roli w nim. Jest to film o nadziei, o poświęceniu, o najważniejszych decyzjach w życiu - tych ostatecznych. To taki współczesny moralitet. Co do Torunia, to pierwszy raz jestem tutaj na planie filmowym. Znam jednak to miasto, występowałem tu w przedstawieniach teatralnych - mówił Mateusz Rusin.

W najbliższych dniach ekipę „Całopalenia” będzie można spotkać w kilku punktach toruńskiej starówki. Będą tu kręcone kolejne sceny do tego filmu. Powstaje on przy wsparciu z Funduszu Filmowego Kujawy i Pomorza, utworzonego przez samorząd województwa kujawsko-pomorskiego. Premiera „Całopalenia” jeszcze w obecnym roku. ©P

AUTOPROMOCJA

0011524279

## Odbierz kwiaty za ubrania i elektrośmeci!



Jedna osoba może otrzymać maksymalnie 8 sadzonek

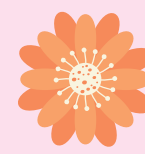
ROZDAMY 800 KWIATÓW!

UBRANIA

od 1 do 2,99 kg	→	2 sadzonki
od 3 do 4,99 kg	→	4 sadzonki
od 5 do 6,99 kg	→	6 sadzonek
powyżej 7 kg	→	8 sadzonek

ELEKTROŚMIECI

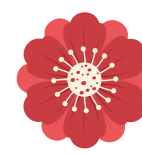
<b>1 małe urządzenie AGD</b> (do 50 cm i maks. 20 kg)	→	1 sadzonka
<b>Akcesoria i osprzęt elektryczny</b> (baterie, ładowarki, kable, żarówki):		
od 10 do 20 szt.	→	1 sadzonka
od 21 do 30 szt.	→	2 sadzonki
od 31 szt.	→	3 sadzonki



**29.05**  
od 14.00

**Comfy Park**

Al. Jana Pawła II 115  
Bydgoszcz



Czekamy na Was do wydania ostatniej sadzonki lub do godziny **18.00!**

Szczegóły: [expressbydgoski.pl/eko-comfypark](https://expressbydgoski.pl/eko-comfypark)



ORGANIZATOR AKCJI

PARTNER LOKALIZACYJNY

PARTNER

**EX** EXPRESS  
BYDGOSKI.PL

**COMFY PARK**

**FUNDACJA  
ECOTEXTIL**

# strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

## W NUMERZE:

### „Herbata cesarska” to sekret młodości i szczupłej sylwetki

Ten unikatowy napój pochodzi prosto z cesarskiego dworu, a proces produkcji jest bardzo precyzyjny i skompli-

kowany. Żółta herbata to najrzadszy rodzaj herbaty o charakterystycznym kolorze i delikatnie słodkim smaku. Wspomaga trawienie, oczyszcza z toksyn, obniża ciśnienie i czyści żyły. Wspomaga też odchudzanie i wspiera odporność.

## ZA TYDZIEŃ:

- Przy takim obrzęku leki na alergię nie pomogą. To może być rzadka choroba genetyczna
- Perła uzdrowisk Beskidu. Czekają na ciebie spokój, natura i woda, która leczy



FOT. FREEPIK.COM

# Dwa momenty w życiu, gdy starzejemy się najszybciej

Ola Głowacka  
redakcja@stronazdrowia.pl

**Starzenie nie przebiega tak stopniowo i powoli, jak przez lata sądzono. Najnowsze badania pokazują, że są w życiu momenty, gdy organizm dosłownie „przeskakuje o kilka lat do przodu”.**

Naukowcy ze Stanford Medicine, którzy opublikowali swoje wnioski w prestiżowym czasopiśmie Nature Aging, wskazują dwa kluczowe etapy życia: około 44. roku życia oraz początek sześćdziesiątki. To wtedy w ciele zachodzą najbardziej dynamiczne przemiany biologiczne.

Dlaczego starzejemy się „skokami”, a nie stopniowo?

Zespół badaczy ze Stanfordu przeanalizował tysiące cząstek obecnych w organizmach osób w wieku od 25 do 75 lat – w tym białka, lipidy, metabolity oraz skład mikrobiomu jelitowego. Wyniki były zaskakujące: zmiany związane z wiekiem nie następowały równomiernie, ale nasilały się w określonych momentach życia.

Na tej podstawie naukowcy wyróżnili cztery tzw. wiekotypy, czyli obszary organizmu, które mogą starzeć się szybciej niż inne:

- układ metaboliczny,
- układ odpornościowy,
- wątroba,
- nerki.

To tłumaczy, dlaczego dwie osoby w tym samym wieku metrykalnym mogą wyglądać i czuć się zupełnie inaczej.

## Pierwszy „próg starzenia”: okolice 44. roku życia

Dla wielu osób to moment, gdy nagle:

- trudniej utrzymać prawidłową wagę,
- spada tolerancja alkoholu i kawy,
- pogarsza się jakość snu,
- skóra szybciej traci jędrność,
- częściej pojawiają się problemy z cholesterolem i ciśnieniem.

Między 40. a 60. rokiem życia wyraźnie rośnie ryzyko cho-



Starzenie się przebiega skokowo, a nie stopniowo – wskazują nowe badania

rób sercowo-naczyniowych, schorzeń skóry i osłabienia mięśni. Badacze zauważyli też zmiany w metabolizmie tłuszczów, kofeiny i alkoholu. Co istotne – część tych procesów nie wynika wyłącznie z biologii, ale ze stylu życia typowego dla tego wieku: dużego stresu, pracy siedzącej, braku snu i mniejszej aktywności fizycznej.

## Drugi moment przełomowy: początek sześćdziesiątki

Po 60. roku życia starzenie „przestawia się” na inne tory. Najbardziej widoczne są:

- zaburzenia gospodarki węglowodanowej,
- osłabienie odporności,
- problemy z nerkami,
- większe ryzyko chorób układu krążenia,
- gorsza regeneracja organizmu.

To właśnie wtedy wiele osób zauważa, że nawet drobne infekcje trwają dłużej, a powrót do formy po wysiłku czy chorobie bywa wyraźnie wolniejszy.

## Co jeszcze mówią badania o starzeniu?

Wyniki Stanford Medicine wpisują się w szerszy trend światowych badań. Naukowcy z Harvardu i innych ośrodków od lat podkreślają, że biologiczny wiek organizmu można spowolnić, nawet jeśli metryka jest nieubłagana. Kluczowe są cztery filary: ruch, dieta, sen,

**Choć biologia wyznacza pewne granice, badania jasno pokazują, że styl życia może znacząco zmienić tempo starzenia**

ograniczenie czynników przyspieszających starzenie (stres, używki, promieniowanie UV).

Badania nad tzw. blue zones – regionami świata, gdzie ludzie dożywają sędziwego wieku w dobrej formie – pokazują, że długowieczność rzadko jest kwestią genów. Znacznie częściej decyduje codzienna rutyna.

## Jak spowolnić proces starzenia? Eksperci wskazują konkretne kroki

Naukowcy są zgodni: nie da się zatrzymać czasu, ale można złagodzić skutki biologicznych „skoków starzenia”.

### 1. Ruch – nawet minimalny ma znaczenie

Już około 4 tys. kroków dziennie obniża ryzyko chorób serca i przedwczesnej śmierci. Regularne spacerowanie poprawiają

metabolizm, odporność i pracę mięśni, a także wpływają korzystnie na zdrowie psychiczne.

### 2. Dieta śródziemnomorska

Bogata w warzywa, owoce, ryby, oliwę z oliwek i produkty pełnoziarniste. Liczne badania pokazują, że taki sposób odżywiania:

- zmniejsza ryzyko cukrzycy typu 2,
- wspiera serce,
- spowalnia procesy zapalne,
- korzystnie wpływa na mikrobiom jelitowy.

### 3. Sen i regeneracja

Niewyspanie przyspiesza starzenie komórek, zaburza hormony i osłabia odporność. Eksperci zalecają regularny sen trwający 7-8 godzin.

### 4. Ochrona skóry przed słońcem

Codziennie stosowanie kremów z filtrem UV to jeden z najlepiej udokumentowanych spo-

sobów spowalniania starzenia skóry. Promieniowanie UV odpowiada za znaczną część zmarszczek i przebarwień.

## Wniosek? Starzenie to proces, na który mamy wpływ

Choć biologia wyznacza pewne granice, badania jasno pokazują, że styl życia może znacząco zmienić tempo starzenia. Okolice 44. i 60. roku życia to momenty, w których organizm szczególnie reaguje na nasze codzienne wybory.

Jak podsumowują naukowcy ze Stanford Medicine: „Nie chodzi o to, że starzejemy się po trochu każdego dnia. Dochodzi do naprawdę ogromnych przemian”. A to oznacza, że właśnie wtedy warto zatrzymać się na chwilę i zadbać o siebie bardziej niż kiedykolwiek wcześniej.

# „Herbata cesarska” to sekret młodości i szczupłej sylwetki. Poprawia koncentrację i wspiera metabolizm

Monika Górska  
redakcja@stronazdrowia.pl

**Pijesz czarną lub zieloną herbatę, ale czy próbowałeś kiedykolwiek żółtej? Ten unikatowy napój pochodzi prosto z cesarskiego dworu, a proces produkcji jest bardzo precyzyjny i skomplikowany.**

Żółta herbata to prawdziwy skarb wśród herbat, często nazywana „herbatą cesarską” ze względu na jej historyczną ekskluzywność i rzadkość. Była ona podawana wyłącznie na dworze cesarskim, a być może była przeznaczona tylko dla samego cesarza, stąd jej prestiżowy charakter. Jest to jedna z najmniej znanych i najrzadziej produkowanych odmian herbaty, pochodząca głównie z Chin. Wyróżnia się unikatowym procesem produkcji, który nadaje jej specyficzny smak i wyjątkowe właściwości zdrowotne.

Żółta herbata to rodzaj herbaty, który znajduje się gdzieś pomiędzy herbatą zieloną a oolong. Wytwarzana jest z liści tej samej rośliny - *Camellia sinensis* (herbata chińska) - co inne herbaty, jednak jej charakterystyczna żółta barwa naparu i delikatny smak wynikają z unikatowego procesu produkcji zwanego „żółknięciem” (menhuang).

## Jak powstaje żółta herbata?

Proces produkcji żółtej herbaty jest niezwykle precyzyjny i wymaga dużego doświadczenia. Składa się z kilku kluczowych etapów.

Do jej przygotowania zbiera się najmłodsze pączki i pierwsze liście herbaty. Świeżo zebrane liście poddaje się krótkiemu wędnięciu, aby usunąć nadmiar wilgoci (lekkie suszenie). Następnie liście są krótko podgrzewane, podobnie jak w przypadku herbaty zielonej, w celu zatrzymania aktywności enzymatycznej i zapobieżenia dalszej oksydacji (fermentacji enzymatycznej).

Wtedy następuje najważniejszy etap produkcji, czyli „żółknięcie” (menhuang).

Po krótkim podgrzaniu wilgotne jeszcze liście są zawijane w specjalne płótno, papier lub układane w stosy i pozostawiane na kilkanaście godzin, a nawet 2-3 dni w wilgotnym środowisku. W tym czasie zachodzi kontrolowany proces „nieenzymatycznej oksydacji” lub „dojrzwania mikrobiologicznego”.

Liście stopniowo zmieniają kolor na żółty, a ich smak staje się łagodniejszy, słodszy i pozbawiony goryczki typowej dla zielonych herbat. Po zakończeniu procesu żółknięcia liście są do-

kładnie suszone, aby zatrzymać dalsze zmiany.

Ten specyficzny proces nadaje żółtej herbacie jej charakterystyczny, słodkawy smak, delikatny aromat i słomkowo-żółty kolor naparu.

## Jakie typy żółtej herbaty warto znać?

To prawdziwy klejnot w świecie herbat, ceniona za swój subtelny, złożony smak i delikatny aromat. Ma delikatny, łagodny i aksamitny smak. Wyczuwalne są naturalne nuty słodczy, czasem przypominające miód, karmel, orzechy, a nawet ziarna kukurydzy. W żółtej herbacie można wyczuć także nutę umami - głębokiego, słonego smaku, który dodaje złożoności.

Dzięki kontrolowanej oksydacji żółta herbata jest niemal pozbawiona goryczki i cierpkoci, które mogą pojawiać się w zielonych herbatach, zwłaszcza przy niewłaściwym parzeniu. Napar ma zazwyczaj jasnożółty, słomkowy lub bursztynowy kolor, a jego aromat jest świeży, lekko słodkawy i złożony.

Żółta herbata produkowana jest głównie w Chinach, a poszczególne typy różnią się regionem pochodzenia, surowcem (pączki, liście) oraz nuanсами w procesie żółknięcia.

Oto kilka najbardziej znanych i cenionych odmian:

- **Junshan Yinzhen** - srebrne igły z góry Junshan - uważana za jedną z „Dziesięciu Wielkich Herbat Chin”. Wytwarzana wyłącznie z delikatnych, grubych pączków pokrytych srebrzystym mészkiem. Ma ona niezwykle delikatny, słodkawy smak z nutami orzechowymi i kwiatowymi. Napar ma piękny, jasnozłoty kolor. Jest ona uznawana za jedną z najbardziej wykwintnych żółtych herbat.

- **Mengding Huangya** - żółte pączki z góry Mengding - produkowana z pączków i młodych listków. Ma świeży, orzeźwiający smak z nutami słodczy i lekką zbożową gębią. Napar jest jaśniejszy niż w Junshan Yinzhen. Często ma „roślinny”, ale przyjemny posmak.

- **Huoshan Huangya** - żółte pączki z Huoshan - kolejna odmiana z regionu słynącego z zielonych herbat, ale oferująca unikalny profil żółtej herbaty. Ma czysty, słodki smak z wyraźnymi nutami orzechowymi i lekko palonymi akcentami.

- **Dahongpao** - wielka szata (często mylony z oolong) - klasycznie Dahongpao to oolong. Jednak w niektórych tradycjach i na niektórych obszarach, nazwa ta bywa również przypisywana bardzo wysokiej jakości żółtym herbatom, które przechodzą in-



Żółta herbata to wyjątkowo rzadki i ekskluzywny napój, który był podawany tylko na dworze cesarza

tensywny proces żółknięcia, uzyskując niezwykłą głębię smaku. Jeśli spotkasz Dahongpao jako żółtą herbatę, jest to rarytas.

Żółta herbata zawiera w swoim składzie wiele cennych składników odżywczych wpływających na nasze zdrowie. Jest bogata w polifenole i antyoksydanty, które są silnymi przeciwutleniaczami. Dzięki temu zwalczają wolne rodniki, chronią komórki przed uszkodzeniami. Choć ich poziom może być nieco niższy niż w herbacie zielonej, nadal jest znaczący. Zawiera też flawonoidy takie jak rutyna i kwercetyna, które również działają przeciwutleniająco, wspierają układ krążenia i mają właściwości przeciwzapalne. Żółta herbata zawiera szereg aminokwasów, w tym L-teaninę. L-teanina jest znana z działania relaksującego i poprawiającego koncentrację i poprawiającego koncentrację, bez wywoływania senności. Wpływa również na smak herbaty, nadając jej charakterystyczny posmak „umami” i słodczy. Ma też bardzo mało teiny (pochodna kofeiny), dużo mniej niż kawa czy czarna herbata. Dzięki temu działa łagodniej pobudzająco, poprawia koncentrację i energię, ale bez efektu „roztrzęsienia” czy problemów ze snem. Dzięki temu można ją pić nawet wieczorem, przed snem.

Żółta herbata ma nie tylko wyjątkowy smak i kolor, ale również wiele cennych właściwości zdrowotnych, podobnych do zielonej herbaty, lecz często o łagodniejszym działaniu:

- **odmładza** - podobnie jak zielona herbata, żółta herbata jest bogata w polifenole, flawonoidy (takie jak rutyna i kwercetyna) i katechiny. Te silne przeciwutleniacze zwalczają wolne rodniki, chronią komórki przed uszkodzeniami i opóźniają procesy sta-

zenia się organizmu. Mogą wspierać profilaktykę chorób nowotworowych (szczególnie raka żołądka, jelita grubego i prostaty),

- **wzmacnia serce i wspiera układ krążenia** - regularne picie żółtej herbaty może przyczynić się do obniżenia poziomu „złego” cholesterolu LDL, regulacji ciśnienia krwi oraz poprawy funkcji tętnic. Dzięki temu wspomaga profilaktykę miażdżycy, zawałów serca i udarów mózgu,

- **poprawia trawienie** - uważa się, że żółta herbata korzystnie wpływa na układ pokarmowy, łagodząc dolegliwości żołądkowe i wspomagając trawienie. Jest również delikatniejsza dla żołądka niż niektóre inne herbaty, bo zawiera bardzo mało teiny, czyli pochodnej kofeiny,

- **wsparcie dla wątroby** - badania sugerują, że regularne spożywanie żółtej herbaty może przyczynić się do ochrony wątroby przed uszkodzeniami,

- **niska zawartość kofeiny (teiny)** - ze względu na unikalny proces produkcji, żółta herbata ma niższą zawartość kofeiny (poniżej 1 proc.) w porównaniu do zielonej czy czarnej herbaty. Dzięki temu jest łagodniejsza, mniej pobudzająca i może być spożywana nawet wieczorem bez obaw o problemy ze snem. Niektóre odmiany, jak Kekecha, mają wręcz zerową zawartość kofeiny i wysoką teobrominy,

- **oczyszcza z toksyn** - podobnie jak czerwona herbata (pu-erh), żółta herbata ma działanie oczyszczające - wspiera organizm w wychwytywaniu i usuwaniu toksyn oraz zbędnych substancji,

- **pomaga w odchudzaniu** - może przyczynić się do poprawy metabolizmu, co pośrednio wspiera utrzymanie zdrowej masy ciała,

- **wzmacnia odporność** - zawarte w niej witaminy (np. z grupy B, C, A, E, K) oraz minerały wspierają ogólną odporność organizmu.

Żółta herbata to niezwykle napój, który łączy w sobie subtelne doznania smakowe z imponującymi właściwościami zdrowotnymi. To prawdziwy przysmak dla koneserów i cenny element zdrowej diety.

## Jak parzyć żółtą herbatę, by zachować smak i właściwości?

Żółtą herbatę parzy się w niższej temperaturze niż czarną, ale nieco wyższej niż zieloną. Optymalna temperatura to zazwyczaj 75 st. C do 85 st. C. Wrząca woda zniszczy delikatne nuty smakowe i sprawi, że napar będzie gorzki. Jeśli nie masz czajnika z termostatem, zagotuj wodę i odstaw ją na 2-3 minuty, by ostygła.

Aby zaparzyć żółtą herbatę zalej 1 łyżeczkę (około 2-3 gramów) suszu 150-200 ml wody. Pozostaw na 30 sekund do 1,5 minuty. Po tym czasie odcedź liście.

Żółtą herbatę można parzyć wielokrotnie (2-5 razy), w zależności od jej jakości. Każde kolejne parzenie powinno być nieco dłuższe niż poprzednie (np. 1. parzenie: 1 minuta, 2. parzenie: 1,5 minuty, 3. parzenie: 2 minuty itd.).

## Ile kosztuje żółta herbata i gdzie ją kupić?

Żółta herbata to rarytas na rynku, co przekłada się na jej cenę i dostępność. Ze względu na skomplikowany i czasochłonny proces produkcji jest droższa niż popularne herbaty zielone czy czarne, ale obecnie łatwo dostępna. Można ją kupić w specjalistycznych sklepach z herbatą czy sklepach z żywnością orientálną lub ekologiczną zarówno stacjonarnych, jak i internetowych.

Cena żółtej herbaty zależy od jej gatunku, pochodzenia i producenta. W Polsce za 50 gramów żółtej herbaty zapłacisz zazwyczaj od 20 zł do nawet 50 zł i więcej. Natomiast bardziej ekskluzywny odmiany mogą kosztować znacznie więcej, np. 30-50 zł za 20-30 gramów.

Warto pamiętać, że ze względu na swoją delikatność i specyfikę żółtą herbatę parzy się wielokrotnie, co sprawia, że jest wydajniejsza niż mogłoby się wydawać.

## Przeciwwskazania do picia żółtej herbaty

Żółta herbata jest generalnie uważana za bezpieczny i zdrowotny napój. Mimo to ist-

nieją pewne sytuacje i stany zdrowotne, w których zaleca się ostrożność lub ograniczenie jej spożycia.

Choć żółta herbata ma dużo niższą zawartość kofeiny niż herbata czarna czy kawa, nadal ją zawiera.

Osoby bardzo wrażliwe na kofeinę mogą odczuwać objawy takie jak: problemy ze snem, nerwowość, drażliwość, lęk, przyspieszone bicie serca (kołatanie serca) lub podwyższone ciśnienie krwi - dotyczy to zwłaszcza osób z problemami kardiologicznymi. W przypadku chorób serca, zawsze warto skonsultować się z lekarzem.

Kobiety w ciąży i karmiące piersią również z tego powodu powinny ograniczać spożycie kofeiny ze wszystkich źródeł.

Herbaty, w tym żółta, zawierają garbniki (taniny), które mogą wiązać się z żelazem pochodzenia roślinnego (tzw. żelazem niehemowym), utrudniając jego wchłanianie w przewodzie pokarmowym.

Jeśli cierpisz na niedobór żelaza lub anemię unikaj picia herbaty bezpośrednio przed, w trakcie lub po posiłkach, zwłaszcza tych bogatych w żelazo roślinne.

Niektóre składniki herbaty mogą wchodzić w interakcje z lekami:

- **leki rozrzedzające krew (antykoagulanty)** - niektóre związki w herbacie mogą wpływać na krzepliwość krwi.

- **leki na ciśnienie** - kofeina może wpływać na ciśnienie krwi,

- **leki na anemię (suplementy żelaza)** - taniny zawarte w żółtej herbacie mogą zmniejszać wchłanianie żelaza.

Zawsze warto skonsultować się z lekarzem lub farmaceutą, jeśli przyjmujesz regularnie jakiegokolwiek leki, zanim wprowadzisz znaczące zmiany w diecie. Ogólną zasadą jest popijanie leków wyłącznie wodą.

Herbaty, w tym żółta, zawierają garbniki (taniny), które mogą wiązać się z żelazem pochodzenia roślinnego (tzw. żelazem niehemowym), utrudniając jego wchłanianie w przewodzie pokarmowym. Jeśli cierpisz na niedobór żelaza lub anemię, unikaj picia herbaty bezpośrednio przed, w trakcie lub po posiłkach, zwłaszcza tych bogatych w żelazo roślinne. Pij herbatę między posiłkami, z zachowaniem odstępu co najmniej 1-2 godzin.

# Gdy ostry staje się przewlekły, to kosztuje 4 proc. PKB

oprac. Katarzyna Laszczak  
redakcja@stronazdrowia.pl

**Ból przewlekły dotyka milionów Polaków i generuje ogromne koszty dla gospodarki.**

Ekspertki podkreślają, że skuteczne leczenie bólu ostrego po urazach i operacjach może ograniczyć rozwój przewlekłych dolegliwości, a tym samym zmniejszyć wydatki systemu ochrony zdrowia i straty związane z absencją w pracy.

Podczas debaty Parlamentarnego Zespołu ds. Leczenia Bólu specjaliści przypomnieli, że z bólem przewlekłym zmaga się około 20 proc. populacji świata. W Polsce problem ten dotyczy blisko 8,5 mln osób - wskazała prezes Polskiego Towarzystwa Badania Bólu prof. Magdalena Kocot-Kępska. Ekspertki zwracali uwagę, że konsekwencje są nie tylko zdrowotne, ale też ekonomiczne.

- Ból przewlekły kosztuje budżet państwa 4 proc. PKB, z czego ponad połowę stanowią koszty utraty produktywności - zwróciła z kolei uwagę dr n. med. i dr n. o zdrowiu Marzena Domańska-Sadynica, prezes Fundacji Ekspertki dla Zdrowia.

Specjaliści podkreślali, że najczęściej źródłem bólu są urazy oraz zabiegi chirurgiczne. Problem pojawia się wtedy, gdy ból pooperacyjny lub pourazowy nie jest skutecznie kontrolowany i przechodzi w postać przewlekłą.

- Nieskutecznie leczony ból pooperacyjny i pourazowy jest przyczyną wielu powikłań medycznych - zwiększa ryzyko powikłań ze strony układu sercowo-naczyniowego, układu oddechowego, powikłań zakrzepowo-zatorowych, opóźnia powrót funkcji przewodu pokarmowego po zabiegach operacyjnych - wymieniła prof. Renata Zajązkowska, kierownik Zakładu Medycyny Ratunkowej i Intensywnej Terapii Uniwersytetu Medycznego w Rzeszowie. Jak zaznaczyła, silny i źle leczony ból ostry może utrwalić się na stałe. W efekcie pacjent odczuwa dolegliwości mimo prawidłowego zagojenia tkanek i wymaga dalszego leczenia w poradniach terapii bólu.

Dr Marzena Domańska-Sadynica przypomniała, że u jednego na 10 pacjentów ból pooperacyjny przechodzi w ból przewlekły. Lekarze zwracają uwagę, że przewlekłe dolegliwości wpływają nie tylko na stan fizyczny pacjentów, ale również na ich zdrowie psychiczne i funkcjonowanie społeczne.

- Pacjenci nie są w stanie kontynuować pracy, uprawiać



**Problem pojawia się wtedy, gdy ból pooperacyjny lub pourazowy nie jest skutecznie kontrolowany i przechodzi w postać przewlekłą**

hobby, utrzymywać rodziny. Pogłębiają się u nich zaburzenia lękowe i depresyjne - wymieniła.

Jak podkreślała dr Kinga Olczyk-Miller z Poradni Leczenia Bólu w Gdyni, leczenie przewlekłego bólu jest znacznie trudniejsze i bardziej kosztowne niż terapia bólu ostrego. Polskie Towarzystwo Badania Bólu przygotowało rekomendacje zmian w systemie ochrony zdrowia na 2026 r. Jednym z najważniejszych po-

## WARTO WIEDZIEĆ

Debata odbyła się w ramach kampanii „Nie ból się! Zapobiegaj”, podczas której zaprezentowano raport przygotowany przez PTBB i Fundację Ekspertki dla Zdrowia. Dokument zawiera także 30 zasad zapobiegania bólowi przewlekłemu, opracowanych na podstawie badań Międzynarodowego Towarzystwa Badań nad Bólem. Ambasadorką kampanii została Urszula Dudziak. Najczęściej źródłem bólu są urazy oraz zabiegi chirurgiczne. Problem pojawia się wtedy, gdy ból pooperacyjny lub pourazowy nie jest skutecznie kontrolowany. W Polsce problem dotyczy ponad 8,5 mln osób. Ma to nie tylko zdrowotne, ale także ekonomiczne konsekwencje.

stulatów jest rozszerzenie dostępu do interwencyjnych metod leczenia bólu, takich jak kriolezja i termolezja, również dla pacjentów z bólem ostrym. Według prof. Magdaleny Kocot-Kępskiej konieczne jest także poszerzenie wskazań do stosowania tych procedur m.in. u pacjentów z neuralgiami, neuropatiami nerwów obwodowych czy pierwotnymi bólami głowy.

- Rozmawiałam z wiceministrem zdrowia Tomaszem Maciejewskim i to uda nam się zrobić dopiero, gdy opracujemy standardy postępowania w zabiegach interwencyjnych (kriolezja, termolezja) - to znaczy, jak to jakościowo ma wyglądać, jakie mają być wskazania i procedura - tłumaczyła specjalistka.

Ekspertki oceniają również, że część procedur można byłoby przenieść z leczenia szpitalnego do poradni leczenia bólu, co pozwoliłoby ograniczyć koszty systemowe. PTBB apeluje także o zwiększenie dostępności wielospecjalistycznych poradni leczenia bólu. Obecnie certyfikowane placówki działają jedynie w 10 województwach.

- To jest ogromny problem, bo w tej chwili tylko w 10 województwach mamy poradnie leczenia bólu (w liczbie 23 - przyp. PAP), które posiadają certyfikat PTBB. Oznacza to, że zapewniamy wielokierunkowe leczenie bólu z wykorzystaniem farmakoterapii, zabiegów interwencyjnych, akupunktury oraz poradę psychologiczną, a także zabiegi fizjoterapeutyczne oraz fizykoterapeu-

tyczne - powiedziała prof. Kocot-Kępska.

Jak zaznaczono podczas debaty, Narodowy Fundusz Zdrowia często odmawia tworzenia nowych poradni, argumentując, że podobną opiekę zapewniają placówki medycyny paliatywnej.

Wśród rekomendacji znalazło się również stworzenie szybkiej ścieżki terapii dla pacjentów cierpiących na ostry ból związany z półpaścem i neuralgią popółpaścową. Specjaliści podkreślają, że szybka reakcja skracza czas leczenia i pozwala wcześniej odstawić leki przeciwbólowe.

- Im szybciej będziemy leczyć ból w ostrej fazie, tym bardziej skracza to czas leczenia, a pacjent szybciej odstawia leki. Jest to absolutnie opłacalne dla systemu - podkreśliła specjalistka.

Ekspertki rekomendują także rozszerzenie refundacji szczepień przeciw półpaścowi na osoby po 65. roku życia, również bez chorób współistniejących.

Kolejnym postulatem jest utworzenie referencyjnych oddziałów leczenia bólu. Miałyby one zapewniać szybką diagnostykę i kompleksową terapię pacjentom wymagającym pilnej pomocy.

- Chodzi o to, żeby pacjent w kryzysie bólowym mógł zostać przyjęty na oddział szpitalny, gdzie będzie miał przeprowadzoną odpowiednią diagnostykę, zabiegi interwencyjne oraz włączone leczenie, chociażby w postaci dożylnego podania leku - powiedziała prezes PTBB.

## Centralna e-rejestracja musi być w przychodniach do końca maja. Później będą kary

Ola Głowacka  
redakcja@stronazdrowia.pl

**Placówki medyczne w całej Polsce stoją przed jednym z największych organizacyjnych wyzwań. Do końca maja muszą dostosować się do obowiązkowego systemu centralnej e-rejestracji.**

Centralna e-rejestracja funkcjonuje formalnie od początku 2026 roku, jednak jej pełne wdrożenie dopiero nabiera tempa. Obowiązek dotyczy na razie wybranych świadczeń - przede wszystkim pierwszej wizyty u kardiologa, badań profilaktycznych w kierunku raka piersi (mammografia), badań HPV w profilaktyce raka szyjki macicy.

Pacjenci mogą już zapisywać się online na te świadczenia, bez konieczności dzwonienia czy osobistego odwiedzania placówek. W praktyce oznacza to większą przejrzystość dostępnych terminów i możliwość szybkiego porównania ofert w różnych punktach.

- Widzimy, że pacjentów korzystających z e-rejestracji przybywa z tygodnia na tydzień. Szczególnie młodsze osoby szybko adaptują się do nowego systemu - wskazują pracownicy rejestracji w jednej z przychodni w woj. pomorskim.

Kluczowym obowiązkiem dla placówek jest przekazanie do systemu kompletnych harmonogramów przyjęć. Do końca maja muszą one obejmować aż trzy miesiące naprzód - obecnie aż do września 2026 roku. To duże wyzwanie organizacyjne, zwłaszcza dla przychodni, które dotąd prowadziły grafiki w sposób tradycyjny. Przedstawiciele placówek przyznają, że największą trudnością jest przy pierwszym wprowadzaniu danych. Trzeba uporządkować grafiki lekarzy, ujednolicić godziny i dopasować systemy informatyczne. Po jednorazowym wdrożeniu kolejnym

obowiązkiem będzie już bieżąca aktualizacja dostępnych terminów. W teorii ma to usprawnić zarządzanie kolejkami i ograniczyć chaos związany z wielokrotnym zapisywaniem pacjentów w różnych miejscach.

Największe emocje w środowisku budzą jednak konsekwencje niedostosowania się do nowych przepisów. Harmonogram jest jasno określony:

● od 1 czerwca 2026 r. NFZ może wstrzymać rozliczenia świadczeń placówkom, które nie wdrożą e-rejestracji,

● od 1 lipca 2026 r. finansowane mają być wyłącznie świadczenia umawiane przez centralny system.

W praktyce oznacza to, że brak integracji z systemem może poważnie uderzyć w funkcjonowanie przychodni i szpitali - nie tylko organizacyjnie, ale przede wszystkim finansowo.

Choć część dużych placówek była przygotowana na cyfryzację, trudności pojawiają się w mniejszych podmiotach. Problemem bywa nie tylko infrastruktura IT, ale też codzienna praktyka pracy.

W wielu przychodniach wciąż funkcjonują papierowe grafiki lub rozproszone systemy zapisów. Ich przeniesienie do jednolitego, scentralizowanego rozwiązania wymaga czasu, przeszkolenia personelu i często dodatkowych inwestycji.

Pracownicy zaangażowani we wdrożenie systemu przyznają, że dużym wyzwaniem jest zmiana przyzwyczajeń. Nie tylko pacjentów, ale i pracowników rejestracji.

Dla pacjentów centralna e-rejestracja ma przede wszystkim oznaczać większą dostępność i wygodę.

Kluczowe korzyści to dostęp do wolnych terminów w czasie rzeczywistym, możliwość szybkiego wyboru placówki, mniej „martwych dusz” w kolejkach, wynikających z nieodwołanych wizyt.



**Do końca maja przychodnie mają czas na wdrożenie e-rejestracji**

## PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

## CHRONICZNE ZMĘCZENIE

## Czym jest zespół chronicznego zmęczenia?

12 maja obchodziliśmy niewesołe święto: Dzień Syndromu Chronicznego Zmęczenia. Ludzkość obecnie nie potrafi skutecznie się relaksować. Wręcz przeciwnie: kto więcej, kto bardziej, szybciej i przeciej trzeba pochwalić się efektami w internecie. Później zdajemy sobie sprawę, że już więcej nie damy tak rady. Pozornie wszystko jest w porządku, jesteśmy szczęśliwi, realizujemy swoje plany, jednak ciało daje znaki: zaczynamy chorować, pojawiają się powracające infekcje, zapalenia, jesteśmy zmęczeni, przestaje nas cieszyć to, co każdego dnia osiągamy. Zespół Chronicznego Zmęczenia to choroba trudna do zdiagnozowania, medycyna nie do końca zna jej pochodzenie.

## Co jest przyczyną chronicznego zmęczenia?

- Z punktu widzenia psychologii i obserwacji obecnego modelu życia zmęczenie ponad miarę, przewlekłe, powiązane z niekorzystnym stresem, serwujemy sobie często sami, na własne życzenie - mówi Jakub B. Bączek, mentor, autor ponad 20 książek, multiinwestor. - Tak bardzo pozwalamy, aby rządziła nami chwilowa moda, że zapominamy, ile może to nas kosztować. Zdrowie. Czas z rodziną i bliskimi. Nie potrafimy odpoczywać, nie potrafimy „się wyłączyć”. Śpimy zbyt krótko. Nasz mózg i ciało nie mają szans z obecną kulturą życia w nowoczesnych społeczeństwach. Nawet oddychamy źle - niewystarczająco głęboko, aby dostarczyć komórkom optymalną ilość tlenu. Bączek podkreśla, że wiele

z nas nawet po pracy mentalnie nadal jest w biurze i wśród obowiązków. - Skutkuje to ciągłym wysokim stężeniem kortyzolu w organizmie, czyli jesteśmy przewlekłe zestresowani. Jest to ten zły stres, nie motywujący, a wyniszczający, często prowadzący do depresji, a nawet śmierci. Jeśli nie zmienimy podejścia, skończymy bardzo źle. Chorzy i z depresją - ostrzega ekspert. Technologia, która miała nam pomagać, często zaostrza problem chronicznego zmęczenia. Telefon towarzyszy nam wszędzie. Bezmyślne scrollowanie, które ma nas pozornie zrelaksować, ciągle przebudzcawuje nasz mózg. Od rana jesteśmy w ekranach, zmieniamy tylko ich wielkość - od komórki, przez monitor

po telewizor, gdzie przez półgodziny szukamy czegoś na Netflixie. - Nadmierne korzystanie z telefonu komórkowego

wpływa negatywnie na zdrowie psychiczne i emocjonalne - mówi Bączek. - Młodzi już utożsamiają się z tym, co widzi na Tik Toku, i odnosi to do swojego życia,



nie mają przecież innego wzoru. Nie znają życia przed erą internetu. Problem nie dotyczy oczywiście tylko młodzieży.

- Każdy z nas łapie się na tym, że nie potrafi obejrzeć dwugodzinnego filmu bez ciągłego sięgania po telefon - do tego stopnia jesteśmy przebudzcawani i mamy problem ze skupieniem uwagi na dłużej. Nasza pamięć mięśniowa bezmyślnie każe

nam sprawdzać co chwilę powiadomienia. To wszystko prowadzi do chronicznego stresu, zaburzeń snu (niebieskie światło niepozwalające na produkcję melatoniny), obniżonej koncentracji oraz pogorszenia relacji interpersonalnych, a także do wcześniej wspomnianego chronicznego zmęczenia - tłumaczy Jakub B. Bączek. Klucze do sukcesu to umiar i stawianie granic.

## Jak wyznaczyć granice?

Stresu nie da się wyeliminować z naszego życia. Jest on potrzebny, ale ten motywujący, nie wyniszczający, prowadzący właśnie do chronicznego zmęczenia. Aby z nim walczyć - radzi Jakub Bączek - powinniśmy stosować się do kilku zasad. Ograniczamy czas spędzany przed ekranem przez praktykowanie świadomego korzystania z technologii. Może to

brzmi banalnie, ale aktywność fizyczna i spędzanie czasu na łonie natury bardzo pomagają się zrelaksować. Przebywanie wśród roślinności czy w lesie obniża poziom kortyzolu i zwiększa poczucie szczęścia, co jest udowodnione naukowo. Popularne stały się nawet lasoterapie. Medytacja i wszelkiego rodzaju ćwiczenia, gdzie pozwolimy naszemu mózgowi odpocząć, sprawią ogromną różnicę. W walce z chronicznym zmęčeniem skuteczny odpoczynek, budowanie pozytywnych nawyków, zdrowe odżywianie i stosowanie technik relaksacyjnych są niezbędne, aby wyrwać się z błędnego koła zmęczenia i stresu. Każdy może wybrać sobie to, co z nim rezonuje i pozwala się zresetować. Może będą to gry manualne, może szydełkowanie, może górskie przejażdżki. Stawiajmy granicę w pracy i dbajmy o relacje z bliskimi.

## Klucz do długowieczności na talerzu

oprac. Emil Hoff  
emil.hoff@polskapress.pl

**Zmiana diety na dwa miesiące pozwoliła naukowcom obniżyć swój wiek immunologiczny o dwa lata. Odkrył, że kluczem do długowieczności jest sprawność jednego narządu.**

Był późny rok 2024, siedziałem w pokoju nad szpitalem Queen Elizabeth w Birmingham i przechodziłem test o nazwie IMM-AGE, który miał oszacować wiek mojego układu odpornościowego. Robiłem go po raz drugi w ciągu zaledwie kilku miesięcy w ramach pracy nad książką „The Age Code”, w której badam związek między tym, co jemy, a tym, jak dobrze się starzejemy.

Algorytm IMM-AGE analizował różne populacje komórek odpornościowych w mojej krwi i charakteryzował je na podstawie 12 różnych parametrów, na przykład liczby nowych białych krwinek czy limfocytów T, które wytwarzamy, albo proporcji komórek prozapalnych do komórek wygaszających stan zapalny.

Naukowcy zajmujący się starzeniem interesują się tym z kilku powodów. Oznaki przyspieszonego starzenia układu odpornościowego u stosunkowo młodej osoby mogą wskazywać na zwiększoną podatność na choroby autoimmunologiczne, takie jak reumatoidalne zapalenie stawów. W późniejszym okresie życia wiek immunologiczny zczą-



**Dr David Cox nie ma wątpliwości: odpowiednia dieta może obniżyć twój wiek immunologiczny. Klucz do długowieczności leży na twoim talerzu. Jest nim sprawność jednego narządu, o który warto zadbać**

wieka bardzo dużo mówi o jego zdolności do zwalczania infekcji oraz podatności na poważne choroby, takie jak rak, choroby serca czy Alzheimer. Niektórzy badacze uważają, że jest to lepszy wskaźnik przewidywanej długości życia niż standardowe parametry, takie jak poziom cholesterolu.

- Starzenie układu odpornościowego i stan zapalny odgrywają bardzo ważną rolę w rozwoju kruchości organizmu - mówi Niharika Duggal, adiunkt w Wydziale Zapalenia i Starzenia uniwersytetu w Birmingham, której laboratorium prowadziło test. - Na przykład im więcej produkujesz tych białek zapalnych, nazywanych cytokinami, tym bardziej mogą one

napędzać utratę masy mięśniowej.

W przyszłości IMM-AGE może zostać włączony do okresowych badań profilaktycznych. Na razie pozostaje narzędziem badawczym, ale już teraz ujawnia nowe sekrety dotyczące aktywności, które mogą przyspieszać lub spowalniać starzenie układu odpornościowego. A jak opisuję w książce, jednym z najważniejszych czynników wpływających na kondycję odporności jest nasza dieta.

Wróciłem do Birmingham, by sprawdzić, czy dwumiesięczny eksperyment żywieniowy - polegający na ograniczeniu liczby kalorii i zwiększeniu ilości składników odżywk-

zych w diecie przez całkowite wykluczenie wysoko przetworzonej żywności i zastąpienie jej produktami nieprzetworzonymi - wpłynął na stan mojego układu odpornościowego.

Okazało się, że tak. IMM-AGE wykazał, że konkretna populacja zapalnych komórek odpornościowych niemal zmniejszyła się o połowę, podczas gdy tak zwane limfocyty T regulatorowe, które wygaszają stan zapalny i regulują działanie układu odpornościowego, podwoiły swoją liczbę. Nawet w tak krótkim czasie mój wiek immunologiczny obniżył się o dwa lata. To współgrało z wynikami badań Duggal.

Wielu z nas doświadcza przedwczesnego starzenia układu odpornościowego z powodu stopniowego gromadzenia się tłuszczu trzewnego, czyli wewnętrznego, przez wiele lat, zazwyczaj wzmocnionego dużym udziałem ultra przetworzonej żywności w diecie. Tłuszcz ten zaczyna zatykać niewielki narząd zwany grasicą, odpowiedzialny za zapewnienie nam świeżej puli nowych limfocytów T. W miarę jak grasica coraz bardziej wypełnia się tłuszczem, kurczy się, a zasób limfocytów T maleje, zwiększając ryzyko chorób.

Innym kluczowym powodem było prawdopodobnie to, że spożywałam mniej tłuszczów nasyconych, a więcej błonnika i produktów bogatych w kwasy omega-3, takich jak tłuste ryby - równowaga, którą Duggal uznaje za absolutnie

kluczową dla zdrowia odporności. Ma to związek z tym, jak te produkty są metabolizowane w jelitach. Tłuszcze nasycone rozkładane są na substancje zapalne zwane ceramidami, natomiast błonnik i omega-3 prowadzą do wytwarzania przeciwzapalnych związków określanych jako krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe oraz rezolwiny.

Duggal mówi, że poważna przewaga ceramidów nad krótkołańcuchowymi kwasami tłuszczowymi i rezolwinami może prowadzić do stanu znanego jako „nieszczelne jelito”, w którym drobnoustroje przedostają się do krwiobiegu i przewlekłe drażnią komórki odpornościowe.

- Tak właśnie starzeje się układ odpornościowy - mówi. - Mamy kohortę osób po sześćdziesiątce, które obserwujemy i które wydają się być chronione przed pewnymi cechami starzenia układu odpornościowego. Jednymi z kluczowych elementów są u nich bardzo wysokie spożycie błonnika i umiarkowane spożycie tłuszczów nasyconych.

Jest też inna kluczowa teoria, którą podziela naukowcy badający starzenie - że pewna dawka pozytywnego stresu, znanego jako hormeza, może być niezwykle korzystna dla układu odpornościowego.

Ćwiczenia fizyczne są jedną z form takiego pozytywnego stresu i część z „zdrowo starzejących się immunologicznie” osób badanych przez Duggal - to zapalenia rowerzyści. Ale

dieta może być kolejną. Badaczy od dawna intrygują wyniki wskazujące, że osoby, które spożywają większe ilości związków roślinnych zwanych polifenolami, dłużej zachowują sprawność poznawczą i pojawia się coraz więcej koncepcji, dlaczego tak jest.

Weźmy na przykład granaty. U starszych dorosłych, którzy przyjmują suplementy z granatu przed operacją na otwartym sercu - traumatycznym zabiegiem, który często może przyspieszyć pogorszenie funkcji poznawczych - zaobserwowano nie tylko utrzymanie pamięci i funkcji poznawczych, ale wręcz ich poprawę. Inni badacze stwierdzili korzyści dla zdrowia mózgu po spożyciu maraku.

Rich Hartman, badacz z Uniwersytetu Loma Linda, powiedział mi, że jego robocza teoria zakłada, iż związki roślinne zawarte w niektórych owocach są metabolizowane do substancji, które pobudzają układ odpornościowy mózgu do działania.

- Wiele związków, które wytwarzają te rośliny, to substancje drażniące - mówi. - Uwaga się, że składają one mózg do wzmocnienia własnych mechanizmów obronnych.

Choć niewykluczone, że ostatecznie uda się opracować leki, które pomogą odwracać niektóre cechy starzenia układu odpornościowego, to na razie najwięcej dowodów na to, jak utrzymać jego dobrą kondycję na dłużej, znajdziemy w własnym talerzu.

**Tekst: dr David Cox**

## KRÓTKO

## JAK ZBIGNIEW ZIOBRO ZNALAZŁ SIĘ W USA

## Polska czeka na wyjaśnienia

Agencja Reutersa poinformowała w poniedziałek, że zgodnie z jej ustaleniami to zastępca sekretarza stanu USA Christopher Landau wydał instrukcje departamentowi odpowiedzialnemu za sprawy konsularne w Waszyngtonie, by polecił wydanie wizy Zbigniewowi Ziobrze przez ambasadę USA w Budapeszcie.

Wiceminister Arkadiusz Myrcha ocenił w radiowej Trójce, że doniesienia dotyczące możliwości zaangażowania na takim poziomie

amerykańskiej administracji w kwestię dotyczącej wjazdu Ziobry do USA są „na pewno kwestią do zweryfikowania i wyjaśnienia ze strony amerykańskiej”.

Przypomniał, że MSZ wystosowało kilka dni temu notę do ambasady USA w Warszawie z prośbą o wskazanie podstaw prawnych i faktycznych wjazdu Ziobry na teren USA. Myrcha dodał, że wedle jego wiedzy strona polska jeszcze nie otrzymała odpowiedzi na tę notę. PAP

## PARLAMENT EUROPEJSKI

## Buzek i Wałęsa odebrali ordery



Wczoraj w Parlamencie Europejskim w Strasburgu wręczono pierwsze Europejskie Ordery Zasługi za działania na rzecz integracji europejskiej. Spośród 20 laureatów 13 przyjechało odebrać je osobiście - w tym były prezydent Polski, przywódca Solidarności Lech Wałęsoraż były premier Polski, były szef Parlamentu Europejskiego Jerzy Buzek.

## KPO

## 68 mld zł już zostało wypłacone

- Wiele pytań dotyczyło KPO, jak sobie radzimy z wydawaniem pieniędzy. (...) Niektórzy sugerują, że te pieniądze albo rozchodzą się nie wiadomo jak, albo że toną gdzieś w budżecie. (...) 68 mld zł już zostało wypłacone tym, którzy zakończyli inwestycje. Jeszcze do końca tego roku wypłacimy dodatkowe 140 mld zł, z czego około 50 mld zł na inwestycje, które

skończą się w tym roku, a 90 mld zł na fundusze inwestycyjne, które będą pracować przez kolejne lata - powiedział Donald Tusk na początku posiedzenia Rady Ministrów.

Premier podkreślił, że odblokowanie środków z KPO było jednym z najważniejszych osiągnięć rządu. Przypomniał, że łączna wartość programu wynosi 240 mld zł.

## STATYSTYKA

Według statystyk kobieta, która po raz pierwszy została matką, ma ponad 31 lat - to o pięć lat więcej niż 25 lat temu. Polki są wciąż jednymi z młodszych matek w Europie - podał we wtorek Główny Urząd Statystyczny. Dodał, że w 1980 r. dzieci pozamałżeńskie stanowiły 4,8 proc. ogółu, a w 2025 r. już 28,4 proc. Najwięcej kobiet urodziło dzieci w miastach województwa mazowieckiego.

”

W kwietniu 2026 roku (...) mieliśmy o 45 tysięcy miejsc w żłobkach więcej, czyli prawie 272 tysiące miejsc

Donald Tusk, premier

## Premier Peter Magyar z wizytą w Polsce. Tak jak zapowiadał

Oprac. Karolina Wrońska  
Kraków

**Premier Węgier Peter Magyar wczoraj po południu przebył z wizytą do Polski. W Krakowie zwiedził katedrę wawelską i rozmawiał z metropolitą krakowskim kard. Grzegorzem Rysiem.**

Premier Węgier Peter Magyar rozpoczął wczoraj wizytę w Polsce. Jej pierwszym punktem był Kraków, gdzie zwiedził katedrę wawelską i spotkał się z metropolitą krakowskim kard. Grzegorzem Rysiem. Delegacja węgierska złożyła też wieniec w trzech miejscach: przy pomniku św. Jana Pawła II przed katedrą, przy krzyżu św. Jadwigi oraz przy grobowcu króla Stefana Batorego.

Wczorajem Peter Magyer pociągiem udał się do Warszawy, gdzie planowane jest spotkanie z premierem Donaldem Tuskiem i prezydentem Karolem Nawrockim.

W Gdańsku natomiast zaplanowano m.in. wizytę w Europejskim Centrum Solidarności oraz spotkanie z byłym prezydentem RP i byłym przywódcą Solidarności Lechem Wałęsą.

Jest to pierwsza zagraniczna podróż Magyara w charakterze szefa węgierskiego rządu.

Zdaniem krakowskiego publicysty Tomasza Terlikowskiego naturalny jest wybór Krakowa i Wawelu jako miejsca



Wizyta w Polsce to pierwsza zagraniczna podróż Petera Magyara w charakterze szefa węgierskiego rządu

spotkania. - Kraków jest miejscem kojarzonym ze świętą Jadwigą, która była - przypomnijmy - córką króla Węgier Ludwika Andegaweńskiego - i jednocześnie królem Polski. Jest to więc postać szczególnie symboliczna dla obu narodów - podkreślił.

Profesor Uniwersytetu Gdańskiego Katarzyna Kamińska-Korolczuk zauważyła, że: - To jest symboliczna podróż. Jej program ma wyraźnie charakter redefiniujący relacje. Wybór trasy obejmującej Kraków, Warszawę i Gdańsk nie jest przypadkowy. Stanowi czytelny sygnał, że Wę-

gry chcą powrotu do polityki europejskiej opartej na dialogu i wspólnocie wartości.

Jak dodała, poszczególne etapy wizyty pełnią odrębne funkcje w budowaniu przekazu politycznego Budapesztu. Wizyta w Krakowie - jej zdaniem - ma podkreślać wielowiekowe więzi historyczne między Węgrami a Polską. Wizyta w Gdańsku ma natomiast być symbolem „otwarcia Węgier na Europę”.

- W kontekście tysiącletniej przyjaźni polsko-węgierskiej bardzo pozytywnie oceniam fakt, że premier Magyar

na pierwszą podróż zagraniczną wybrał właśnie Polskę - powiedział też prof. László Nagy, literaturoznawca z UJ.

Jak zaznaczył, relacje między narodami polskim i węgierskim zostały w ostatnich latach osłabione przez politykę. Według niego sama obecność nowego szefa węgierskiego rządu oraz jego ministrów w Polsce może stać się impulsem do poprawy kontaktów dwustronnych. - Cieszę się również, że premier przyjedzie w towarzystwie swoich ministrów, którzy zobaczą, jak rozwija się Polska - powiedział.

Prof. Nagy zwrócił także uwagę na symboliczny wymiar przejazdu premiera z Krakowa do Warszawy pociągiem. - Osobistą satysfakcją sprawia mi fakt, że premier pojedzie z Krakowa do Warszawy pociągiem. Uważam, że będzie to odbudowa relacji między Warszawą a Budapesztem. To bardzo ważny symboliczny krok, bo bardzo wiele jest do naprawienia - zaznaczył.

Jak podkreślił, ostatnie lata przyniosły wyraźne pogorszenie kontaktów między społeczeństwami obu krajów. - Obecność premiera i ministrów w Polsce będzie sygnałem do tego, żeby w każdej dziedzinie naprawić nasze relacje - dodał.

Po zakończeniu wizyty w Polsce premier Węgier ma udać się do Wiednia, skąd również kolejną wróci do Budapesztu. PAP

## Minister infrastruktury o egzaminach na prawo jazdy: kończymy z placem manewrowym

Oprac. Anna Nagel  
Warszawa

**Kładziemy nacisk na kompetencje praktyczne, czyli kończymy z placem manewrowym - powiedział Dariusz Klimczak. Zapowiedział też zmiany w przepisach o badaniach technicznych pojazdów.**

Wczoraj minister infrastruktury Dariusz Klimczak w Polsce odpowiadał m.in. na pytania o egzaminy na prawo jazdy. Chodziło

o niejasną strukturę pytań w części teoretycznej tego egzaminu.

- Zaproponowałem reformę. Mamy już wpis do wykazu prac legislacyjnych, czyli start ustawy. Ta ustawa proponuje utworzenie specjalnego centrum egzaminacyjnego i rady konsultacyjnej, które będą współpracować nad tym, aby była zupełnie inna logika pytań. Pytania mają być jasne, proste i klarowne - powiedział. Podkreślił, że zadaniem centrum egzaminacyjnego będzie też dbanie o to, aby pytania

egzaminacyjne były aktualne i dostosowane do zmienionych przepisów.

- Z drugiej strony stawiamy nacisk na kompetencje praktyczne, czyli kończymy z placem manewrowym - podkreślił.

Pytany był także o planowane zmiany w przepisach o przeglądzie technicznym pojazdów. - Musimy zaimplementować pewne przepisy Komisji Europejskiej i zapewniam kierowców, że będą wyłącznie ułatwienia. Przykład - zachowanie

terminu pierwotnego, kiedy jedzie się na przegląd. W przepisach, które skonstruowałem, zapewniam wszystkim, że do tych kilkudziesięciu dni wcześniej można pojechać i dostać datę pierwotną - powiedział minister. - Chciałbym, aby przegląd techniczny był zawsze tani, szybki i uczciwy, dlatego wprowadzimy obowiązek fotografowania i licznika, i pojazdu tak, żeby nie było fikcyjnych przeglądów - powiedział także. Dodał, że „nie będzie kar za brak przeglądu”. PAP

## Trzy osoby zabite po ataku na meczet w San Diego w Kalifornii

Kazimierz Sikorski  
USA

**Trzy osoby zginęły, gdy dwóch nastolatków otworzyło ogień w meczecie w San Diego pełnym dzieci. Policja określa to zbrodnią z nienawiści.**

Departament Policji w San Diego otrzymał zgłoszenia o strzelaninie tuż przed południem i po kilkunastu minutach poinformował, że zagrożenie zostało zneutralizowane. W akcji uczestniczyło wielu funkcjonariuszy policji oraz oddziały SWAT-u.

FBI potwierdza, że atak był aktem terrorystycznym. W wyniku strzelaniny zginęło trzech dorosłych mężczyzn, w tym ochroniarz, który zdaniem po-

licji zapobiegł jeszcze większej tragedii.

Jak twierdzi policja dwóch podejrzanych o zamach - w wieku 17 i 19 lat - zmarło w wyniku samobójczych ran postrzałowych.

Rozpoczęto dochodzenie w tej sprawie. Śledczy starają się ustalić, z kim kontaktowali się w ostatnim czasie zamachowcy i czy nie planowali kolejnych zbrodni.

Centrum Islamskie to największy meczet w hrabstwie San Diego, w którym mieści się szkoła dla dzieci od przedszkola do trzeciej klasy.

Prezydent Donald Trump nazwał strzelaninę „straszłą sytuacją”, dodając: „Otrzymałem kilka informacji, ale wrócimy do sprawy i dokładnie ją przeanalizujemy”.



W akcji uczestniczyło wielu funkcjonariuszy policji oraz oddziały SWAT-u

## USA miały znów zaatakować Iran. Trump się wstrzymał

Adam Kielar  
USA

**Prezydent USA poinformował, że na prośbę sojuszników z Bliskiego Wschodu wstrzymał się z planowanym na wtorek atakiem na Iran. Jednocześnie zagroził, że zaatakuje, jeśli nie dojdzie do porozumienia z Teheranem.**

„Emir Kataru, Tamim ibn Hamad Al Thani, następca tronu Arabii Saudyjskiej, Mohammed ibn Salman al Saud, oraz prezydent Zjednoczonych Emiratów Arabskich, Mohammed ibn Zajid al Nahajjan, zwrócili się do mnie z prośbą o wstrzymanie planowanego na jutro ataku militarnego na Islamską Republikę Iranu, ponieważ obecnie trwają poważne negocjacje i, ich zdaniem, jako Wielkich Przywódców i Sojuszników, zostanie zawarte porozumienie, które będzie w pełni akceptowalne dla Stanów Zjednoczonych Ameryki, a także dla wszystkich krajów Bliskiego Wschodu i nie tylko” - napisał Donald Trump na własnej platformie społecznościowej Truth Social.

Jak dodał, polecił siłom USA, by wstrzymały się z atakiem, ale też by były gotowe do przeprowadzenia „pełnego, zakrojonego na szeroką skalę ataku na Iran w każdej chwili, w przypadku braku akceptowalnego porozumienia”.



Trump polecił siłom USA, by wstrzymały się z atakiem, ale też by były gotowe do przeprowadzenia „pełnego, zakrojonego na szeroką skalę ataku na Iran w każdej chwili, w przypadku braku akceptowalnego porozumienia”

Trump podkreślił, że jakiegokolwiek wypracowane porozumienie ma zapewnić, że Iran nigdy nie będzie miał broni jądrowej.

Jeszcze w niedzielę prezydent ostrzegł Iran, że „zegar tyka” i że jeśli nie zgodzi się na zawarcie porozumienia odpowiednio szybko, „nic z niego nie zostanie”. Nie zapowiadał jednak, że uderzenie ma nastąpić we wtorek. Według portalu Axios Trump miał we wtorek odbyć naradę z czołowymi doradcami, by omówić opcje militarne.

Prezydent wcześniej wielokrotnie groził niszczącymi atakami na infrastrukturę ener-

getyczną i mosty Iranu, które miałyby stanowić „śmierć całej cywilizacji”. W niedzielę do tych ataków zachęcał go jeden z jego kluczowych sojuszników politycznych, senator Lindsey Graham.

Irańskie media podały w poniedziałek, że USA „wykazały pewną elastyczność” w negocj-

**Prezydent Trump wcześniej wielokrotnie groził niszczącymi atakami na infrastrukturę energetyczną i mosty Iranu**

acjach i że Iran przesłał swoją odpowiedź na wcześniejszą krytykę propozycji pokojowej Teheranu.

Ponadto agencja Tasnim podała, że USA zgodziły się wstrzymać sankcje na eksport irańskiej ropy naftowej na czas prowadzonych przez te państwa negocjacji, choć anonimowy urzędnik Białego Domu zaprzeczył tym doniesieniom.

Z kolei według anonimowego urzędnika cytowanego przez agencję Reutersa Waszyngton zezwolił Iranowi na kontynuowanie w ograniczonym zakresie cywilnego programu atomowego. PAP

## W rosyjskim ostrzale zginęły 4 osoby, 29 rannych

Oprac. Anna Nagel  
Ukraina

**Co najmniej 2 osoby zginęły, a 17 jest rannych po ataku w centrum miasta Pryłuki w obwodzie czernihowskim. W obwodzie charkowskim, w wyniku rosyjskich ostrzałów zginęły 2 osoby, a 12 jest rannych.**

„Okolo godziny 10 rano Rosjanie wystrzelili raketę balistyczną w kierunku centrum miasta Pryłuki. Uderzenie uszkodziło jeden z zakładów przemysłowych (...) Niestety, już teraz wiadomo o dwóch ofiarach śmiertelnych. Co najmniej 17 osób zostało rannych. Wśród nich jest 14-letnie dziecko” - poinformował Władysław Czaus, szef władz wojskowych obwodu czernihowskiego w Telegramie.

Czaus dodał, że w wyniku rosyjskiego ataku uszkodzone zostało centrum handlowe, supermarket oraz sprzęt strażacki. Zaznaczył, że lekarze udzielają wszystkim niezbędnej pomocy.

„W ciągu ostatniej doby ostrzałowi wroga zostały poddane miasto Charków oraz 13 miejscowości w obwodzie charkowskim. W wyniku ostrzału zginęły dwie osoby; rannych zostało 12 osób, w tym dziecko” - napisał Ołeh Syniehubow, szef wojskowej administracji obwodu charkowskiego na wschodzie Ukrainy.

Siły Powietrzne Ukrainy poinformowały, że armia rosyjska wykorzystwała do ataków 209 dronów. Użyto bezzałogowców typu Shahed, Gerbera, Italmas i innych. Obrona przeciwlotnicza zestrzeliła 180 dronów na północy, południu i wschodzie Ukrainy. PAP

## Wizyta Putina w Chinach. Czy przywódca Rosji tym razem przekona Xi Jinpinga do gazociągu?

Grzegorz Kuczyński  
Rosja/Chiny

**Prezydent Władimir Putin udał się wczoraj do Chin. Jednym z głównych tematów wizyty jest współpraca energetyczna.**

Projekt gazowy, który Putin po raz pierwszy zaproponował jeszcze w 2015 roku i którego budowę planowano rozpocząć już dwa lata temu, ponownie znalazł się w programie wizyty Putina.

- Temat ten zostanie omówiony bardzo szczegółowo. Jesteśmy gotowi poważnie przedyskutować tę kwestię - powiedział doradca prezydenta Jurij Uszakow, dodając, że Rosja „zachowuje rolę niezawodnego dostawcy” surowców energetycznych do Chin, a w pierwszym kwartale wyeksportowała na



To już piąta wizyta Putina w Chinach od 2022 roku

chiński rynek 31 mln ton ropy - o jedną trzecią więcej niż w tym samym okresie rok wcześniej.

Putin odwiedził Chiny w lutym 2022 roku, w październiku 2023 r., w maju 2024 r. oraz we wrześniu 2025 r. Za każdym razem tematem rozmów był pro-

jekt Siła Syberii-2. Po ostatniej wizycie Putin ogłosił, że gazociąg o planowanej przepustowości 50 mld metrów sześciennych gazu rocznie został uzgodniony, podpisano „prawnie wiążące memorandum”, a dostawy gazu do Chin wkrótce wzrosną do 100 mld metrów sześciennych rocznie.

Chińska strona publicznie nie potwierdziła oświadczenia rosyjskiego prezydenta. W marcu okazało się jednak, że Pekin włączył „prace przygotowawcze do budowy głównej trasy rosyjsko-chińskiego gazociągu” do planu bieżącej pięcioletki (do 2030 r.), choć w dokumencie nie wspomniano o Siła Syberii-2.

Mimo trwających od ponad 10 lat negocjacji Putin i Xi nie doszli do porozumienia w sprawie najważniejszej kwestii - ceny gazu. Nie uzgodniono również warunków inwestycyjnych

projektu ani terminu rozpoczęcia dostaw. Wcześniej Chiny domagały się obniżenia ceny gazu do poziomu obowiązującego w Rosji - około 50 dolarów za tysiąc metrów sześciennych, co jest ceną prawie 10 razy niższą od notowań na rynkach europejskich.

- Chociaż Putinowi nie udało się jeszcze uzyskać „zielonego światła” z Pekinu, obecnie realizacja projektu staje się bardziej prawdopodobna - powiedziała The Moscow Times Michal Meidan, szefowa badań energetycznych dotyczących Chin w Oxford Institute for Energy Studies. Kryzys wokół Iranu i zamknięcie Cieśniny Ormuz sparaliżowały 20% światowych przepływów LNG. - To podkreśla rolę gazociągów jako „bufora” na wypadek szoku w dostawach morskich - wskazała Meidan. PAP

# Jeszcze cała dekada zaciskania pasa? WIBOR przyklejony do rat! Zostaje do... 2036 roku

Agnieszka Domka-Rybka  
agnieszka.domka@polskapress.pl

**Kredytobiorcy, którym przez WIBOR w ich umowach kredytów mieszkaniowych w złotych, mocno podskoczyły raty w latach 2021-2022 - wciąż nie mogą spać spokojnie. WIBOR zniknie w 2036 roku.**

- GPW Benchmark, administrator wskaźników, oraz Komisja Nadzoru Finansowego ogłosiły, że WIBOR pozostanie z nami do końca 2036 roku - informuje Tadeusz Białek, prezes Związku Banku Polskich.

Co to oznacza? Od 1 stycznia 2037 roku ostatecznie przestanie on funkcjonować.

- Klienci banków będą mogli nadal korzystać z umów, w których jest stosowany, podobnie zresztą jak w przypadku wszystkich instrumentów finansowych czy obligacji Skarbu Państwa. W przypadku nowych umów, z komunikatu wynika, że do końca grudnia tego roku WIBOR można go jeszcze stosować w okresie przejściowym. Równolegle jednak banki i inne instytucje finansowe, firmy leasingowe oraz firmy faktoringowe będą już konsekwentnie oferować umowy oparte na nowym wskaźniku - dodaje szef ZBP.



FOT. MARIUSZ KAPALA / GAZETA LUBUSKA

**Co zastąpi WIBOR, czyli wskaźnik określający oprocentowanie kredytów, m.in. hipotecznych? Od 2037 roku będzie to POLSTR, jedyny stosowany w umowach**

nolegie jednak banki i inne instytucje finansowe, firmy leasingowe oraz firmy faktoringowe będą już konsekwentnie oferować umowy oparte na nowym wskaźniku - dodaje szef ZBP.

Co dalej? Od 1 stycznia 2027 to POLSTR stanie się jedynym wskaźnikiem stosowanym w nowych umowach. Czyli, WIBOR zostaje z nami jeszcze przez 10 lat. Przypomnijmy, to główny

wskaźnik referencyjny oprocentowania pożyczek na polskim rynku międzybankowym. Informuje o tym, ile kosztuje pożyczanie pieniędzy między największymi bankami. Dla klientów indywidualnych jest to kluczowy element określający wysokość zmiennego oprocentowania kredytów, np. hipotecznych.

W ostatnich latach różne kancelarie kusiły w mediach spo-

lecznościowych osoby, które spłacają kredyty hipoteczne w złotych, że odzyskają dla nich pieniądze unieważniając umowy oparte o WIBOR.

Prawnicy oferujący usługi w zakresie pozywania banków za WIBOR podkreślali, że ten wskaźnik jest nielegalny.

Niektóre z tych firm zagalowały się w obietnicach składanych kredytobiorcom, że unie-

ważną WIBOR w ich umowach kredytowych. Jedną z nich opisał portal frankowicze.net. Pewna kancelaria pozyskiwała klientów zapewnieniami, że „jako jedyna na rynku dysponuje ekspertyzami prawnymi wskazującymi na możliwość całkowitego obalenia WIBOR-u. Mocno reklamowała też swoje usługi na Facebooku.

Wielu klientów zdecydowało się na jej usługi, a później czuli się oszukani, bo kancelaria na początku obiecywała wyeliminowanie WIBOR-u w całości, a ostatecznie zmieniła powództwa, domagając się ustalenia przez sąd oprocentowania stałego kredytu na poziomie marża banku plus stawka WIBOR z dnia podpisania umowy.

Oczywiście, usługi kancelarii, mimo niekorzystnych dla nich wyroków sądów, nie były za darmo...

WIBOR trafił do TSUE. Jego wyrok z 12 lutego tego roku, pokazał czerwone światło kancelariom prawnym.

Trybunał nie podzielił zarzutów podważających wiarygodność i rynkowość WIBOR-u. Ar-

gumentacja kredytobiorców o obowiązku przekazywania specjalistycznych informacji o zasadach wyznaczenia wskaźnika nie została uwzględniona w Luksemburgu. Bank nie musi szczegółowo informować kredytobiorcy na temat metodologii obliczania zmiennej stopy procentowej. Banki na decyzji TSUE wyszły lepiej niż klienci i kancelarie prawne.

- Wyrok TSUE wyraźnie potwierdził legalność i prawidłowość funkcjonowania WIBOR-u - komentował po jego ogłoszeniu dr Tadeusz Białek, prezes Związku Banków Polskich. Wyraźnie zaznaczono, że nie podstaw do podważania tego wskaźnika, bo jest uregulowany prawem unijnym. Sądy cywilne nie mogą go ani badać, ani podważać. Banki prawidłowo realizują obowiązki informacyjne. Żadne przepisy prawa unijnego nie zobowiązują banków, aby szczegółowo informowały o zasadach wyznaczenia wskaźnika. Są to informacje zbyt szczegółowe i niepotrzebne konsumentowi. ©

## DROBNE

Praca

ZATRUDNIĘ

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

Zdrowie

LABORATORIA

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

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

**MALOWANIE**, kafelki, gładź 792715204

MONTAŻOWE

**ROLETY** ATRAKCYJNE CENY. Producent „GARDA” tel. 504166613

Turystyka

KRAJ - MORZE

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

AUTOREKLAMA

**ibo** TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

### Ogłoszenia drobne

w Twojej gazecie przez Internetowe Biuro Ogłoszeń.

**Bez wychodzenia z domu.**



[ibo.polskapress.pl](http://ibo.polskapress.pl)

REKLAMA

0011517120



**Zielń Miejska**  
Zakład Pogrzebowy

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

AUTOREKLAMA

aktualne  
z całej Polski  
przetargi



**nasze komunikaty.pl**

# Czuję się doceniona, zmotywowana do dalszej pracy i wdzięczna



Alicja Szemplińska w Pudelku po powrocie z Eurowizji, na której zajęła 12. miejsce Fot. Sylwia Dąbrowa

## Z ŻYCIA GWIAZD W TELEWIZJI

### Izabella Krzan lubi uznane marki

Paparazzi Pudelka przyłapali ostatnio prezenterkę w centrum Warszawy. Dzięki temu wiemy, że po obiedzie z przyjaciółką panie zrobiły sobie w restauracji krótką sesję zdjęciową. Przed wyjściem pani Izabella zadbała o nienaganny makijaż. Potem celebrytka odjechała mercedesem wartym prawie 200 tysięcy złotych.



### Sami swoi

**Polsat, 20:35**

Pierwsza część komediowej sagi o zwaśnionych rodzinach Pawlaków i Kargulów. Przedwojenny spór o miedź i krowę Kargula, która weszła Pawlakom w szkodę, znajduje nieoczekiwane rozstrzygnięcie po wojnie. Do porozumienia stron jednak daleko. Zajadłe spory sąsiadów, ciągnące się kilkadziesiąt lat, kończą się wreszcie dzięki Witii, synowi Pawlaka, i Jadźce, córce Kargula.

### Małgorzata Rozenek-Majdan ma mahoniową skórę

Celebrytka wybrała się z koleżankami na babski wypad do Turcji. Częścią jej ekipy jest Ewa Chodakowska. W mediach społecznościowych Rozenek-Majdan pokazała nagranie w bikini. Pochwaliła się umięśnioną sylwetką i faktem, że jej skóra nabrała mahoniowego koloru.

### Paulina Sykut-Jeżyna długo się przygotowywała

Prezenterka ma dziesięcioletnią córkę. Róża w miniony weekend przystąpiła do Pierwszej Komunii. Sykut-Jeżyna wrzuciła na Instagram serię zdjęć z uroczystości. Celebrytka założyła na siebie szykowny żakiet z ozdobnym, materiałowym kwiatem przy dekolcie. Róża miała klasyczną, białą suknię komunijną, do której dobrano futrzane bolerko. Piotr Jeżyna postawił na sprawdzony męski szyk: ciemny garnitur. „Długo przygotowywaliśmy się do tego dnia. Wdzięczność” – napisała. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



### Bogowie ulicy

**TVP 1, 21:20**

Były komandos Brian Taylor i jego partner oraz przyjaciel Mike Zavala pracują w policji w Los Angeles. Gdy zostają przeniesieni do nowego rewiru, wchodzi w konflikt z hiszpańskim gangiem narkotykowym.

### Nikita

**TV 4, 22:40**

Tytułowa bohaterka zostaje skazana na karę śmierci za morderstwo. Wkrótce po procesie otrzymuje propozycję – albo wyrok będzie wykonany, albo będzie zabijała na zlecenie tajnej agencji.

### Słodki listopad

**TVN, 22:55**

Nelson jest przystojnym, bogatym, odnoszącym sukcesy pracownikiem firmy reklamowej. Podczas egzaminu na prawo jazdy poznaje uroczą Sarę. Wkrótce nawiązuje z nią romans.

## KRZYŻÓWKA NR 76

### Poziomo:

- wyroby z fajansu,
- zastępuje aktora w niebezpiecznych ujęciach,
- zapasowe w bagażniku auta,
- sztuczny zbiornik wodny,
- Jean, aktor z komedii „Goście, goście”,
- teren w stanie pierwotnym,
- zastój w gospodarce,
- ptak, który wybierał się za morze,
- skandynawskie bóstwo burzy i piorunów,
- horror w reżyserii Richarda Donnera,
- potocznie niesnaski, kłótnie,
- imię Smendzianki, polskiej pianistki,
- lęk przed nieznanym, bojaźń,
- skaza na honorze, despekt,
- auto z turyńskiej fabryki,
- gromada współtowarzyszy,
- olbrzymie drzewo na sawannie,
- Tadeusz, reżyser sztuki „Umarła klasa”,
- rządy strachu i przemocy,
- ... Kościuszki w wawelskim grodzie,
- „Serce nie ...” w przysłowiu,
- wśród domowego ptactwa,
- ostrzałka do ołówków.

### Pionowo:

- należy do chrześcijańskiej demokracji,
- gatunek alkoholu podawanego na Bałkanach,
- slupy na żaglowcu,
- obraz namalowany farbami wodnymi,
- nerwowe przy rdzeniu,
- miasto na Podkarpaciu,
- niezbyt liczna osada wioślarska,
- wąska grządka ogrodowa,
- rzymski bożek z łukiem,
- ... Stone, zagrała w filmie „Niesamowity Spider-Man”,
- ... i pokój”, powieść Lwa Tolstoja,
- ... w Srebrnym Jeziorze”,
- powieść Karola Maya,
- walec do nawijania kabli,
- wyprawa panny młodej,
- urodziny młodzieniec,
- surowiec na gromnice,
- delikatna tkanina odzieżowa,
- nie przeszedł kontroli jakości,
- przyjemna woń, zapach,
- krzew z czarnymi owocami,
- zespół trzech elementów,
- uchwyt narzędzia, trzonek.

1		2		3		4	■	■	5		6		7		8
	■		■		■	9			■	■		■		■	
	■		■	10		11		■	■	12	13		■		■
14					■	15					■	16			
	■		■	17			■	■	18			■		■	
19	20		21		■	22				■	23	24		25	
■	■		■	26	■	■	■		■	27	■		■		■
28			■	29			■				■	30			
■	■		■								■	■		■	
31		32		33							34	35		36	37
	■		■		■						■		■		■
38											39				
	■		■		■						■		■		■
40						■					■	41			
	■		■	42									■		■

AUTOPROMOCJA 0010990296

**Express**  
BYDGOSKI

w prenumeracie z Tele Magazynem

☎ 52 511 94 64

TELEMAZAZYN

## ROZWIĄZANIE NR 75

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

## HOROSKOP

### Wodnik (20.01 - 18.02)

Horoskop dzienny zapowiada, że odważna decyzja przyniesie Ci sukces, a szczerą rozmowa poprawi relację z osobą, na której Ci zależy...

### Ryby (19.02 - 20.03)

Spokojne podejście do obowiązków pozwoli uniknąć konfliktów i zakończyć dzień z ulgą. Horoskop na dziś mówi, że postanowisz to uczcić.

### Baran (21.03 - 19.04)

Nowe wiadomości zaskoczą Cię pozytywnie. Horoskop dzienny na środę mówi, że otworzą również drogę do ciekawej znajomości.

### Byk (20.04 - 20.05)

Poświęć więcej czasu bliskim. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że wspólne chwile przyniosą Ci spokój i dobrą energię.

### Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja pewność siebie będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś wróży, że niektórzy z nich pomogą Ci osiągnąć ważny cel.

### Rak (22.06 - 22.07)

Precyzja w działaniu i cierpliwość pozwolą uniknąć błędów. Horoskop dzienny na środę mówi, że wieczór będzie sprzyjać odpoczynkowi.

### Lew (23.07 - 22.08)

Nie odkładaj trudnych decyzji. Horoskop dzienny stanowczo zapowiada, że tylko szczerą rozmowa pomoże rozwiązać napiętą sytuację.

### Panna (23.08 - 22.09)

Intuicja podpowie Ci właściwy kierunek. Horoskop na dziś to wyraźna wskazówka, by zaufać sobie i unikać niepotrzebnych sporów.

### Waga (23.09 - 22.10)

Krótką podróż lub niespodziewane spotkanie dostarczy inspiracji i poprawi humor. Horoskop dzienny na środę wróży udany dzień.

### Skorpion (23.10 - 21.11)

Twoja konsekwencja zostanie zauważona, a sukces doda motywacji do działania. Horoskop dzienny mówi, że niektórzy Ci tego pozazdroszczą.

### Strzelec (22.11 - 21.12)

Kreatywne pomysły pomogą zdobyć nowe możliwości. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że wystąpisz w pierwszoplanowej roli.

### Koziorożec (22.12 - 19.01)

Horoskop dzienny na środę wróży, że odpoczynek i chwila ciszy pozwolą odzyskać równowagę i spojrzeć ze spokojem w przyszłość.

## SPORT

www.sportowy24.pl

Sport, zwiedzanie  
i odkrywanie regionu,  
czyli wszyscy na rowery!Magdalena Zimna  
magdalena.zimna@polskapress.pl

**REKREACJA. Województwo kujawsko-pomorskie po raz szesnasty zaprasza miłośników dwóch kółek do udziału w cyklu imprez Kujawsko-Pomorskie na Rowery.**

- Mieszkańcy Kujaw i Pomorza coraz częściej wybierają rower jako główną formę aktywnego wypoczynku. To doskonały sposób na poznawanie urokliwych zakątków naszego regionu. Zachęcam całe rodziny do udziału w rajdach - zaprasza marszałek Piotr Całbecki.

W stolicę miłośników dwóch kółek zmieniło się już Chrostkowo. Tam na starcie pojawiło się ponad dwustu uczestników, w różnym wieku, których połączyła pasja do aktywnego wypoczynku. Rowerzyści mogli nie tylko aktywnie spędzić czas i popracować nad swoją formą fizyczną, ale też podziwiać malownicze krajobrazy ziemi dobrzyńskiej. Trasa prowadziła przez Obory, Rudusk, Zbójnę, Kawnę, Wildno i Janiszewo.

Rajdy to nie tylko sport i rekreacja, ale właśnie również świetna okazja do odkrywania mniej znanych zakątków regionu oraz spędzenia czasu z rodziną i przyjaciółmi. Kolejne wydarzenia już niedługo. 20 czerwca odbędzie się Rowerowy Rajd Piastowski na trasie Pakość - Kościelec (pow. inowrocławski), łączący aktywny wypoczynek z odkry-

waniem historii Szlaku Piastowskiego.

W kolejnym miesiącu (25-26 lipca) zaplanowano Jakubową Sztafetę Rowerową. To dwudniowa wyprawa na trasie Dobrzyń nad Wisłą - Dobrze - Kruszwica - Mogilno.

W sierpniu odbędą się kolejne rajdy: 8 sierpnia w Strzelnie (pow. mogileński, promując lokalną turystykę i zabytki romańskie), a 14 sierpnia - rajd niespodzianka.

Najdłuższy rajd, w ramach rowerowej akcji „Eskapada. Poznaj swój region z przewodnikiem”, został zaplanowany na 11-13 września. To ponad 200 kilometrów trasy dla wytrawnych rowerzystów, połączonej z poznawaniem historii, przyrody i lokalnych atrakcji. Na uczestników tego wyzwania organizatorzy przygotowują niespotykane atrakcje, szczegóły zostaną ujawnione wkrótce.

Zwieńczeniem sezonu będzie rajd ze startem w Cekcynie (3 października), prowadzący przez malownicze tereny Borów Tucholskich.

Organizatorzy przypominają, że przed każdym rajdem istnieje możliwość odbioru pakietów startowych, zawierających m.in. numer uczestnika, pamiątkowe gadżety oraz materiały informacyjne dotyczące trasy.

Więcej informacji na temat rajdów i zgłoszeń na kolejne edycje można znaleźć na stronie kujawsko-pomorskiarowery.pl



Rajd w Chrostkowie zaliczony i całkiem udany. Można się zgłaszać na kolejne

## PIŁKA NOŻNA

## Polak powalczy o Ligę Europy

Dziś o godz. 21 w Stambule rozpocznie się finał Ligi Europy, w którym Aston Villa zagra z SC Freiburg. Stawką nie tylko okazały puchar, ale także miejsce w Lidze Mistrzów w przyszłym sezonie. AV zagra w Lidze Mistrzów, bo wywalczyła sobie to prawo w lidze angielskiej. Z kolei SCF zapewnił sobie grę w eliminacjach Ligi Konferencji. Podstawowym graczem AV jest Matty Cash (na zdjęciu). Transmisja w Polsce Sport Premium 1.



FOT. SYLWIA DĄBROWA

## PIŁKA NOŻNA

## Arka drugim spadkowiczem

Arka Gdynia przegrała z Bruk - Betem Termalicą Nieciecza 2:3 w ostatnim meczu 33. kolejki PKO BP Ekstraklasy. Tym samym Arka została drugim spadkowiczem z elity, dołączając do klubu z Niecieczy.

## KRÓTKO



FOT. NADSEJANE

## MMA

## Kolejna udana walka wojowniczką z Bydgoszczy

Daria Brzozowska (tyłem) zawodniczka ASW Black Panther Bydgoszcz podbiła Litwę.

16 maja na Litwie pod Kownem odbyła się Gala Sportów Walki - FHC: Ranch Fight Night. Ciekawostką było, że wszystko odbywało się w scenarii dzikiego zachodu. Podczas ważenia zawodniczki występowały w kapełuszach.

- Rywalizacja zakontraktowana była na zasadach Pro Jiu Jitsu dwie rundy po trzy minuty, a przeciwniczką Darii była litewska zawodniczka MMA walcząca między innymi dla takich organizacji jak UFC Julia Stoliarenko - mówi trener Krzysztof Brzozowski, jednocześnie tata Darii. - Walka od samego początku przebiegała dynamicznie, obie zawodniczki przejmowały wymiennie inicjatywę. Pod koniec pierwszej rundy Daria poddała przeciwniczkę dźwignią na staw łokciowy. Cieszymy się z tego kolejnego sukcesu - dodał.

Przed bydgoską wojowniczką już wkrótce kolejne wyzwania, jeszcze w maju Mistrzostwa Europy w grapplingu w Armenii oraz debiut zawodowy MMA dla organizacji Babilon MMA 19 czerwca podczas gali w Nowym Sączu. Rywalką Darii będzie Julia Ratajczak.

Brzozowska to niezwykle utalentowana wojowniczką MMA. Ma za sobą wiele sukcesów w kategoriach juniorskich i młodzieżowych. W 2025 roku uhonorowali ją ósmym miejscem w rankingu Enea Sportowiec Kujaw i Pomorza. (dk)

## KOSZYKÓWKA

## Anwil bez prezesa

Łukasz Pszczółkowski już nie jest prezesem Anwilu Włocławek. We wtorek został odwołany ze stanowiska przez Radę Nadzorczą Klubu Koszykówki Włocławek S.A. Pszczółkowski objął stanowisko 1 czerwca 2022 roku, zastępując Arkadiusza Lewandowskiego. Zwolnienie Pszczółkowskiego to pokłosie fatalnego sezonu. (dk)

Kaszubi na drodze  
rycerza z BydgoszczyDariusz Knopik  
dariusz.knopik@polskapress.pl

**PIŁKA NOŻNA. W sobotę o godz. 19 hit sezonu Betclit 3. Ligi. Zawisza Bydgoszcz podejmuje Wikę Luzino. Stawką awansu do Betclit 2. Ligi. Kim są rywale niebiesko-czarnych?**

Rywalizacja o jedno miejsce premiowane bezpośrednim awansem jest niezwykle zacięta i emocjonująca. Na dwie kolejki przed końcem rozgrywek Zawisza ma punkt przewagi nad Wikę Luzino. Każdy inny wynik spowoduje, że finałowe rozstrzygnięcia poznamy 30 maja około godz. 19. Dodajmy, że zespół, który na koniec rozgrywek zajmie drugą lokatę będzie grał w dwustopniowych barażach. Najpierw zagra na wyjeździe z wicemistrzem Grupy 4. Betclit 3. Ligi, a zwycięzca tego spotkania zmierzy się w dwumeczu z 13. zespołem Betclit 2. Ligi.

## Siła z Kaszub

Luzino to gmina w powiecie wejherowskim. Według ostatniego spisu ludności z 2021 roku zamieszkuje ją ponad osiem tysięcy mieszkańców.

Wikę jako klub powstał w 2004 roku. Po dziewięciu latach świętował awans do 4. Ligi Pomorskiej. Po kolejnych dziewięciu wywalczył historyczny

awans do 3. Ligi. Jednak przegrana z tym szczeblem rozgrywkowym trwała tylko jeden sezon. O wszystkim zaważyła fatalna runda jesienna. Wiosną Wikę grał już dużo lepiej i niewiele mu zabrakło, by się utrzymać.

Warto przypomnieć, że na inaugurację tych rozgrywek Wikę uległ u siebie Zawiszy aż 1:7. W rewanżu w Bydgoszczy było 4:1 dla Zawiszy.

## Piękny sen beniaminka

Pobyt w 4. Lidze Pomorskiej trwał tylko rok. Wikę pewnie triumfował w tamtych rozgrywkach, zdobywając aż 93 punkty (30 zwycięstw - 3 remisy - 1 porażka) z bilansem bramkowym 101-30.

Tą świetną passę ekipa z Luzina kontynuuje w Betclit 3. Lidze. Na pozycję wicelidera złożył się następujący bilans: 23 zwycięstwa - 4 remisy - 5 porażek, gole 76-35.

Wikę ma trzeci najlepszy atak wśród wszystkich 72 trzecioligowców. Lepsze są tylko rezerwy Legii Warszawa (79), które już awansowały do Betclit 2. Ligi z Grupy 1. oraz Avia Świdnik (77) czyli lider Grupy 4.

Zespół z Luzina ma kapitalną rundę wiosenną. Wygrał 12 meczów i tylko jeden zremisował 1:1 z Tuchowią w Tuchowie.

- Ten zespół ma swój styl oparty na fizyczności, walce i grze wysoką piłką - mówi Arkadiusz Bator, trener Tuchowii. - Naszym założeniem było spro-

wadzenie piłki do ziemi, zagrywanie dużo piłek w pole karne z bocznych sektorów w okolicie jedenastego metra. Tak zdobyliśmy bramkę. Udało się nam wyeliminować atuty rywali, którzy momentami bronili się rozpaczliwie. Gola straciliśmy po błędzie sędziego, który nie odgwizdał faulu na naszym piłkarzu. Trzeba oddać szacunek, że Wikę ma swój styl, który jest bardzo skuteczny o czym świadczą ich wyniki - uważa szkoleniowiec.

## Czas na rewanż

Dodajmy, że zespół z Luzina ostatni mecz przegrał 22 listopada 2025 roku na wyjeździe z Wdą Świecie. W sumie w delegacji jego bilans to: 10 zwycięstw - 2 remisy - 3 porażki.

W ofensywie siłą Wikędu jest trio: Mateusz Koniuszy (10 goli), Piotr Kurbiel (13) i Filip Sosnowski (12). Do liderów zespołu możemy także zaliczyć: obrońców Oliwier Pawłowski i Przemysław Kostucha oraz pomocników Dawida Szałeckiego, Roberta Ziętańskiego i Marcina Maszotę.

Klub ma potężne oparcie w firmie Wikę. To zakład produkujący drzwi i okna. Jak podaje na swoim profilu zatrudnia blisko 500 osób i ma sieć ponad 2500 punktów sprzedaży w kraju i za granicą.

W rundzie jesiennej Zawisza przegrał w Luzinie 1:2. Czas na rewanż bydgoski rycerzu! ©



Piłkarze z Luzina to rewelacja sezonu 2025/26 w Betclit 3. Lidze

FOT. PIOTR LAMPKOWSKI