

Dramat Bydgoszczanki. Na panią Dominikę spadło drzewo. Jest zbiórka na leczenie i rehabilitację **str. 5**



FOT. ZRZUTKA.PL

Historie oszukiwanych pacjentów chorujących na raka szokuja. Jakie owoce są zakazane dla cukrzyka? Groźna choroba Minora **str. 10-13**

**STRONA
ZDROWIA**

Express

BYDGOSKI

Środa
1.07.2026

Nr 150 (11338)
Rok XXXVII

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

ZBROJENIA KONTRAKTY SĄ, ZWOLNIEŃ PRACOWNIKÓW NIE BĘDZIE **str. 7**

W Wojskowych Zakładach Lotniczych liczą na Brazylię

Wojciech Mąka
wojciech.maka@polskapress.pl

Zdaniem Polskiej Grupy Zbrojeniowej sytuacja Wojskowych Zakładów Lotniczych nr 2 będzie się poprawiać. Zwolnień pracowników nie będzie.

W WZL-2 w Bydgoszczy odbyło się spotkanie z mediami. Wzięli w nim udział: prezes zarządu PGZ Adam Leszkiewicz, wiceprezes zarządu PGZ Piotr Zawieja oraz prezes WZL-2 Jakub Gazda.

WZL-2 konsekwentnie rozwijają kompetencje w obszarze lotnictwa wojskowego i nowoczesnych technologii. To jedna z kluczowych spółek Grupy PGZ, budująca potencjał nie tylko dla Sił Zbrojnych RP, ale również dla przyszłych programów realizowanych z partnerami zagranicznymi.

To tutaj powstają kompetencje, które wzmacniają potencjał polskiego lotnictwa wojskowego. WZL-2 rozwijają zdolności związane z obsługą sa-

molotów F-16, przygotowują zaplecze do programu F-16V i budują potencjał, który w przyszłości będzie mógł wspierać również eksploatację samolotów F-35.

Ostatnie dni tylko potwierdzają rozwój kompetencji spółki. WZL-2 podpisały porozumienie z brazylijskim Embraerem dotyczące rozwoju współpracy przemysłowej wokół samolotu KC-390 Millennium oraz realizują program bezałogowych systemów rozpoznawczych Wizjer i Orlik. System Wizjer jest praktycznie na ukończeniu - 24 gotowych zestawów trafiło do armii, na razie do wykończenia został jeszcze jeden.

24 czerwca 2026 roku Wojskowe Zakłady Lotnicze Nr 2 S.A. podpisały Memorandum o Współpracy z brazylijskim koncernem Embraer. Dokument wyznacza ramy przyszłej współpracy przemysłowej w zakresie wsparcia eksploatacji samolotu transportowego KC-390 Millennium oraz rozwoju kompetencji lotniczych w Polsce. Porozumienie obejmuje

między innymi obszary obsługi technicznej, wyposażania i konwersji statków powietrznych, wykonywania powłok lakierniczych oraz integracji systemów.

Zakładanym efektem współpracy jest budowa krajowych zdolności serwisowych dla platformy KC-390, rozwój kompetencji polskiego przemysłu obronnego, transfer wiedzy i technologii, a także stworzenie długoterminowego ekosystemu wsparcia eksploatacji tego nowoczesnego samolotu transportowego. Dla WZL Nr 2 S.A. jest to ważny krok w kierunku dalszego umiędzynarodowienia działalności

Sytuacja finansowa w bydgoskich zakładach lotniczych nr 2 w Bydgoszczy była 29 czerwca tematem posiedzenia Wojewódzkiej Rady Dialogu Społecznego. Swoje obawy dotyczące przyszłości firmy i miejsc pracy przedstawili związkowcy. Z kolei prezes zapewnia o nowych kontraktach i o tym, że w najbliższym czasie zwolnień grupowych nie będzie. ©



FOT. ARKADIUSZ WOTASIEWICZ

WZL-2 w Bydgoszczy konsekwentnie rozwijają kompetencje w obszarze lotnictwa wojskowego i nowoczesnych technologii przekonywali przedstawiciele zakładów i Polskiej Grupy Zbrojeniowej

Bydgoszcz na razie przegrała w sądzie spór z Toruniem o dowóz śmieci **str. 4**



FOT. MPO TORUN

Udar cieplny to katastrofa całego organizmu **str. 2**

Nr ISSN 1230-9192

Nr indeksu 350680



Stąd nikt nigdy nie odchodzi głodny. Od dziewięciu lat



FOT. MATERIAŁY WSPÓLNEJ SPISARNI - JADŁODZIELNI BYDGOSZCZ

„Jesteś głodny? Przyjdź. Masz za dużo jedzenia? Przynies i podziel się” - to hasło Wspólnej Spizarni - Jadłodzielni **str. 6**

TOPR ewakuował grupę nastolatków z Bydgoszczy

Wszyscy ewakuowani okazali się nieletnimi sportowcami z Bydgoszczy. Policja ustaliła, że w ramach zorganizowanej wycieczki, **wybrali się w Tatry bez wykwalifikowanego przewodnika, ale w lekkich ubraniach, jakie zakłada się raczej na plażę str. 6**

Historie dawnej Bydgoszczy opowiedziane przez seniorów stały się inspiracją **str. 6**

Rozpoczęte w lutym 2025 roku śledztwo w sprawie **afery tak zwanych dwóch wież zostało umorzone str. 9**

Jutro w „Expressie” Pod Paragrafem

● Najwięcej wspólnego z serialowym Klossem miał Mikołaj Beljung - heros śląskiego podziemia. Ale byli inni agenci, którzy inspirowali twórców.

Adam
Willma
publicysta



CHIŃCZYK BY SIĘ UŚMIAŁ

No i po raz kolejny schemat zadziałał. Kiedy tylko władza zaczyna pochylać się nad naszym bezpieczeństwem, niechybnie podczas tego pochyłu wpadają nam ręce do kieszeni. Tym razem jest to kieszeń w chińskim fartuszk kupionym na Temu. Nasi wybrańcy w Parlamencie Europejskim uznali, że dodatkowa opłata 3 euro za każdą kategorię zakupionych produktów uchroni nas przed „zalewem towarów niespełniających norm europejskich” i „nieuczciwą konkurencją wobec europejskich producentów”. Jest jeszcze trzeci powód: „Obsługa celna milionów przesyłek generuje koszty dla administracji i operatorów pocztowych. Nowa opłata ma częściowo pokrywać wydatki związane z kontrolą i obsługą tego ruchu”. Przekładając na nasze: tworzymy nową opłatę, aby utrzymać system nakładania opłat. Jakie będą skutki tej troski? Bo nie przypuszczacie chyba, że chińskie portale, ocierając łzę, pożegnają się z polskim rynkiem. Nic podobnego. Już w tej chwili Temu i AliExpress rozwijają w kilku miejscach w Europie swoje centra dystrybucyjne. Te same produkty będziemy również kupowali u polskich sprzedawców, którzy zaopatrzą się w Chinach hurtowo. A może jednak damy odechnąć europejskim rzemieślnikom i małym firmom, które zapełniały kiedyś sklepy w rodzaju „1001 drobiazgów”? Trochę takich sklepów pozostało do dziś, zwłaszcza w niewielkich miejscowościach. Działania w obronie europejskich producentów trzeba było podjąć nie dziś, ale co najmniej ćwierć wieku temu. Dziś kolejne cła niczego nie zmieniają, bo chińscy wytwórcy górują nad małymi europejskimi producentami już nie niskimi płacami i warunkami pracy rodem z Trzeciego Świata, ale nowoczesnymi i wydajnymi parkami maszynowymi oraz 2,4 razy niższymi kosztami energii niż w Europie. No i - tradycyjnie - pożary gasimy nowymi podatkami. I gdyby jeszcze miały one trafić na budowanie wielkiej sieci europejskiego handlu. Ale nie. Moje opłaty za zakupy z Temu trafiają do kieszeni celnika. Bo przecież u nas w Europie tanio znaczy niemoralnie.

©©

POGODA W BYDGOSZCZY

Środa

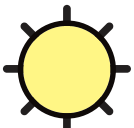
24°C
15°C



Wiatr
płn.-zach., 22 km/h
Ciśnienie
1016 hPa
Biomet
niekorzystny

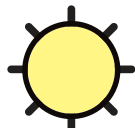
Czwartek

26°C
10°C



Piątek

24°C
14°C



Dziś imieniny obchodzą Bogusław, Gawel, Halina, Julian i Karolina

Udar cieplny to katastrofa całego organizmu

Mira Suchodolska
PAP

Rozmowa z dr. n. med. Januszem Sokołowskim, specjalistą medycyny ratunkowej, kierującym Szpitalnym Oddziałem Ratunkowym Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego we Wrocławiu, szefem Katedry i Kliniki Medycyny Ratunkowej Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu.

Większość z nas uważa, że udar cieplny to po prostu bardzo silne przegrzanie organizmu. Tymczasem jest to jeden z najcięższych stanów zagrożenia życia?

To rzeczywiście jeden z najcięższych stanów, z jakimi możemy mieć do czynienia. Na szczęście zdarza się stosunkowo rzadko, ale kiedy już taki pacjent trafia na szpitalny oddział ratunkowy, zwykle jest w stanie krytycznym. Najczęściej obserwujemy głębokie zaburzenia świadomości: chory jest splątany, przestaje logicznie odpowiadać na pytania, może mieć drgawki, a w najcięższych przypadkach całkowicie traci przytomność. Bardzo często wymaga natychmiastowego zabezpieczenia dróg oddechowych i podłączenia do respiratora, ponieważ sam nie jest już w stanie oddychać. To jest pacjent znajdujący się we wstrząsie i każda minuta ma znaczenie, ponieważ uszkodzeniu ulega jednocześnie wiele narządów.

Jednym z najbardziej charakterystycznych objawów udaru



dr. n. med. Janusz Sokołowski

cieplnego jest to, że człowiek nagle przestaje się pocić...

Bo dochodzi do całkowitego wyczerpania mechanizmów obronnych - termoregulacyjnych - organizmu. Na co dzień utrzymaniem prawidłowej temperatury zajmuje się ośrodek termoregulacji znajdujący się w mózgu. To on decyduje o rozszerzeniu naczyń krwionośnych skóry, uruchamia wydzielanie potu i wszystkie mechanizmy pozwalające oddać nadmiar ciepła. Kiedy jednak temperatura organizmu przez dłuższy czas pozostaje bardzo wysoka, ten system przestaje działać. Komórki zaczynają ulegać uszkodzeniu pod wpływem ciepła. Można powiedzieć, że organizm wykorzystał już wszystkie możliwości obrony i nie ma czym dalej walczyć.

Dla mnie najbardziej przerażającym mechanizmem udaru cieplnego jest coś, co nazywa się potocznie „sepsą termiczną”. Co dzieje się wtedy w organizmie?

To rzeczywiście jeden z najbardziej dramatycznych mechanizmów i chyba najlepiej pokazuje, dlaczego udar cieplny jest tak groźny. Większość ludzi kojarzy sepsę z ciężkim zakażeniem bakteryjnym. Tymczasem w udarze cieplnym organizm może wejść w bardzo podobny stan, choć wszystko zaczyna się od wysokiej temperatury. Jednymi z pierwszych narządów, które ulegają uszkodzeniu, są jelita - ich ścianki przestają być szczelne. W normalnych warunkach stanowią one niezwykle skuteczną barierę oddzielającą miliardy bakterii żyjących w przewodzie pokarmowym od naszego krwioobiegu, ale pod wpływem ekstremalnego ciepła ta bariera zaczyna się rozpadać. Bakterie jelitowe, także te kałowe, i produkowane przez nie toksyny przedostają się do krwi. Organizm odpowiada gwałtowną reakcją zapalną - obejmującą praktycznie wszystkie narządy - przypominającą sepsę. Od tego momentu nie walczymy już tylko z przegrzaniem, ale z lawiną kolejnych uszkodzeń.

Jak rozwija się udar cieplny? Jakie są pierwsze objawy, których nie wolno zlekceważyć?

W tym problem, że jego początek często wygląda bardzo niepozornie. Najpierw pojawiają się zaburzenia koncentracji: człowiek staje się ospały, wolniej odpowiada na pytania, ma trudności z logicznym myśleniem. Czasem wygląda po prostu na bardzo zmęczonego. Potem dochodzi do zaburzeń świadomości. Bliscy pacjenta

często tłumaczą sobie wszystko tępym albo zmęczonym, tymczasem jego organizm przestaje już prawidłowo funkcjonować. Bardzo niepokojącym objawem jest także niechęć do picia - tu powinna się nam zapalić czerwona lampka. Bo przecież to jest nielogiczne - człowiek jest odwodniony, powinien pić, a nagle przestaje mieć na to ochotę albo wręcz odmawia przyjmowania płynów. Jeżeli widzimy osobę, która przebywała długo w wysokiej temperaturze, jest osowiała, ma problemy z koncentracją i dodatkowo nie chce pić, powinna jak najszybciej zostać zbadana przez lekarza, więc dzwońmy po karetkę. Kiedy pojawiają się drgawki, utrata przytomności, zatrzymanie oddechu i krążenia, może być za późno na ratunek.

Jak powinna wyglądać prawidłowa pierwsza pomoc?

Przede wszystkim trzeba jak najszybciej przerwać działanie wysokiej temperatury - przenieść chorego do cienia albo do chłodnego pomieszczenia. Jeżeli jest nieprzytomny, ułożyć go w pozycji bezpiecznej - to bardzo ważne, ponieważ w udarze cieplnym odruchy zabezpieczające drogi oddechowe są osłabione i chory może zachłysnąć się śliną albo treścią pokarmową. I, jak mówiłem, natychmiast wezwać pogotowie ratunkowe. Schładzanie jest konieczne, ale trzeba pamiętać, że pełne leczenie prowadzi się już w warunkach szpitalnych. ©©(KB)

KALENDARIUM BYDGOSKIE

1 lipca

Awaria w Zachemie. Chlor wyciekł na teren ogródków działkowych

1808: ukazał się pierwszy numer periodyku „Dziennik Doniesień Rządowych i Prywatnych Departamentu Bydgoskiego”, będącego zarazem pierwszym polskim czasopiśmie wydawanym w Bydgoszczy. W tej formie „Dziennik” ukazywał się do końca 1809 roku.
1896: uruchomiono pierwszą elektrownię w Bydgosz-

czy, zlokalizowaną przy ul. Gamma 26a, obecnie ul. dr. Emila Warmińskiego 8. Zbudowana ona została dzięki decyzji Zarządu Miasta w rekorowo krótkim czasie 26 miesięcy. Była jedną z pierwszych elektrowni na dzisiejszych ziemiach polskich, powstała wcześniej niż elektrownie w Krakowie, Warszawie i Łodzi.
1909: otwarto pierwszy bydgoski żłobek mieszczący się w budynku przy pl. Kościeleckich i ufundowany przez cesarżową Augustę

Wiktorię.

1922: ukazał się pierwszy numer „Gazety Bydgoskiej”, organu Związku Ludowo-Narodowego. Jej właścicielem była spółka wydająca „Kurier Poznański”. Od 1932 właścicielem „Gazety” został Edward Pawłowski, od 1933 roku została przekształcona w „Kurier Bydgoski”. Ukazywała się do 1939 roku.

1927: uruchomiono w Bydgoszczy pogotowie ratunkowe, dla którego we Francji zakupiono kilka specjali-

stycznych samochodów, w tym dwie karetki. Dyżurywały one przy ul. Pomorskiej 16 w dawnych stajniach przerobionych na garaże. Wydzielono tam też dyżurkę lekarską czynną w godz. 20 - 8.

1992: doszło do awarii w „Zachemie” i wycieku chloru. Gaz skumulował się nad ogródkami działkowymi przy ul. Baczyńskiego. Wielu mieszkańców Kapuścisk zgłosiło się tego dnia do przychodni, skarżąc się na złe samopoczucie. ©©(KB)

ORLEN wspiera młode lokalne talenty.

318 organizacji z dofinansowaniem w 2. edycji programów Sportowy ORLEN i Kulturalny ORLEN

Blisko 150 tysięcy dzieci i młodzieży w całej Polsce skorzysta ze wsparcia w ramach drugiej edycji programów Sportowy ORLEN i Kulturalny ORLEN. Dzięki nowej formule działania obejmą niemal dwa razy więcej osób niż przed rokiem. Dofinansowanie do 100 tysięcy złotych trafi do 318 lokalnych organizacji, które rozwijają sportowe i artystyczne pasje młodych ludzi. ORLEN przeznaczy na ten cel 24 mln zł. Tegorocznemu ogłoszeniu wyników towarzyszyły wyjątkowe spotkania z udziałem reprezentantów Polski w siatkówce oraz JIMEK.

Rekordowe zainteresowanie i skala wsparcia

318 klubów sportowych oraz organizacji i instytucji kultury z całej Polski otrzyma wsparcie w ramach drugiej edycji programów Sportowy ORLEN i Kulturalny ORLEN. Tegoroczny nabór potwierdził duże zaangażowanie społeczności lokalnych – wpłynęło niemal 5 tysięcy wniosków, co pokazuje, jak duże jest zapotrzebowanie na inicjatywy aktywizujące dzieci i młodzież. Spośród nich wyłoniono beneficjentów reprezentujących zarówno środowiska sportowe, jak i kulturalne, które na co dzień tworzą przestrzeń do rozwijania pasji i talentów.

Na realizację lokalnych projektów w ramach obu programów, ORLEN przeznaczy łącznie 24 miliony złotych. Każda z organizacji może otrzymać do 100 tysięcy złotych, co daje realne możliwości rozwoju infrastruktury, organizacji zajęć czy poszerzenia oferty dla uczestników. W efekcie wsparciem zostanie objętych blisko 150 tysięcy osób – prawie dwukrotnie więcej niż w ubiegłym roku. W ramach Sportowego ORLEN, współtworzonego z Fundacją ORLEN, dofinansowanie trafi do 141 klubów szkolących dzieci i młodzież, natomiast Kulturalny ORLEN, współorganizowany z Fundacją ORLEN im. I. Łukasiewicza, wesprze 177 instytucji i organizacji – od domów kultury, przez fundacje, aż po biblioteki.

– Tegoroczne nabory do programów Sportowy ORLEN i Kulturalny ORLEN potwier-



Reprezentanci Polski Kamil Semeniuk i Aleks Nasewicz na wspólnym treningu z siatkarkami Klubu MUKS Krótka w Mysiadle

dzają, jak wiele wartościowych inicjatyw powstaje w lokalnych społecznościach w całej Polsce. Cieszymy się, że możemy wesprzeć organizacje, które pomagają dzieciom i młodzieży rozwijać pasje, talenty oraz wiarę we własne możliwości. Dzięki nowej formule tej edycji z programów skorzysta znacznie więcej młodych uczestników, a projekty rozpoczną się wraz z początkiem roku szkolnego - w naturalnym momencie startu nowego sezonu zajęć sportowych i kulturalnych – mówi Sylwia Snopkiewicz, Dyrektor Wykonawcza ds. Sponsoringu ORLEN.

Spotkania, które budują motywację

Ogłoszenie wyników nie ograniczyło się do publikacji list beneficjentów. Organizatorzy zadbali o to, aby towarzyszyły mu wydarzenia, które w bezpośredni sposób pokażą sens i znaczenie programu. W wybranych miejscach w Polsce młodzi uczestnicy zostali zaskoczeni wizytami znanych postaci ze świata sportu i kultury. W Mysiadle jeden z treni- gów młodych siatkarek Klubu MUKS Krótka rozpoczął się jak każdy inny, ale szybko przybrał nieoczekiwany obrót. W hali pojawili się reprezentanci Polski – Kamil Semeniuk i Aleks Nasewicz. Ich obecność była pozytywnym

zaskoczeniem dla zawodniczek, które chwilę później usłyszały od nich wiadomość o zakwalifikowaniu się klubu do drugiej edycji programu Sportowy ORLEN. Spotkanie przerodziło się we wspólny trening, podczas którego reprezentanci włączyli się do zajęć z młodymi siatkarkami. Pod ich okiem zawodniczki szlifowały technikę, doskonaliły elementy gry i mogły zobaczyć, jak wygląda profesjonalne podejście do sportu na najwyższym poziomie. Dodatkowo był czas na wspólne zdjęcia, autografy i krótkie inspirujące rozmowy, które często okazują się równie ważne jak sam trening.

Sztuka jako przestrzeń spotkań i współtworzenia

Podobne emocje towarzyszyły wydarzeniu w Kętrzynie, gdzie młodzież ze Stowarzyszenia Inicjatyw Społecznych „Sztama” została zaskoczona wizytą Radzimir Dębskiego, znanego jako JIMEK. Artysta pojawił się niespodziewanie podczas próby, wnosząc do niej swoją energię i muzyczne doświadczenia.

To właśnie on przekazał uczestnikom informację o zakwalifikowaniu się do programu Kulturalny ORLEN. Jednak, podobnie jak w Mysiadle, na samym ogłoszeniu się nie skończyło. JIMEK aktywnie włączył się w zajęcia – usiadł przy fortepianie i wspólnie z młodymi ludźmi tworzył materiał. Jego obecność pokazała, że sztuka może być przestrzenią dialogu i współpracy, niezależnie od wieku czy doświadczenia. Dla młodych uczestników była to okazja do zadawania pytań o rozwój warsztatu artystycznego i szlifowania pomysłów razem z doświadczonym twórcą.

Stowarzyszenie „Sztama”, działające przy Liceum Ogólnokształcącym w Kętrzynie, prowadzi regularne zajęcia wokalne, teatralne, taneczne i chóralskie, tworząc przestrzeń, w której młodzież może eksperymentować, wyrażać siebie i rozwijać swoje umiejętności.



JIMEK z młodzieżą ze Stowarzyszenia Inicjatyw Społecznych „Sztama” na próbie artystycznej w Kętrzynie

Realne wsparcie dla lokalnych społeczności

Programy Sportowy ORLEN i Kulturalny ORLEN to przede wszystkim inwestycja w rozwój lokalnych środowisk. W wielu mniejszych miejscowościach to właśnie takie inicjatywy stanowią podstawę aktywności dzieci i młodzieży, często decydując o ich dalszej ścieżce edukacyjnej i zawodowej. Wsparcie umożliwia kontynuację działań i ich urozmaicenie – wprowadzenie nowych form zajęć, zakup sprzętu czy organizację wydarzeń, które przyciągają kolejnych uczestników. Dzięki temu lokalne organizacje mogą działać stabilnie i długofalowo, budując trwałe relacje z uczestnikami projektu.

Silne zaplecze i długofalowa strategia

Oba programy objęte są honorowymi patronatami ministerialnymi. Sportowy ORLEN realizowany jest pod patronatem Ministerstwa Sportu i Turystyki oraz Ministra Edukacji, natomiast Kulturalny ORLEN uzyskał patronaty Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego oraz Ministra Edukacji.

ORLEN jako multienergetyczny koncern działa na szeroką skalę, ale jednocześnie konsekwentnie angażuje się w projekty społeczne. Jako mecenas sportu, kultury i nauki wspiera zarówno profesjonalnych sportowców, instytucje, jak i inicjatywy oddolne, które mają realny wpływ na codzienne życie lokalnych społeczności.

Strategia ORLEN 2035 zakłada rozwój niskoemisyjnych w rozumieniu Taksonomii UE źródeł energii. Kluczowe projekty z tego obszaru obejmują m.in. zwiększenie krajowego wydobycia gazu, budowę czterech morskich farm wiatrowych na Bałtyku, rozwój wielkoskalowych magazynów energii oraz uruchomienie co najmniej dwóch małych elektrowni jądrowych. Do 2035 roku koncern planuje przeznaczyć na realizację celów strategicznych 350–380 mld zł. Więcej o strategii ORLEN do 2035 roku dowiesz się na stronie orlen.pl.

Bydgoszcz przegrała przed sądem sprawę o dowóz śmieci z Torunia

Marek Nienartowicz
marek.nienartowicz@polskapress.pl

Sąd Okręgowy w Bydgoszcy przyznał rację władzom Torunia w ich sporze z władzami Bydgoszczy dotyczącym opłat za śmieci dowożone do spalarni śmieci. Sąd orzekł, że samorząd Torunia i samorzady ościennych gmin nie powinny płacić za dowóz śmieci od bydgoskiej spalarni. Wyrok jest nieprawomocny. Samorządowi Bydgoszczy przysługuje prawo do odwołania od niego.

Chodzi o sprawę, która ciągnie się od końca 2022 roku, którą szeroko opisywaliśmy na naszych łamach. Przypomnijmy, że trzy i pół roku temu prezydent Bydgoszczy Rafał Bruski postanowił wypowiedzieć porozumienie z 2009 roku - formalnie uznano je za nieważne. Podparł się przy tym analizą zamówioną w jednej z kancelarii prawnych. Ta wskazała na wady porozumienia z 2009 roku.

Bydgoszcz wymusiła na Toruniu nowe porozumienie: efektem podwyżka opłat

W tym porozumieniu Bydgoszcz i Toruń zobowiązały się do współpracy przy budowie zakładu termicznego przekształcania odpadów komunalnych pochodzących z ówczesnego Bydgosko-Toruńskiego Obszaru Metropolitalnego. Określono w nim też zasady rozliczeń za dostarczane do tej spalarni śmieci. Ustalono, że cena za tonę będzie taka sama dla obu stron porozumienia. Spalarnia, prowadzona przez firmę ProNatura, będącą spółką samorządu Bydgoszczy, zaczęła działalność w 2016 roku.



Do spalarni w Bydgoszcy trafia część odpadów zbieranych przez śmieciarki Miejskiego Przedsiębiorstwa Oczyszczania. To te, które nie nadają się do recyklingu

Pod koniec 2022 roku prezydent Bydgoszcz zaproponował zawarcie nowego porozumienia. W praktyce chodziło o koszty transportu śmieci ze stacji przeładunkowej przy ulicy Kociewskiej w Toruniu do spalarni. Miały wzrosnąć dla Torunia i podtoruńskich gmin. Między samorządami rozgorzał spór. Sprawa trafiła do Wojewódzkiej Rady Dialogu Społecznego. Ta skierowała ją do rozmów z udziałem negocjatorów. Po kilku miesiącach powstał projekt nowego porozumienia. Po akceptacji władz Bydgoszczy i Torunia zaczęło

Wyrok Sądu Okręgowego w Bydgoszcy jest nieprawomocny. Samorządowi przysługuje prawo do odwołania od niego.

obowiązywać 1 kwietnia 2023 roku.

W efekcie całość kosztów utrzymania Stacji Przeładunkowej Odpadów (SPO) w Toruniu, będącej częścią spalarni w Bydgoszcy, przerzucona została na Toruń i gminy ościenne. Skutkiem nowego sposobu rozliczeń była podwyżka opłat za wywóz śmieci w Toruniu, która weszła w życie w połowie 2023 roku. Na tych nowych zasadach tylko przez rok budżet Torunia poniósł 4,1 miliona złotych dodatkowego kosztu.

Samorząd Torunia znalazł się pod ścianą, bo zostałyby z nieodebranymi przez spalarnię tonami śmieci, i nowe porozumienie zawarł, ale sprawy nie odpuścił.

Z zamówionych przez niego ekspertyz prawnych wynikało, że porozumienia z 2009 roku nie można uznać za nieważne. Dlatego samo-

rząd Torunia wymógł, by w nowym, z 2023 roku, znalazł się zapis o tym, że wobec „zasadniczej rozbieżności stanowisk”, strony mogą szukać rozstrzygnięcia sporu na drodze sądowej. Zastrzeżono też, że konsekwencją ewentualnego wyroku może być uwzględniający jego treść aneks do porozumienia.

Wyrok sądu w Bydgoszcy: na korzyść Torunia, wbrew stanowisku władz Bydgoszczy

Samorząd Toruń z drogi prawnej wynikającej ze wspomnianego zapisu skorzystał. Najpierw skierował sprawę do Naczelnego Sądu Administracyjnego. Ten ją odrzucił - uznał, że nie jest do tego właściwym. W tej sytuacji złożył pozew do sądu powszechnego - do Sądu Okręgowego w Bydgoszcy.

Sąd Okręgowy w Bydgoszcy kilka dni temu wydał wyrok. Orzekł, że samorzady Bydgoszczy i Torunia nieprzerwanie wiążą porozumienie z 2009 roku. Potwierdzono między innymi obowiązywanie zasady rozliczeń, według której „bramą” do nich systemu jest Stacja Przeładunkowa Odpadów w Toruniu. Innymi słowy - samorząd Torunia i samorzady ościennych gmin nie powinny płacić za dowóz śmieci od bydgoskiej spalarni. To otwiera drogę do zwrotu przez spalarnię „nadpłaty”, która powstała na podstawie nowego porozumienia. Sąd stwierdził też, że umowa z 2009 roku ma charakter długoterminowy i nie może zostać wypowiedziana przed 2039 rokiem.

Wyrok Sądu Okręgowego w Bydgoszcy jest nieprawomocny. Samorządowi Bydgoszczy przysługuje prawo do odwołania od niego.

- Ze spokojem oczekujemy potencjalnych dalszych kroków prawnych ze strony Bydgoszczy, dysponując silnym i jednoznacznym orzeczeniem sądu pierwszej instancji, które potwierdza, że nadal obowiązuje porozumienie zawarte 17 lat temu - mówi Marcin Centkowski, rzecznik prasowy prezydenta Torunia.

Dodajmy, że spór o opłaty za śmieci dostarczane do spalarni w Bydgoszcy rozgorzał za czasów rządów w Toruniu prezydenta Michała Zaleskiego. Nie osłabł z chwilą, gdy prezydentem Torunia został Paweł Gulewski, który tak jak prezydent Bydgoszczy Rafał Bruski należy do Koalicji Obywatelskiej.

Do Urzędu Miasta Bydgoszczy skierowaliśmy pytanie, czy skorzysta z prawa odwołania od wyroku sądu pierwszej instancji. Czekamy na odpowiedź. ©©

KRÓTKO

PIJANY POSZUKIWANY

Policjant z bydgoskiego Fordonu, w drodze na służbę, zatrzymał nietrzeźwego kierowcę, który był poszukiwany do odbycia półtorarocznej kary więzienia,

W minioną sobotę kilka minut po 19.00, policjant z fordońskiego komisariatu był w drodze na służbę. Przejżdżając ulicą Bydgoskich Olimpijczyków zwrócił uwagę na czerwone audi i siedzącego za kierownicą mężczyznę, który podjechał do jednego ze sklepów w Toruniu. Innymi słowy - samorząd Torunia i samorzady ościennych gmin nie powinny płacić za dowóz śmieci od bydgoskiej spalarni. To otwiera drogę do zwrotu przez spalarnię „nadpłaty”, która powstała na podstawie nowego porozumienia. Sąd stwierdził też, że umowa z 2009 roku ma charakter długoterminowy i nie może zostać wypowiedziana przed 2039 rokiem.

Wyrok Sądu Okręgowego w Bydgoszcy jest nieprawomocny. Samorządowi Bydgoszczy przysługuje prawo do odwołania od niego.

- Ze spokojem oczekujemy potencjalnych dalszych kroków prawnych ze strony Bydgoszczy, dysponując silnym i jednoznacznym orzeczeniem sądu pierwszej instancji, które potwierdza, że nadal obowiązuje porozumienie zawarte 17 lat temu - mówi Marcin Centkowski, rzecznik prasowy prezydenta Torunia.

REMONT NA A1
Utrudnienia na autostradzie A1. Ruszył remont na odcinku Warlubie - Nowe Marzy.

Prace obejmą sześciokilometrowy fragment autostrady między węzłami Nowe Marzy i Warlubie. Na czas remontu wprowadzona zostanie tymczasowa organizacja ruchu. Kierowcy będą mieli do dyspozycji dwa pasy w kierunku Łodzi i jeden pas w kierunku Gdańska. Według zapowiedzi prace na tym odcinku mają potrwać około siedmiu tygodni. Na remontowanych fragmentach autostrady obowiązują ograniczenia prędkości do 80 km/h. Kierowcy powinni zachować szczególną ostrożność, zwracać uwagę na oznakowanie i stosować się do tymczasowej organizacji ruchu. **ŁSZ**

AKCJA CHARYTATYWNA

0011545569



Bydgoszcz

Dramat Bydgoszczanki. Na panią Dominikę spadło drzewo. Trwa zbiórka na leczenie i rehabilitację

Kamila Pochowska
kamila.pochowska@polskapress.pl

Pani Dominika z Bydgoszczy walczy o powrót do sprawności po dramatycznym wypadku. Kilka metrów od własnego domu została przygnieciona przez przewracające się drzewo. Kobieta doznała rozległych obrażeń kręgosłupa, a jej rodzina uruchomiła zbiórkę na kosztowne leczenie, rehabilitację i dostosowanie mieszkania do nowych potrzeb.



Pani Dominika z rodziną

Przed mieszkanką Bydgoszczy długa i wymagająca rehabilitacja neurologiczna. Specjaliści podkreślają, że pierwsze miesiące po tak ciężkim urazie są niezwykle istotne dla rokowań.

Rodzina pani Dominiki uruchomiła internetową zbiórkę, aby pokryć koszty leczenia, specjalistycznej rehabilitacji oraz zakupu niezbędnego sprzętu medycznego. Zebrane środki mają również pomóc w dostosowaniu mieszkania do potrzeb kobiety po opuszczeniu szpitala.

Bliscy nie tracą nadziei i apelują o wsparcie. Każda wpłata oraz udostępnienie zbiórki mogą pomóc pani Dominice w walce o powrót do możliwie największej samodzielności.

Zbiórka zorganizowana jest na portalu zrzutka.pl. Można ją znaleźć wpisując w pole wyszukiwania id: 9xbjdw. ©

Do tragicznego wypadku doszło tuż przed domem pani Dominiki. 49-letnia bydgoszczanka wracała do mieszkania, gdy niespodziewanie zostało na nią powalone drzewo. Kobieta w ciężkim stanie trafiła do szpitala, gdzie lekarze natychmiast podjęły walkę o jej zdrowie.

Jak informuje rodzina, obrażenia okazały się bardzo rozległe. Pani Dominika doznała między innymi poważnych urazów kręgosłupa, licznych złamań oraz uszkodzeń struktur nerwowych. Istnieje również podejrzenie przerwania rdzenia kręgowego, co może mieć kluczowy wpływ na jej dalszą sprawność.

Z DPS-ami pożegnało się już czterech pracowników. Piąty z dyscyplinarką?

Maciej Czerniak
maciej.czerniak@polskapress.pl

Konfliktowa sytuacja między pracownikami a dyrektorem Zespołu Domów Pomocy Społecznej i Ośrodków Wsparcia w Bydgoszczy pogłębia się. Jest sygnał o tym, że z DPS-ów ma zostać zwolniony kolejny pracownik. Powodem podpis na piśmie sygnalisty?

W ubiegłym tygodniu informowaliśmy o niepokojącej sytuacji w Zespole Domów Pomocy Społecznej i Ośrodków Wsparcia w Bydgoszczy.

Pracownicy twierdzą, że czują się zastraszani przez obecną dyrektorkę zespołu. Punktem zapalnym miało stać się zwolnienie wiosną tego roku kierownika DPS-u „Jesień Życia”.

To nie wszystko, jak się dowiadujemy, do tej pory łącznie z pracą w DPS-ach w Bydgoszczy pożegnały się już cztery osoby. Po zwolnieniu wspomnianego kierownika wypowiedzenia złożyły dwie osoby na stanowiskach wicedyrektora oraz kierownik DPS-u przy ulicy Łomżyńskiej.

Pracownicy mówią o ciągłym napięciu

Słyszymy o budowaniu „atmosfery podejrzliwości” ze strony kierującej zespołem ośrodków i domów pomocy w Bydgoszczy.



Nad wnioskiem o dyscyplinarne zwolnienie pracownika mieli pochylić się członkowie Komisji Zakładowej NSZZ „Solidarność” w bydgoskich DPS-ach

- To gesty solidarności - słyszymy od naszego informatora. - Nie można tak żyć i tak pracować, w stałym napięciu, w nerwach.

W Sądzie Rejonowym w Bydgoszczy trwa obecnie postępowanie, w którym oskarżona jest obecna dyrektorka. Emi-

Jakimś cudem to pismo trafiło do pani dyrektor, a ona zleciła grafologowi analizę charakteru pisma osoby podpisanej.

lia Nikodem-Boczek twierdzi jednak, że to ona jest ofiarą w tej sprawie: - Działania, które zostały wymierzone we mnie, to skutek kroków, do których podjęcia byłam zmuszona, kiedy obejmowałam stanowisko dyrektorki. W DPS-ach dochodziło do rażących naruszeń prawa ze strony pracowników. To były działania wymierzone w dobro naszych podopiecznych. Hejt, z jakim mierzę się obecnie, jest tego pokłosiem.

Z takimi twierdzeniami stanowczo nie zgadzają się pracownicy. Nasz informator zaznacza: - Zwolnienie kierow-

niczki „Jesieni Życia” miało bezpośredni związek z faktem, że zeznawała ona w charakterze świadka w sprawie, która trwa w sądzie, a w której zarzut ma dyrektorka.

Pismo od sygnalisty wróciło do dyrektorki

W poniedziałek 29 czerwca z kolei dotarła do nas informacja, że jest wniosek o dyscyplinarne zwolnienie kolejnego pracownika. Tym razem chodzi o sygnalistę, który w wspomnianej atmosferze zastraszania powiadomił bydgoski ratusz.

- Jakimś cudem to pismo trafiło z powrotem do pani dyrektor, a ona zleciła biegłemu grafologowi analizę charakteru pisma osoby podpisanej pod dokumentem. Biegły miał stwierdzić, że podpis należy do tego właśnie pracownika - słyszymy od informatora.

W sprawie jest jeszcze drugie dno: Pracownik miał podpisać się nazwiskiem fikcyjnym. Jak twierdzi, bał się o konsekwencje służbowe, jakie mogą wynikać z faktu, iż informuje miasto o swoich obserwacjach tego, co ma się dziać w jednostkach bydgoskiego zespołu DPS.

Jak się dowiadujemy, 29 czerwca nad wnioskiem o dyscyplinarne zwolnienie pracownika mieli pochylić się członkowie komisji zakładowej NSZZ „Solidarność” w bydgoskich DPS-ach. Z jakim skutkiem? Do sprawy wrócimy. ©

KRÓTKO

KULTURA

Dzisiaj finał 44. edycji Międzynarodowych Spotkań Młodzieży Muzycznej - Bydgoskich Impresji Muzycznych.

Tegoroczna edycja Międzynarodowego Festiwalu Muzycznego dobiega końca.

Tradycja muzycznych spotkań dzieci i młodzieży z całego świata sięga 1977 roku. Wydarzenie od samego początku organizowane jest przez bydgoski Pałac Młodzieży we współpracy ze Stowarzyszeniem Przyjaciół Pałacu Młodzieży w Bydgoszczy „Pałac”.

W tegorocznej edycji wzięło udział niemal dwadzieścia zespołów z kilkunastu krajów, m.in., z Cypru, Serbii, Czarnogóry, Turcji, Estonii i Indonezji. Uczestnicy walczyli o Statuetkę Złotej Struny. Nagroda zostanie wręczona podczas Koncertu Galowego kończącego Bydgoskie Impresje Muzyczne.

Koncert Galowy odbędzie się w środę, 1 lipca, o godz. 18.30, w Operze Nova. Aby go zobaczyć obowiązują wejściówki (do odbioru w Pałacu Młodzieży).

Policja szuka świadków śmiertelnego wypadku na S5

Opr. Wojciech Mąka
wojciech.maka@polskapress.pl

Policjanci z Komendy Miejskiej Policji w Bydgoszczy zwracają się z prośbą o zgłoszenie się świadków śmiertelnego wypadku, gdzie kierujący motocyklem Honda uderzył w barierę energochłonną.

Wszyscy, którzy byli świadkami zdarzenia, bądź posiadają jakiegokolwiek informacje na ten temat, szczególnie nagrania z prywatnych wideorejestrato-

rów samochodowych, proszeni są o kontakt osobisty lub telefoniczny z policjantami.

Sledczy z Komendy Miejskiej Policji w Bydgoszczy prowadzą postępowanie w sprawie wypadku drogowego zaistniałego 8 czerwca 2026 roku około 13.10 na drodze S-5 w miejscowości Lisi Ogon, w powiecie bydgoskim. Wówczas kierujący motocyklem Honda 49-latek uderzył w barierę energochłonną i w wyniku poniesionych obrażeń zmarł po przewiezieniu do szpitala.

Policjanci proszą o kontakt świadków zdarzenia, a także osoby dysponujące prywatnym nagraniem z wideorejestratora lub posiadające jakiegokolwiek wiedzę na temat przebiegu zdarzenia. Informacje można przekazać prowadzącemu postępowanie policjantowi pod numerem telefonu 694481489, a także dyżurnemu Komendy Miejskiej Policji w Bydgoszczy całodobowo pod numerami 47 751 12 49 lub 112 powołując się na znak sprawy L.dz. D-319/2026. ©



Do wypadku doszło na S5

AKCJA CHARYTATYWNA

0011544823



Grupa nastolatków z Bydgoszczy ewakuowana przez TOPR. Wyszli na szlak w strojach plażowych

Anna Grochowina
anna.grochowina@polskapress.pl

W poniedziałkowe popołudnie, 29 czerwca, ratownicy TOPR trzykrotnie ratowali młodych turystów. Wśród ewakuowanych znaleźli się nieletni sportowcy z Bydgoszczy.

Pierwsze zgłoszenie do centrali TOPR wpłynęło o godzinie 14.42. Trójka młodych turystów z rejonu wierzchołka Kozich Czub przekazała, że jest wyczerpana i przemoczona po przejściu burzy. Nie są w stanie kontynuować wycieczki. Na miejsce natychmiast poleciał śmigłowiec. Trzech ratowników desantowało się na grani, przyciągnęło turystów do ewakuacji i wciągnęło ich na pokład maszyny.

Nie minęła godzina - o 15.17 kolejne zgłoszenie. - Tym razem dwoje turystów z tego samego rejonu nie mogło bezpiecznie zejść w dół. Ratownicy ponownie polecili w górę i przy użyciu wciągarki ewakuowali ich na pokład, przewożąc do Zakopanego - informuje TOPR.

Kolejne wezwanie nadeszło o 16.54. Turystka w okolicy Koziej Przełęczy zgłosiła, że jest wyczerpana i nie ma siły iść dalej. Gdy ratownicy dotarli na miejsce, okazało się, że potrzebujących pomocy jest więcej - na miejscu znajdowały się jeszcze dwie osoby. Całą trójkę wciągnięto na pokład śmigłowca i przetransportowano na lądowisko w Zakopanem.

Wszyscy ewakuowani okazali się nieletnimi sportowcami z Bydgoszczy. Policja ustaliła, że w ramach zorganizowanej wycieczki wybrali się w Tatry - bez wykwalifikowanego przewodnika, w lekkich ubraniach, jakie zakłada się na plażę.

Grupa liczyła 15 osób. Podczas gwałtownej burzy, która przeszła w rejonie Orlej Perci, cała grupa rozproszyła się. Przemoczeni i wyczerpani nastolatki bez właściwej opieki znaleźli się w wysokogórskim terenie w trudnych warunkach atmosferycznych. Ośmiu z nich wymagało interwencji ratowników. Na szczęście wszyscy zostali bezpiecznie ewakuowani, a cała historia zakończyła się tylko na strachu.

TOPR apeluje do dorosłych i opiekunów grup o odpowiedzialne planowanie wycieczek w Tatry.

Jak przypomina Tatrzański Park Narodowy, wszystkie zorganizowane wycieczki piesze, w których uczestniczą dzieci i młodzież szkolna szkół podstawowych i ponadpodstawowych, mogą przebywać na terenie TPN tylko pod opieką wykwalifikowanych przewodników tatrzańskich.

Zakopiańska policja bada okoliczności ewakuacji bydgoskich nastolatków. Funkcjonariusze ustalają, kto był organizatorem wycieczki i dlaczego grupa młodzieży znalazła się na Orlej Perci bez odpowiedniego przygotowania i przewodnika.

©©

Wspólna Spizarnia - Jadłodzielnia. Stąd nikt nie odchodzi głodny

Małgorzata Pieczyńska
malgorzata.pieczynska@polskapress.pl

„Jesteś głodny? Przyjdź. Masz za dużo jedzenia? Przynieś i podziel się” - to hasło przewodnie Wspólnej Spizarni - Jadłodzielnia Bydgoszcz, która w tym roku świętuje 9. urodziny. Przez ten czas udało się uratować tony żywności i przekazać jedzenie wielu potrzebującym.

Ulica Gdańska 79 - ten adres potrzebujący znają doskonale. To właśnie tu działa Wspólna Spizarnia - Jadłodzielnia Bydgoszcz, prowadzona przez Fundację Chcepomagam.

- To, że przez tyle lat pomagamy, to nasz wspólny sukces. Szybko ten czas zleciał, ale najważniejsze, że udało się nam stworzyć wspólnotę ludzi chcących pomagać potrzebującym. Grupa wolontariuszy liczy obecnie około 12-14 osób - mówi Ireneusz Nitkiewicz, bydgoski społecznik i założyciel Wspólnej Spizarni - Jadłodzielnia Bydgoszcz. - Przez te wszystkie lata z naszej pomocy skorzystało tysiące potrzebujących i to jest najcenniejsze. Tu wielki ukłon zarówno w stronę wolontariuszy, jak i osób oraz firm, które dzielą się jedzeniem.

Dyżury dwa razy w tygodniu

Jak to się wszystko zaczęło?



Siłą Wspólnej Spizarni - Jadłodzielnia Bydgoszcz są empatyczni wolontariusze o wielkich sercach

- Po pierwszej grudniowej akcji „Ciepło serca w słoiku”, którą wymyśliła Sandra Pawłowska, zaczęły się do mnie zgłaszać osoby chcące podzielić się jedzeniem - mówi Ireneusz Nitkiewicz. - Zaczęłam za-

To, że przez tyle lat pomagamy, to nasz wspólny sukces. Szybko ten czas zleciał, najważniejsze, że udało się nam stworzyć wspólnotę

stanawiać się, jak to wszystko zorganizować i tak zrodził się pomysł stworzenia jadłodzielnia. Jednak potrzebny był lokal. Zgłosiłem się, więc do ADM z prośbą o wskazanie miejsca na ten cel. W tych działaniach wsparło mnie miasto. Lokal przy ul. Gdańskiej 79 idealnie się nadawał. Mieścił się na parterze i miał okno, przez które można było wydawać jedzenie.

I tak z gronem znajomych udało się wyremontować to pomieszczenie.

- Kupiliśmy lodówkę, pozyskaliśmy szafki i zaczęliśmy działać. Cel od lat jest niezmienny niemarnowanie żywności i pomoc potrzebującym - podkreśla Ireneusz Nitkiewicz. - Dyżury w jadłodzielnia mamy dwa razy w tygodniu w poniedziałki i środy. Potrzebujących przybywa. W tym gronie są nowe twarze, ale też osoby, które regularnie przychodzą do nas po jedzenie.

W kolejce ustawia się nawet 50 osób

Często bywa, że jeszcze przed otwarciem jadłodzielnia ustawiają się kolejki. Po jedzeniu przychodzą nie tylko osoby w kryzysie bezdomności, ale także seniorzy i osoby młodsze.

- Są dni, że na dyżury zgłasza się do nas 20 osób i to jest najmniejsza liczba. Bywają i takie dni, że wydajemy jedzenie nawet 50 osobom. Staramy się tak dzielić żywność, by każdy coś otrzymał, by nikt nie odszedł z pustymi rękoma - zaznacza Ireneusz Nitkiewicz. - Zdecydowanie przybyło nam potrzebujących w pandemii, bo część ludzi straciła pracę. Wojna na Ukrainie też sprawiła, że zgłaszało się do nas więcej osób.

Kilka dni temu świętowano 9. urodziny Wspólnej Spizarni - Jadłodzielnia Bydgoszcz. Z tej okazji nie zabrakło słodkiego poczęstunku, w tym tarty z owocami i drożdżówek. ©©

„Opowiedzieli Bydgoszcz” młodszym. Projekt Stowarzyszenia możeMY

oprac. Adam Szczęśniak
adam.szczesniak@polskapress.pl

Historie dawnej Bydgoszczy opowiedziane przez seniorów stały się inspiracją do spotkania, które połączyło wspomnienia, twórczość i lokalną historię.

Projekt realizowany przez Stowarzyszenie możeMY miał na celu aktywizację bydgoskich seniorów i stworzenie przestrzeni do dzielenia się osobistymi historiami związanymi z miastem.

Uczestnicy nie tylko opowiadali o miejscach i wydarzeniach, które zapamiętali z młodości, ale także poznawali podstawy tworzenia materiałów filmowych i współtworzyli dokumentację wspomnień. Nagrania połączono w film prezentujący różnorodne doświadczenia mieszkańców i mieszkańek miasta.

- Historia Bydgoszczy to nie tylko daty i ważne wydarzenia. To także wspomnienia ludzi, którzy przez lata tworzyli charakter miasta swoją codziennością. Chcieliśmy stworzyć przestrzeń, w której te historie zostaną usłyszane i zachowane dla kolejnych pokoleń - mówi Joanna Malich, prezeska Stowarzyszenia możeMY.

Jak podkreśla, pomysł na projekt dojrzał od kilku lat.

- Idea „Opowiedz mi Bydgoszcz” zrodziła się w naszych głowach kilka lat temu pod wpływem rodzinnych opowieści. Szczególnie ważne były dla mnie historie mojego wujka Leonarda Gwita, uczestnika bydgoskich strajków Solidarności Wiejskiej oraz wspomnienia mojej babci Ireny. To one pokazały mi, jak wiele cennych historii kryje się w pamięci zwykłych mieszkańców. Chcieliśmy stworzyć przestrzeń, w której takie opowieści nie znikną, ale

staną się częścią lokalnej pamięci.

W projekcie udział wzięli seniorzy, którzy podzielili się własnymi historiami związanymi z Bydgoszczą i jej mieszkańcami:

- Jadwiga Grodzka - związana z Bydgoszczą od 80 lat.

Była pracowniczka kolei, która poprzez własne wspomnienia opowiada o zmianach zachodzących w mieście i roli dworca kolejowego w życiu kolejnych pokoleń mieszkańców.

- Władysław Horabik - społecznik z Czyżkówka, zaangażowany w działania na rzecz lokalnej społeczności.

Pomysłodawca Bydgoskiego Traktu Monnet, popularny historyk miasta opowiedział o bydgoskiej mennicy i dawnych monetach.

- Violetta Jurkowska - mieszkanka Bydgoszczy, która podzieliła się osobistą historią związaną z nawałnicą z 2017 r., przypominając o sile ludzkiej solidarności oraz znaczeniu bezpieczeństwa i rodzinnych więzi w obliczu nieprzewidywanych wydarzeń.

Ważnym elementem projektu były warsztaty międzypokoleniowe z udziałem dzieci z Przedszkola nr 43 „U Krecika Szybownika”. Najmłodszy uczestnik, inspirowany opowieściami seniorów, przygotował prace plastyczne przedstawiające dawne miejsca, wydarzenia i obrazy Bydgoszczy zapamiętane przez starszych mieszkańców.



W projekcie udział wzięli seniorzy, którzy podzielili się własnymi historiami związanymi z Bydgoszczą

W WZL nr 2 stawiają na Orlika i Wizjera

Wojciech Mąka

wojciech.maka@polskapress.pl

Co produkują bydgoskie Wojskowe Zakłady Lotnicze nr2 i jakie są plany?

WZL-2 konsekwentnie rozwijają kompetencje w obszarze lotnictwa wojskowego i nowoczesnych technologii. Tu powstają kompetencje, które wzmacniają potencjał polskiego lotnictwa wojskowego. WZL-2 rozwijają zdolności związane z obsługą samolotów F-16, przygotowują zaplecze do programu F-16V i budują potencjał, który w przyszłości będzie mógł wspierać również eksploatację samolotów F-35.

Porozumienie z Embraerem

Ostatnie dni tylko potwierdzają rozwój kompetencji spółki. WZL-2 podpisały porozumienie z brazylijskim Embraerem dotyczące rozwoju współpracy przemysłowej wokół samolotu KC-390 Millennium oraz realizują program bezzałogowych systemów rozpoznawczych Wizjer i Orlik.

System Wizjer jest praktycznie na ukończeniu - 24 goto-



Prezes zarządu PGZ Adam Leszkiewicz, wiceprezes PGZ Piotr Zawieja oraz prezes WZL-2 Jakub Gazda

wych zestawów trafiło do armii, na razie do wykonania pozostał jeszcze jeden.

24 czerwca 2026 roku Wojskowe Zakłady Lotnicze Nr 2 S.A. podpisały Memorandum o Współpracy z brazylijskim koncernem Embraer. Dokument wyznacza ramy przyszłej współpracy przemysłowej w zakresie wsparcia eksploata-

cji samolotu transportowego KC-390 Millennium oraz rozwoju kompetencji lotniczych w Polsce.

Zakładanym efektem współpracy jest budowa krajowych zdolności serwisowych dla platformy KC-390, rozwój kompetencji polskiego przemysłu obronnego, transfer wiedzy i technologii, a także stworze-

nie długoterminowego ekosystemu wsparcia eksploatacji tego nowoczesnego samolotu transportowego. Dla WZL Nr 2 S.A. jest to ważny krok w kierunku dalszego umiędzynarodowienia działalności Spółki oraz wzmocnienia jej pozycji jako jednego z kluczowych podmiotów polskiego sektora lotniczo-obronnego.

Zwolnień załogi nie będzie

Jednym z najważniejszych wydarzeń podczas międzynarodowych targów Hemus 2026 w Bułgarii było podpisanie porozumienia o współpracy pomiędzy Wojskowymi Zakładami Lotniczymi Nr 2 S.A. a bułgarską spółką AVIONAMS. Porozumienie rozpoczyna proces rozmów dotyczących wspólnych działań w obszarze wsparcia eksploatacji samolotów F-16 oraz systemów bezzałogowych.

Wojskowe Zakłady Lotnicze Nr 2 S.A. pomyślnie zakończyły audyt przeprowadzony przez producenta samolotu FA-50 - Korea Aerospace Industries. Audyt obejmował ocenę procesów związanych ze świadczeniem usług wsparcia eksploata-

cji samolotów FA-50GF i FA-50PL po zakończeniu okresu gwarancyjnego. W wyniku przeprowadzonej oceny producent zarekomendował WZL Nr 2 S.A. jako głównego wykonawcę przyszłej umowy dotyczącej wsparcia eksploatacji samolotów FA-50GF, przy założeniu, że KAI będzie pełnił rolę podwykonawcy.

Obecnie prowadzone są działania przygotowujące spółkę do realizacji tego zadania. Celem nadrzędnym pozostaje zapewnienie wysokiej gotowości operacyjnej floty FA-50 eksploatowanej przez Siły Powietrzne RP. Program FA-50 jest dla WZL Nr 2 S.A. istotny zarówno z perspektywy bieżącego wsparcia Sił Zbrojnych RP, jak i dalszego rozwoju kompetencji Spółki w zakresie obsługi nowoczesnych platform lotniczych.

Trwają obecnie rozmowy z Agencją Uzbrojenia dotyczące uzgodnienia szczegółów aneksu nr 6 do realizowanego projektu. Dialog prowadzony jest w celu doprecyzowania warunków dalszej realizacji programu, który pozostaje jednym z istotnych przedsięwzięć WZL Nr 2 S.A. w obszarze rozwoju krajowych

zdolności w zakresie nowoczesnych systemów bezzałogowych. Program ORLIK wpisuje się w szerszy kierunek budowy krajowych kompetencji przemysłowych, technologicznych i operacyjnych w segmencie bezzałogowych systemów powietrznych. Dla Spółki jest to również ważny element rozwoju kompetencji projektowych, integracyjnych i produkcyjnych w obszarze nowoczesnych technologii.

Ponadto, Spółka dysponuje odpowiednimi kompetencjami i może świadczyć takie usługi w polskich zakładach. Przykładem są samoloty F-16 czy MiGi, które mogłyby być naprawiane i serwisowane w Wojskowych Zakładach Lotniczych w Bydgoszczy.

Sytuacja finansowa w bydgoskich zakładach lotniczych nr 2 w Bydgoszczy była w poniedziałek (29 czerwca) tematem posiedzenia Wojewódzkiej Rady Dialogu Społecznego. Swoje obawy dotyczące przyszłości firmy i miejsc pracy przedstawili związkowcy. Z kolei prezes zapewnia o nowych kontraktach i o tym, że w najbliższym czasie zwolnień grupowych nie będzie. ©©

Pokażcie swoje plastyczne talenty i spędźcie dzień w parku rozrywki!

Małgorzata Stempinska

malgorzata.stempinska@polskapress.pl

To konkurs adresowany do małych mieszkańców domów dziecka i innych placówek opiekuńczo-wychowawczych w regionie. Nagrodą jest wizyta w Parku Rozrywki - Zaczarowany Las w Bydgoszczy.

Wielkimi krokami zbliża się „Uśmiechnięty Dzień”. Jego organizatorami są: „Gazeta Pomorska”, „Express Bydgoski” oraz „Nowości Dziennik Toruński”. To akcja adresowana do wychowanków rodzinnych domów dziecka i innych placówek opiekuńczo-wychowawczych, zlokalizowanych w województwie kujawsko-pomorskim. Wyjątkowe spotkanie, w którym uczestniczy każdorazowo około 200 dzieci z opiekunami, jest cykliczne. Odbywa się raz na pół roku

w różnorodnych miejscach regionu, atrakcyjnych dla najmłodszych.

Widzimy się 21 lipca!

Odliczamy już dni do najbliższego spotkania z dziećmi! 21 lipca, w środę, widzimy się w Parku Rozrywki - Zaczarowany Las.

To tematyczny park rozrywki położony w sercu Leśnego Parku Kultury i Wypoczynku Myślicinek w Bydgoszczy. Stworzono go z myślą o rodzinach z dziećmi, gdzie magia lasu i liczne atrakcje zapewniają niezapomnianą zabawę. Tutaj dzieci mogą bezpiecznie bawić się i odkrywać świat, a rodzice mogą odpocząć w otoczeniu natury.

Na prace plastyczne czekamy do 13 lipca

Przepustką do Myślicinka będzie udział w naszym kon-



Przepustką do Parku Rozrywki w Myślicinku będzie udział w naszym konkursie plastycznym

kursie plastycznym. Temat brzmi: „Mapa Krainy Uśmiechu. Stwórz mapę Zaczarowanego Lasu i pokaż niezwykle miejsca, tajemnicze ścieżki, mieszkańców oraz atrakcje, które sprawiają, że jest to najbardziej uśmiechnięte miejsce

na świecie.” W konkursie mogą brać udział placówki opiekuńczo-wychowawcze oraz rodzinne domy dziecka z regionu kujawsko-pomorskiego.

Technika jest dowolna: kredki, farbki, pisaki, wykle-

janka, wycinanka itp. Obowiązuje zasada: jedna praca na jedną placówkę, dzieci wykonują ją razem. Przy ocenianiu nie weźmiemy pod uwagę liczby małoletnich autorów, lecz ich pomysłowość.

Prosimy w formularzu zgłoszeniowym m.in. o przekazanie takich informacji, jak nazwa i dane kontaktowe placówki, imię i nazwisko dyrektora i liczba dzieci, które wykonały zadanie. Po wypełnieniu ankiety, otrzymają Państwo potwierdzenie na wcześniej wskazanym maila.

Uwaga: nie trzeba przysyłać nam pracy, wystarczy zrobić jej zdjęcie i wysłać jako załącznik już razem ze wspomnianym formularzem.

Na zgłoszenia czekamy do 13 lipca. Komisja konkursowa oceni prace i wyłoni te zwycięskie. Ogłoszenie wyników 15 lipca.

Dzień pełen uśmiechu i atrakcji

21 lipca zaprosimy laureatów (200 dzieci wraz z opiekunami) do Parku Rozrywki - Zaczarowany Las w Leśnym Parku Myślicinek w Bydgoszczy, gdzie zorganizujemy dzień pełen uśmiechu i atrakcji dla dzieci: zwiedzanie, odkrywanie, pokażną dawkę wiedzy w formie zabawy, poczęstunek oraz uroczyste wręczenie nagród - dla każdego dziecka zostaną przygotowane upominki w formie paczki, a dodatkowo poznamy zwycięską placówkę i wręczymy nagrody.

Prowadzący placówki, które dostaną zaproszenia, muszą we własnym zakresie zorganizować dojazd wychowanków do Bydgoszczy.

Szczegóły, ankieta i regulamin na pomorska.pl/usmiechnietydzien26.

©©

REKLAMA

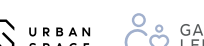
ORGANIZATORZY



PARTNERZY GŁÓWNI



PARTNERZY



0011522566

KRÓTKO

EDUKACJA

Dyplomy w mObywatelu

Od 30 czerwca uczelnie mogą wydawać cyfrowe dyplomy, które absolwenci dodadzą do aplikacji mObywatel. Dokumenty będą miały taką samą moc prawną jak ich papierowe odpowiedniki, a od 1 stycznia 2027 r. staną się domyślną formą wydawania dyplomów ukończenia studiów.

- Dziś rozpoczynamy proces wprowadzania dyplomów do mObywatela - bezpiecznych i łatwych do pokazania w każdej sytuacji. To także realna korzyść dla pracodawców, którzy zyskują proste narzędzie do weryfikacji autentyczności dyplomu - mówi Dariusz Standerski, wiceminister cyfryzacji.

Cyfrowy dyplom to pełnoprawny dokument źródłowy, zabezpieczony podpisem i pieczęcią elektroniczną - nie jest skanem papierowego dyplomu. Dzięki niemu absolwenci będą mogli w każdej chwili potwierdzić swoje wykształcenie za pomocą telefonu, a uczelnie i pracodawcy zyskają wygodne oraz bezpieczne narzędzia do wydawania i weryfikacji dokumentów.

Dziś rozpoczynamy proces wprowadzania dyplomów do mObywatela - bezpiecznych i łatwych do pokazania w każdej sytuacji. To także realna korzyść dla pracodawców, którzy zyskują proste narzędzie do weryfikacji autentyczności dyplomu - mówi Dariusz Standerski, wiceminister cyfryzacji.

WARSZAWA

Nie żyje Irena Paśnik „Irka”



FOT. UM WARSZAWA

Warszawa żegna jedną ze swoich bohaterek. W wieku 100 lat zmarła Irena Paśnik „Irka”, która podczas Powstania Warszawskiego była sanitariuszką i łączniczką pułku „Baszta”. O jej śmierci poinformował prezydent Warszawy Rafał Trzaskowski. - Pani Ireno, stolica zawsze będzie pani wdzięczna” - napisał na X.

LEGNICA

13-latek ranił rówieśnika nożem

13-letni chłopak ranił nożem swojego rówieśnika. Do zdarzenia doszło w Legnicy na ul. Bielańskiej. Jak podała mł. asp. Anna Tersa z Komendy Miejskiej Policji w Legnicy, jeden z chłopców ranił nożem drugiego, po czym uciekł. - 13-latek z obrażeniami został zabrany do szpitala. Na szczęście jego życiu nie zagrażało niebezpieczeństwo - przekazała poli-

cjantka. Policjanci ustalili tożsamość drugiego 13-latkę i go zatrzymali. - Ze względu na jego stan psychofizyczny został on przekazany pod opiekę zespołu ratownictwa medycznego i przewieziony do szpitala na diagnostykę - poinformowała. Sprawą zajmuje się policja, a sąd rodzinny zdecyduje o dalszych krokach wobec uczestnika zajścia.

POLITYKA

Wiceprezes PiS Mateusz Morawiecki wezwał premiera Donalda Tuska do „odmrożenia” projektów ustaw autorstwa PiS oraz prezydenta Karola Nawrockiego, które przewidują zakaz propagowania banderyzmu. Polityk dodał, że nie wyraża zgody na gloryfikację Ukraińskiej Powstańczej Armii w Polsce. Dodał, że odda order otrzymany od prezydenta Ukrainy Wołodymyra Zełenskiego do Muzeum Pamięci Ofiar Rzezi Wołyńskiej.

”

Jeśli ktoś oddał pieniądze po tym, jak je zabrał ze szpitala, to znaczy, że sam się przyznał, że jest złodziejem

Janusz Cieszyński, były wiceminister zdrowia

Śledztwo w sprawie tzw. afery dwóch wież zostało umorzone

Adam Kielar
Warszawa

Rzecznik Prokuratury Okręgowej w Warszawie, prok. Piotr Antoni Skiba, poinformował, że śledztwo w sprawie tak zwanej afery dwóch wież zostało umorzone.

Śledztwo w sprawie tzw. dwóch wież zostało wszczęte przez Prokuraturę Okręgową w Warszawie 10 lutego 2025 roku. Sprawa związana była z niedoszłymi planami wybudowania dwóch wieżowców na należącej do powiązanej z PiS spółki Srebrna działce w Warszawie.

O tym, że Prokuratura Okręgowa w Warszawie 25 czerwca br. umorzyła śledztwo w sprawie tzw. dwóch wież, rzecznik prokuratury poinformował we wtorkowym komunikacie. Podkreślono w nim, że trzy opisane kwestie śledztwa umorzone zostały „wobec stwierdzenia, iż czyn nie zawiera znamion czynu zabronionego”.

Prok. Skiba przypomniał, że śledztwo dotyczyło doprowadzenia austriackiego biznesmena Geralda Birgfellnera, w okresie od maja 2017 roku do lipca 2018 roku, do niekorzystnego rozporządzenia mieniem wielkiej wartości, w kwocie „nie mniejszej niż 1 300 000 euro”, przez osoby działające w imieniu spółki Srebrna.

Jak zaznaczył Skiba, chodziło o wprowadzenie pokrzywdzonego w błąd co do posiadania



FOT. ADAM JANOWSKI

Prokuratura Okręgowa w Warszawie umorzyła śledztwo w sprawie tak zwanych dwóch wież

uprawnień do podejmowania decyzji w imieniu tej spółki, zamiaru realizacji inwestycji w postaci budynku wysokościowego na nieruchomości usytuowanej w Warszawie przy ul. Srebrnej oraz zamiaru wywiązania się wobec pokrzywdzonego z zapłaty wynagrodzenia za wykonanie zlecenia w imieniu spółki, polegającego na podjęciu się działań związanych z przygotowaniem tej inwestycji. Jak czytamy, śledztwo umorzono „wobec stwierdzenia, iż czyn nie zawiera znamion czynu zabronionego”.

Obejmowało ono również kwestię domniemanego przyje-

cia korzyści majątkowej w kwocie 50 tys. zł przez członka Rady Fundacji Instytut im. Lecha Kaczyńskiego. Dodatkowo badano przypadek nakłaniania Geralda Birgfellnera do udzielenia korzyści majątkowej w kwocie 100 tys. zł. Prokuratura uznała, że te działania nie miały znamion czynu zabronionego.

Prokuratura Okręgowa w Warszawie nie podała szczegółowych podstaw umorzenia śledztwa. Jak zaznaczono, do czasu uzyskania tłumaczenia postanowienia na język niemiecki szczegóły te pozostaną nieujawnione.

Głos w sprawie zabrał mecenas i poseł KO Roman Giertych, który jest pełnomocnikiem Geralda Birgfellnera. Skrytykował on decyzję prokurator Małgorzaty Szeroczyńskiej, która umorzyła śledztwo, i zapowiedział złożenie zażalenia na tę decyzję.

„Sytuacja w prokuraturze dojrzała do rozstrzygnięć Trybunału Konstytucyjnego (po przywróceniu we wrześniu jego normalnego funkcjonowania). PiSowskie zabetonowanie istniejących tam układów musi się skończyć. Bez tego pisowcy złodzieje, oszuści i bandyci będą nam się śmiały w twarz” - napisał Giertych na X.

Jak ocenił, „znamiennie jest też to, że Prokuratura Okręgowa w Warszawie odsunęła od prowadzenia tej sprawy prokurator Ewę Wrzosek tylko dlatego, że PiS wykorzystało śmierć Barbary Skrzypek do oskarżeń wobec prokuratora i pełnomocników pokrzywdzonego”.

Na początku czerwca br. w sprawie tzw. dwóch wież jako świadek przesłuchany został prezes Prawa i Sprawiedliwości Jarosław Kaczyński. Przesłuchanie trwało kilka godzin. Po jego zakończeniu prok. Skiba zaznaczył, że świadek udzielił odpowiedzi na wszystkie pytania.

Śledztwo ws. „dwóch wież” zostało wszczęte w lutym 2025 r. Było to podjęcie sprawy z 2019 r. w której wówczas, po zawiadomieniu Birgfellnera, odmówiono wszczęcia śledztwa. PAP

Zamach stanu? Umorzono kolejne wątki

Adam Kielar
Warszawa

Śledztwo dotyczące tzw. zamachu stanu zostało umorzone z powodu braku znamion przestępstwa.

Śledztwo w sprawie wygaszenia mandatów Mariusza Kamińskiego i Macieja Wąsika zostało wszczęte po zawiadomieniu prezesa Trybunału Konstytucyjnego. Sąd Okręgowy w Warszawie skazał obu polityków na dwa lata pozbawienia wolności za przekroczenie uprawnień w afery gruntowej z 2007 roku. Prezy-

dent Andrzej Duda ułaskawił ich w 2015 roku, a ponownie w styczniu 2024 r. po prawomocnym wyroku z grudnia 2023 r.

Wówczas marszałek Sejmu Szymon Hołownia wydał postanowienie o wygaśnięciu mandatów poselskich Kamińskiego i Wąsika. Obaj złożyli odwołania, które zostały wniesione do Izby Pracy i Ubezpieczeń Społecznych Sądu Najwyższego.

„Prokurator wskazała, że nie leżało w kompetencjach marszałka Sejmu ocenianie, czy Sąd Okręgowy w Warszawie miał prawo wydać 20 grudnia 2023 r. wyrok skazujący tych dwóch po-

słów, pomimo zastosowania wobec nich w 2015 roku - jeszcze przed prawomocnym zakończeniem postępowania karnego - prawa łaski przez prezydenta” - poinformowała prokuratura.

Podkreślono, że „marszałek Sejmu jako organ władzy wykonawczej nie posiada żadnych uprawnień do kontroli ani weryfikowania wyroków sądowych”. Drugi umorzony wątek dotyczył podżegania marszałka Sejmu do niezaprzyiężenia Karola Nawrockiego na prezydenta. Prokurator ustalił, że nikt nie składał Szymonowi Hołowni propozycji ani sugestii dotyczą-

cych zamachu stanu, a jego słowa z wywiadu telewizyjnego „odnosiły się wyłącznie do medialnych wypowiedzi innych osób, sugerujących różne scenariusze polityczne”.

„W szczególności Szymon Hołownia podkreślił w swoich zeznaniach, że takie sugestie nie były zgłaszane przez polityków koalicji 15 października. Wręcz przeciwnie, zeznał, że wszyscy, łącznie z premierem, byli przeciwni zastosowaniu propozycji, które funkcjonowały w mediach, uznając je za niekonstytucyjne” - poinformowała prokuratura. PAP

Donald Trump: Stacje paliw mają natychmiast obniżyć ceny. Są za wysokie

Anna Nagel
Waszyngton

Prezydent USA Donald Trump wezwał w poniedziałek stacje paliw, by natychmiast obniżyły ceny.

„Sprzedawcy detaliczni paliw muszą NATYCHMIAST obniżyć swoje ceny! Są zbyt wysokie, biorąc pod uwagę, że ropa kosztuje teraz 68 dolarów za baryłkę i (cena) spada. Sprzedawcy detaliczni muszą szybko zareagować na tę sytuację i zrobić to, co słuszne - **OBNIŻCIE CENY DLA NASZYCH WSPANIAŁYCH AMERYKAŃSKICH OBYWATELI!**” - napisał Trump w serwisie Truth Social.

„Nie będzie żadnego zawyżania cen; to całkowicie nielegalne. Jeśli sprzedawcy tego nie

zrobią, przed nimi poważne problemy!” - dodał.

Trump wezwał, by stacje sprzedawały paliwo po około 2,50 dolara za galon (3,79 l). Z danych Amerykańskiego Stowarzyszenia Samochodowego (AAA) wynika, że w poniedziałek średnia cena 1 galonu zwykłej benzyny wynosiła w USA 3,86 dol. Ceny różnią się w zależności od stanu, ale najwyższe są na Zachodnim Wybrzeżu USA. AAA podkreśliło, że drugi tydzień z rzędu średnia krajowa cena benzyny utrzymuje się na poziomie poniżej 4 dolarów za galon.

Przed rozpoczęciem przez USA i Izrael wojny z Iranem, pod koniec lutego br., za benzynę płacono w Stanach Zjednoczonych średnio mniej niż 3 dolary za jeden galon. PAP



Prezydent Trump wzywa do obniżki cen paliw w USA do około 2,50 dolara za galon

Eksplozja w Monako. Ranny ukraiński oligarcha

Adam Kiela
Monaco

W Monako doszło do eksplozji pozostawionego na ulicy plecaka. Jednym z poszkodowanych ma być ukraiński oligarcha Wadim Jermołajew - poinformowała AFP.

Eksplozja, która miała miejsce na ulicy Reverend-Pere-Louis-Folla w Monako, dotknęła troje ludzi. Wśród nich jest ukraiński oligarcha Wadim Jermołajew, znany z działalności w branży rolno-spożywczej.

W grudniu 2023 roku ukraińskie władze objęły go sankcjami w reakcji na to, że kontynuował działalność handlową na okupowanym przez Rosję Krymie.

Kobieta i mężczyzna są w stanie krytycznym, a 13-letni chłopiec odniósł lżejsze obra-

żenia. Wszystkie osoby, które ucierpiały, to obywatele Ukrainy. Dodatkowo cztery inne osoby trafiły do szpitala.

Minister stanu Monako, Christophe Mirmand, zasugerował, że eksplozja mogła być atakiem terrorystycznym.

Francuska i monakijska policja intensywnie poszukują osoby podejrzanej o pozostawienie plecaka z ładunkiem wybuchowym. Nagrania z monitoringu pokazują mężczyznę, który zostawił pakunek przed eksplozją.

Monako, znane z atrakcyjnego systemu podatkowego, jest popularnym miejscem zamieszkania dla zamożnych obywateli, w tym z Rosji i Ukrainy. Władze księstwa oraz Francji współpracują w celu ustalenia tożsamości sprawcy i motywów jego działania. PAP

Ratownicy i wolontariusze nie ustają w poszukiwaniach

Anna Nagel
Caracas

W Wenezueli trwa przeszukiwanie gruzów po trzęsieniach ziemi. Oficjalny bilans zabitych przekroczył w poniedziałek 1,7 tysiąca, ale nie sprawdzono jeszcze wielu zawalonych budynków.

Naukowcy z NASA ocenili w poniedziałek, na podstawie obrazów satelitarnych, że w wyniku trzęsienia ziemi z 24 czerwca zniszczonych lub całkowicie zawalonych jest prawie 59 tys. budynków, głównie w nadmorskim stanie La Guaira. Władze w Caracas informowały natomiast tylko o 855 uszkodzonych budynkach, z których 189 zawaliło się.

Choć od kataklizmu minęło już pięć dni, ekipy wenezuelskich i zagranicznych ratowników oraz rzesze lokalnych ochotników wciąż pracują na obszarach dotkniętych kataklizmem w poszukiwaniu ocalałych. W poniedziałek pełniąc obowiązki prezydenta Wenezueli Delcy Rodriguez poinformowała o uratowaniu spod gruzów 21-latka.

Prezydent Salwadoru Nayib Bukele ogłosił w nocy z poniedziałku na wtorek, że ratownicy z jego kraju zlokalizowali uwięzionego w zawalonym budynku 44-latka, nawiązali z nim kontakt i podali mu wodę. Dodał, że ratownicy starają się wy dostać go na powierzchnię.



Krajowe i międzynarodowe zespoły ratownicze kontynuują swoje działania wśród ruin budynków w nadmorskim stanie La Guaira, na północ od Caracas

Ekspert przyznają jednak, że szanse na przeżycie w zawalonych budynkach spadają z każdą godziną, a bilans ofiar śmiertelnych prawdopodobnie znacznie wzrośnie. Koordynator ONZ w Wenezueli Gianluca Rampolla powiedział dziennikarzom, że organizacja uzgodniła z władzami kraju dostawę 10 tysięcy worków na zwłoki.

- Takie jest założenie. To bardzo smutne - przyznał Rampolla. Dodał, że nie określono dokładnie liczby zaginionych. Wcześniej ONZ informowała, że liczba ta szacowana jest na ponad 50 tysięcy.

Niezależny wenezuelski portal Efecto Cocuyo podał, powołując się na świadków, że setki ciał ofiar kataklizmu składowane są w chłodniach w porcie w mieście La Guaira, ponieważ kostnica miejscowego szpitala jest „całkowicie przepełniona”. Według portalu sytuacja w por-

Szanse na przeżycie w zawalonych budynkach spadają z każdą godziną, a bilans ofiar śmiertelnych znacznie wzrośnie

cie również jest krytyczna i ponad 100 ciał leżało w poniedziałek na ziemi.

W Wenezueli narasta niezadowolone z odpowiedzi władz na kataklizm i opieszałość państwowych służb. Mieszkańcy dotkniętych trzęsieniami obszarów skarżyli się na brak pomocy ze strony państwa i brak ciężkiego sprzętu. Media opisywały przypadki osób odgarniających gruzy gołymi rękami. Pojawiły się doniesienia o utrudnianiu przez władze akcji pomocowych i pracy dziennikarzy. PAP

Gigantyczne odszkodowania dla dziecięcych ofiar wykorzystania seksualnego

Anna Nagel
San Francisco

Archidiecezja San Francisco zapłaci 395 mln dolarów osobom, które w dzieciństwie zostały wykorzystane seksualnie przez księży. Arcybiskup ma też napisać list z przeprosinami do każdej z 530 ofiar.

Ugoda, zawarta trzy lata po ogłoszeniu przez archidiecezję San Francisco upadłości, obejmie 530 osób, które w dzieciństwie zostały wykorzystane seksualnie przez duchownych. To najnowsze porozumienie zawarte w sprawie roszczeń wysuwanych przez ofiary wobec Kościoła katolickiego - przekazał we wtorek dziennik „Guardian”. W 2024 roku archidiecezja Los Angeles zgodziła się na rekordową ugodę w wysokości 880 mln dolarów.



Archidiecezja San Francisco ogłosiła ugodę

Kilka diecezji w Kalifornii ogłosiło upadłość w rezultacie pozwów, których wniesienie umożliwiło prawo stanowe z 2019 roku zezwalające na wysuwanie roszczeń dotyczących przestępstw popełnionych dekadę wcześniej.

Arcybiskup Salvatore Cordileone w cytowanym przez „Guardiana” oświadczeniu wyraził

wiarę, że ugoda wyznaczy „drogę do godziwego odszkodowania dla ofiar, które przez całe życie nosiły ciężar (dokonanych wobec nich - PAP) nadużyć”.

„Mamy nadzieję, że ta propozycja pozwoli nam wspólnie pójść naprzód” - dodał. „Przyjmujemy pełną odpowiedzialność za to, co się stało, i szcze-

rze przepraszam wszystkich, którzy zostali skrzywdzeni” - podkreślił.

Oprócz wypłacenia odszkodowań archidiecezja będzie zobowiązana do spełnienia 14 wymogów dotyczących ochrony dzieci, w tym do prowadzenia i upublicznienia kompleksowej, aktualnej listy wszystkich oskarżonych duchownych, zawierającej szczegółowe informacje o zarzutach i wynikach śledztw. Archidiecezja będzie również miała zakaz narzucania ofiarom umów o poufności, wykorzystywanych do wymuszania milczenia.

- Od wielu lat pracuję z osobami, które przeżyły wykorzystanie seksualne i nigdy dotąd nie zetknąłem się z czymś tak znaczącym, rygorystycznym i solidnym jak wymogi postanowione archidiecezji San Francisco - powiedział Anderson. PAP

W NUMERZE: Zdrowie w wersji 2.0

Kiedyś do lekarza chodziliśmy z bólem. Dziś coraz częściej przychodzimy z wykresem ze smartwatcha lub wynikami z aplikacji monitorujących zdrowie. Język opowiadający

o naszym organizmie przeszedł rewolucję: przed słowem „zdrowie” na stałe zagościł przedrostek „e-”, a medycyna zaczęła funkcjonować w cyfrowym ekosystemie codzienności. Gabinet lekarski w dużej mierze przeniósł się do naszej kieszeni.

ZA TYDZIEŃ:

- Ta roślina właśnie zaczyna kwitnąć. Parzy, truje i może nawet zabić! Nie dotykaj, a nawet nie podchodź, kiedy ją zobaczysz.
- Najlepsze polskie uzdrowiska według kuracjuszy.



FOT. PIXABAY.COM

Najlepsze owoce dla cukrzyka. Czego powinny unikać osoby z cukrzycą?

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

Czy cukrzyk może jeść owoce? Choć cukrzyca wymaga uważnego planowania posiłków, lista owoców, które można bezpiecznie jeść, jest całkiem pokaźna!

Panuje błędne przekonanie, że osoby chore na cukrzycę nie powinny jeść owoców. Nic bardziej mylnego - są one podstawą zrównoważonej i zdrowej diety.

Badania pokazują, że jedzenie dużych ilości świeżych owoców wiąże się z niższym ryzykiem zachorowania na cukrzycę, a także może zmniejszyć liczbę powikłań u osób, u których choroba się już rozwinęła. Ze względu na dużą zawartość błonnika wiele owoców pomaga w naturalny sposób w regulowaniu poziomu cukru we krwi.

Niski indeks glikemiczny produktu albo dania oznacza, że w niewielkim stopniu podnosi poziom glukozy we krwi, czyli glikemię. Jest to najbardziej korzystne dla prawidłowego metabolizmu i masy ciała.

Osoby chore na cukrzycę, wybierając owoce, muszą wziąć pod uwagę nie tylko zawartość węglowodanów w owocach, ale również ich indeks glikemiczny (IG) oraz ładunek glikemiczny. Oto lista polskich sezonowych owoców o najniższym IG:

- agrest (15);
- wiśnie (22);
- śliwki (24);
- maliny i jeżyny (25);
- porzeczki (25);
- brzoskwinie (30);
- jabłka (34);
- truskawki (40).

Cukrzyki mogą sięgać także po importowane owoce, takie jak grejpfrut (25), mandarynki (30) czy pomarańcze (40) oraz coraz popularniejsze w Polsce awokado (40). Dobrym wyborem jest także kiwi, które mimo IG=50 ma niski ładunek glikemiczny, co oznacza, że nie powoduje gwałtownego wzrostu poziomu cukru we krwi.



FOT. LISA FOTOS/PEXELS

Czy cukrzyk może jeść owoce? Tak, ale nie wszystkie - najlepsze są świeże, sezonowe i nieprzetworzone, o niskim indeksie glikemicznym (IG)

Jak diabetyk powinien spożywać owoce? Co wpływa na ich indeks glikemiczny?

Wybierając owoce dla siebie, cukrzyki powinni zwrócić szczególną uwagę na stan ich dojrzałości - im bardziej są dojrzałe, tym wyższy indeks glikemiczny mają. Także poddając owoce obróbce termicznej (przez gotowanie, pieczenie czy smażenie) oraz przez ich rozdrabnianie - np. w koktajlu - podnosimy ich IG.

Dlatego najlepszym wyborem dla cukrzyka jest sięganie po owoce świeże, sezonowe i nieprzetworzone. Warto dodawać do owoców odrobinę cynamonu, który jest pomocny w regulowaniu poziomu cukru we krwi, oraz bogate w błonnik siemię lniane.

Ile owoców może zjeść dziennie chory na cukrzycę?

Ogólne zalecenia dotyczące spożywania owoców mówią o dwóch do trzech porcji owoców dziennie. Obejmują one również osoby z cukrzycą. Zgodnie z zaleceniami WHO powinniśmy jeść minimum 400 g owoców i warzyw dziennie w porcjach ¼ warzyw do ¼ owoców.

Tych owoców powinny unikać osoby z cukrzycą

Osoby chorujące na cukrzycę powinny unikać owoców, które zawierają duże ilości

Niższy indeks glikemiczny ma jedzenie nie-rozdrobione i krótko ogrzewane lub surowe. Wszelka obróbka podwyższa IG produktów

naturalnych cukrów i mają wysoki indeks glikemiczny. Na liście owoców, których spożycie powinno zostać ograniczone przez cukrzyków, znajdują się przede wszystkim arbuzy (72) i melon (65).

Także banan (52) i mango (51) to owoce, które powinny być jedzone w rozsądnych ilościach. Co ważne, osoby z cukrzycą powinny unikać owoców z puszek oraz większości owoców suszonych, ponieważ mają one dużą zawartość cukrów prostych.

Inne produkty o niskim IG

Niski indeks glikemiczny to wartość IG do 55, natomiast średni to 56-69, a wysoki to wszystko ponad. Wskaźnik spełniający warunki diety niskoglikemicznej ma wiele produktów i dań, głównie tych naj-

zdrowszych i najmniej przetworzonych. Można z nich ułożyć smaczny, urozmaicony i zbilansowany jadłospis.

Produkty o niskim indeksie glikemicznym są powoli trawione i wchłaniane, przez co wywołują mniejsze skoki poziomu glukozy we krwi.

To przede wszystkim żywność naturalna, czyli nieprzetworzona.

Szczególnie ostrożnie należy wybierać produkty zbożowe, które są głównym źródłem węglowodanów w diecie. Polecane opcje o niskim indeksie glikemicznym to:

- pieczywo pełnoziarniste, żytnie, na zakwasie;
- kasza bulgur;
- kasza gryczana biała;
- kasza jęczmienna pęczak;
- pęczak pszenny i orkiszowy;
- ryż brązowy;
- komosa ryżowa;

- makaron włoski z mąki durum;
- kasza owsiana lub płatki owsiane górskie.

Inne niskoglikemiczne pokarmy to:

- warzywa: wszystkie z ograniczeniem gotowanych buraków (IG 64 - lepiej pić sok tych kiszonych, które są surowe), dyni i marchewki, poza ziemniakami i batatami;
- nasiona roślin strączkowych: wszystkie, nawet z puszek, ale najlepiej gotowane w domu, a także makaron z nasion strączkowych;
- orzechy i nasiona: wszystkie;
- produkty mleczne: mleko, jogurty naturalne, napój sojowy bezcukrowy, domowe mleczko migdałowe;
- produkty mięsne: najlepiej głównie chude;
- ryby i owoce morza: wszystkie rodzaje, w tym bardzo tłuste (łosoś, makrela).

Detoks dopaminowy i sen pod kontrolą – tak wygląda zdrowie w wersji 2.0

oprac. Ingrid Hintz-Nowosad
ingrid.hintz@polskapress.pl

Kiedyś do lekarza chodziliśmy z bólem. Teraz coraz częściej przychodzimy z wykresami ze smartwatcha lub wynikami z aplikacji monitorujących zdrowie.

Dzisiaj dbanie o swój dobrostan wiąże się z nieustającym korzystaniem z aplikacji, smartwatchy, smartfonów oraz AI. A wraz z tym zjawiskiem zmienił się język, którym opisujemy nasze zdrowie.

Smartfon zamiast stetoskopu

Kiedyś do lekarza chodziliśmy z bólem. Dziś coraz częściej przychodzimy z wykresami ze smartwatcha lub wynikami z aplikacji monitorujących zdrowie. Język opowiadający o naszym organizmie przeszedł rewolucję - przed słowem „zdrowie” na stałe zagościł przedrostek „e-”, a medycyna zaczęła funkcjonować w cyfrowym ekosystemie codzienności.

Gabinet lekarski w dużej mierze przeniósł się do naszej kieszeni. Wiedza medyczna i usługi zdrowotne są dostępne na wyciągnięcie ręki, a pandemia COVID-19 znacząco przyspieszyła proces cyfryzacji, w którym e-recepty i e-skierowania stały się już w Polsce standardem. W ciągu ostatnich 12 miesięcy wystawiono setki milionów e-recept, a teleporady i teletriaż (będące jednym z finałowych słów w plebiscybie na Medyczne Słowo Roku) stały się coraz popularniejsze. Wstępna ocena pacjenta na odległość pozwala szybciej kierować osoby wymagające pilnej pomocy tam, gdzie rzeczywiście jest ona potrzebna, co pomaga ograniczyć przeciążenia systemu.

Do cyfryzacji dołącza dynamiczny rozwój sztucznej inteligencji, która coraz wyraźniej zaznacza swoją obecność w medycynie. Narzędzia oparte na AI wspierają lekarzy w analizie wyników badań, procesach diagnostycznych, optymalizacji leczenia czy zarządzaniu dokumentacją.

Z drugiej strony, wraz z dynamicznym rozwojem nowych technologii, a zwłaszcza AI, pojawiają się też nowe wyzwania i ryzyka związane z tym, jak dbamy o zdrowie. Pokazało to kolejne finałowe słowo plebiscytu - diagnozAI. To słowo dobrze oddaje nową codzienność - coraz częściej zamiast od razu iść do lekarza, najpierw „konsultujemy się” z czatem. Dla wielu to kusząca droga na skróty, bo jest szybka, wygodna, dostępna od ręki, ale

która jednocześnie może prowadzić do błędnych wniosków, samodiagnozy czy odkładania wizyty u specjalisty. W efekcie technologia bywa źródłem złudnego poczucia kontroli nad własnym zdrowiem - komentuje Dariusz Kondas, członek Zarządu ubezpieczyciela INTER Polska, organizatora plebiscytu.

Obserwujemy prawdziwy boom na urządzenia i aplikacje, które na bieżąco monitorują nasze zdrowie. Smartwatche, opaski oraz aplikacje nie tylko liczą kroki czy mierzą tętno, ale też analizują sen i potrafią wychwycić pierwsze sygnały, że z organizmem dzieje się coś nie tak. To już nie tylko gadżety dla fanów technologii, ale codzienność coraz większej grupy osób. Za tym trendem stoi coś więcej niż wygodą. Coraz częściej chcemy mieć realny wpływ na własne zdrowie - sprawdzamy wyniki, szukamy informacji i aktywnie uczestniczymy w procesie leczenia. W efekcie zdrowie staje się projektem, którym zarządzamy na co dzień, łącząc profilaktykę, monitoring i terapię w jednym, spójnym podejściu. Cyfrowa medycyna nie jest już wizją przyszłości, lecz rzeczywistością, która zmienia relacje między pacjentem, personelem medycznym i technologią.

Wszystko, o czym mówiliśmy powyżej, prowadzi nas do kolejnego słowa pojawiającego się w Medycznym Słowie Roku, a jest nim metazdrowie, czyli model oparty na połączeniu telemedycyny, sztucznej inteligencji oraz danych zbieranych w czasie rzeczywistym. To kierunek, w którym zdrowie przestaje być jedynie reakcją na chorobę, a staje się ciągłym, wspieranym technologicznie procesem zarządzania swoim dobrostanem.

Longevity, sen i dopamine detox

Jeszcze doniedawna zdrowie kojarzyło się głównie z czymś, co posiadamy lub nie. Dziś coraz częściej mówimy o jego świadomym projektowaniu, a język, którym posługuje się młoda kadra medyczna, wyraźnie to odzwierciedla.

Zegarek nie tylko mierzy tętno czy inne parametry życiowe, ale także analizuje jakość snu i podpowiada, jak ją poprawić. Technologia wchodzi w najbardziej intymne obszary naszego funkcjonowania, a wraz z nią rośnie znaczenie regeneracji. Szybsze tempo życia sprawia, że sen przestaje być luksusem, a staje się fundamentem zdrowia. To właśnie stąd bierze się rosnąca popularność pojęcia, jakim jest snomedycyna - określającego podejście, w którym coraz więcej terapii za-



Obserwujemy prawdziwy boom na urządzenia i aplikacje, które na bieżąco monitorują nasze zdrowie

czyna się od poprawy jakości snu jako kluczowego elementu profilaktyki i leczenia.

Równoległe zmienia się nasze myślenie o zdrowiu. Rośnie popularność określeń, takich jak longevity, odzwierciedlających dążenie do długiego życia w dobrej kondycji. Na popularności zyskują także praktyki pokroju dopamine detox, polegające na ograniczeniu bodźców, np. poprzez odcięcie się od telefonu czy mediów społecznościowych, co pokazuje, że coraz świadomiej szukamy równowagi w przebudzonym świecie.

Trendy te wzmacniają popkultura - Ci, którzy widzieli dokument Don't Die: The Man Who Wants to Live Forever (2025) wiedzą, czym jest biohacking - to nie tylko niszowy język, ale również coraz powszechniejszy sposób mówienia o zdrowiu i kontroli nad procesem starzenia.

- Dostrzegam problem nadmiernie rosnącej ilości zadań, które wymagają użycia technologii - zarówno w kontekście zawodowym, rodzicielskim, relacyjnym czy osobistym. To napędza błędne koło bycia stale w kontakcie, w gotowości, w oczekiwaniu, w ciągłym niedoczasie i pośpiechu. Bodźców jest bardzo dużo, a presja, żeby odpowiedzieć na każdą wiadomość, ogromna. I chodzi nie tylko o intymne obszary naszego funkcjonowania, a wraz z nią rośnie znaczenie regeneracji. Szybsze tempo życia sprawia, że sen przestaje być luksusem, a staje się fundamentem zdrowia. To właśnie stąd bierze się rosnąca popularność pojęcia, jakim jest snomedycyna - określającego podejście, w którym coraz więcej terapii za-

powalczyc, a jestem przekonana, że warto pracować nad zdrowymi nawykami - komentuje dr hab. Maria Świątkiewicz-Mośny, prof. UJ.

W efekcie język nie tylko opisuje rzeczywistość, ale ją współtworzy. Pokazuje, że profilaktyka przestaje być dodatkiem, a staje się centralnym elementem dbania o siebie - rozumianym jako ciągły, świadomy proces zarządzania zdrowiem.

Pierwsza edycja plebiscytu pokazała, że język młodych medyków jest znakomitym zwierciadłem zmian zachodzących w ochronie zdrowia. W zgłoszonych hasłach wybrzmiewają technologia, dobrostan, cyfrowa codzienność oraz nowe spojrzenie na relację między lekarzem a pacjentem. To nie tylko ciekawostka językowa, ale ważna wskazówka, jak młode pokolenie rozumie współczesną medycynę. Dla nas jako organizatorów to również cenna perspektywa i dowód na to, że warto wsłuchiwać się w język młodego pokolenia medyków - mówi Justyna Kowalczyk, Dyrektorka Biura Marketingu i Sprzedaży Bezpośredniej ubezpieczyciela INTER Polska.

Ten nowy słownik, uchwycony w słowach zgłoszonych i wyróżnionych w plebiscybie na Medyczne Słowo Roku, pokazuje wyraźnie, że odpowiedzialność za zdrowie przenieśliśmy z gabinetu na „własne podwórko”. Zdrowie staje się projektem, który monitorujemy, analizujemy i optymalizujemy na co dzień. Stajemy się społeczeństwem, które nie tylko leczy, ale zarządza swoim dobrostanem.

Sam plebiscyt pozwala zajrzeć w język młodych adeptów nauk medycznych i pacjentów, a to właśnie w nim najlepiej widać, co naprawdę się zmienia. Bo te słowa nie tylko opisują rzeczywistość, ale też pokazują kierunek: jak dziś myślimy o zdrowiu, profilaktyce i roli technologii w codziennym życiu. To barometr zmian, który wychwytuje trendy, zanim na dobre zdomowią się w systemie.

O Plebiscybie na Medyczne Słowo Roku 2026

Tegoroczna edycja plebiscytu pokazała, że język medycyny się zmienia - jest on bardziej młodzieżowy i viralowy. Nie słyszymy już tylko w gabinetach i salach wykładowych, ale też w mediach społecznościowych.

W głosowaniu na Medyczne Słowo Roku 2026 wzięło udział prawie 500 osób. Zgłoszenia napłynęły z ponad 11 uczelni medycznych w Polsce. Wśród uczestników byli studenci kierunku lekarskiego, ale także osoby związane z innymi kierunkami medycznymi, takich jak pielęgniarstwo, ratownictwo medyczne czy kierunek lekarsko-dentystyczny.

Słowa, które znalazły się w topowej 20. najczęściej wskazywanych haseł można podzielić na kilka wyraźnych grup tematycznych. Pierwsza to technologia i przyszłość medycyny: diagnozAI, teletriaż, metazdrowie. Druga to zdrowie jako styl życia: Ozempic face, jedzenie skincare, dopamine detox, longevity. W trzeciej kategorii są słowa związane z systemem opieki zdrowotnej: medstudent, katakumby, sorodówka, nursygirl czy scrubsy.

● Biohacking - oddaje trend brania zdrowia we „własne ręce”. To już nie tylko medycyna naprawcza, ale optymalizacja organizmu (dieta, światło, sen) przy użyciu danych, co zmienia pacjenta w świadomego partnera lekarza. ● Snomedycyna - neologizm pokazuje rosnące znaczenie snu w procesie leczenia. Sen przestał być „luksusem” - dziś uznawany jest za fundament odporności, metabolizmu i zdrowia psychicznego, a coraz więcej terapii zaczyna się właśnie od jego poprawy.

● Teletriage - odnosi się do wstępnej oceny pacjenta na odległość. Dzięki temu osoby z pilnymi problemami szybciej trafiają do odpowiednich specjalistów, a system ochrony zdrowia działa sprawniej i bardziej efektywnie.

● Zdrowie cyfrowe - podkreśla, że medycyna coraz częściej „dzieje się” w smartfonie: od re-

jestracji, przez dostęp do wyników, po przypomnienia o lekach i konsultacje. To zmienia zarówno zachowania pacjentów, jak i funkcjonowanie całego systemu ochrony zdrowia.

● Ozempic face - popularność terapii GLP-1 zmienia nie tylko podejście do leczenia otyłości, ale też język mediów i pacjentów. „Ozempic face” stało się symbolem ubocznych efektów szybkiej utraty masy ciała i rosnącego wpływu trendów na medycynę.

● Longevity - wyraża rosnące przekonanie, że celem medycyny nie jest już tylko leczenie chorób, ale wydłużanie życia w zdrowiu i dobrej jakości. To podejście łączy styl życia, profilaktykę, suplementację i nowoczesne terapie, zmieniając zarówno rolę lekarza, jak i pacjenta - z reaktywnej na długofalową i świadomą.

● SORodówka - neologizm powstały z połączenia słów „SOR” i „porodówka”, który w ironiczny sposób komentuje zmiany organizacyjne w ochronie zdrowia. ● Nursygirl - określenie, które podkreśla rosnącą widoczność i znaczenie pielęgniarek w systemie ochrony zdrowia. To już nie tylko wsparcie dla lekarzy, ale często kluczowa rola w procesie leczenia - łącząca kompetencje medyczne z empatią i codziennym kontaktem z pacjentem.

● DiagnozAI - pojęcie łączące diagnozę i sztuczną inteligencję, które odzwierciedla kierunek rozwoju nowoczesnej medycyny. Algorytmy wspierają analizę badań, przyspieszają wykrywanie chorób i pomagają w podejmowaniu decyzji klinicznych, zmieniając sposób pracy lekarzy i zwiększając precyzję leczenia.

● Mikrobiom - zyskujące na popularności pojęcie współczesnej medycyny i profilaktyki zdrowotnej. Coraz częściej postrzegany jest jako fundament odporności, metabolizmu i samopoczucia, a jego równowaga - szczególnie w kontekście „gut health” - wpływa na podejście do diety, suplementacji i stylu życia.

W plebiscybie wygrało słowo „medstudent” określające społeczność studentów kierunków medycznych. Na podium znalazły się również takie słowa, jak SORodówka i farmakogenetyka.

Wśród zgłoszonych haseł widać coś więcej niż tylko ranking popularnych słów. Uczestnicy plebiscytu wybierali słowa, które pomagają im nazwać emocje oraz doświadczenia: dumę, stres, ambicję, zmęczenie, humor, dystans i potrzebę wspólnoty. Widać w tym język pokolenia, które chce mówić o medycynie po swojemu - mniej oficjalnie, bardziej bezpośrednio i często z przymrużeniem oka.

Tabletki z rogów, totemy i oszukiwanie chorych na raka. Historie pacjentów szokują



„Cudowne” terapie i ogromne pieniądze – tak wygląda biznes na chorych. Jak wynika z relacji naszych rozmówców, pseudomedycyna wciąż ma się dobrze. Teraz jej działalność ma ukrócić tzw. Lex szarlatan, nad którym pracują posłowie

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

Obietnice wyleczenia, „naturalne” preparaty i pseudoterapie za ogromne pieniądze – tak wygląda rzeczywistość, z którą mierzą się pacjenci onkologiczni.

Oferują terapie przedstawiane jako przełomowe, ukrywane przez tzw. big pharmę, budując wokół nich narrację spisku i wyjątkowości.

Przekonują, że mają dostęp do wiedzy, której „system” nie chce ujawnić, a pacjentom sprzedają iluzję ostatniej szansy – często za ogromne pieniądze i kosztem rezygnacji ze sprawdzonych metod leczenia.

Za tymi narracjami bardzo często idą konkretne usługi i produkty np. „cudowne” tabletki, seanse energetyczne, mieszanki ziół czy egzotyczne preparaty o rzekomym działaniu przeciwnowotworowym. Sprzedawcy odwołują się do „naturalnego pochodzenia”, by wzbudzić zaufanie i uwiarygodnić swoją ofertę.

– W czasie mojego leczenia onkologiczno-hematologicznego kontaktowało się ze mną wielu szarlatanów. Nie wiem, skąd mieli mój numer telefonu, ale regularnie przez 3 lata otrzymywałem telefony z propozycjami seansu energetycznego na odległość, nawet bezpłatnie. Pojawiały się też oferty zakupu

wątpliwego pochodzenia suplementów z grzybów czy totemów wstrzymujących żyły wodne w pokoju szpitalnym. Nieśmiertelna lewoskrętna witamina C w kroplówkach także pojawiała się w rozmowach. Grzecznie odmawiałem i na tym się kończyło, bo wówczas koncentrowałem się na pokonaniu choroby i wycieczkach nie miałem siły z tym walczyć. Uważam jednak za obrzydliwy fakt, że żeruje się w ten sposób na ludziach, którzy chwycą się każdej możliwości, by poprawić swój stan zdrowia. Jedyny plus zastosowania czegoś takiego widzę w tym, że umysłowe nastawienie pacjenta wierzącego w te metody się poprawi. Głęboko wierzę, że pozytywne nastawienie psychiczne jest niesamowicie potrzebne do pokonania choroby nowotworowej, ale można to osiągnąć inaczej niż przez metody i produkty od szarlatanów – ujawnia w rozmowie ze Stroną Zdrowia Kacper Derwisz, który w przeszłości leczył się z powodu chłoniaka Hodgkina.

Przypominamy, że posłowie pracują nad tak zwanym Lex szarlatan, czyli rozwiązaniami, które mają skuteczniej przeciwdziałać pseudomedycyjnemu praktykom i wzmocnić kompetencje rzecznika praw pacjenta.

Projekt nowelizacji ustawy o prawach pacjenta oraz RPP był przedmiotem obrad podko-

misji nadzwyczajnej 17 czerwca, po tym jak 9 czerwca sejmowa Komisja Zdrowia przeprowadziła jego pierwsze czytanie.

Anna Małek, koordynatorka Klubu Pacjenta Fundacji OnkoCafe, opowiedziała nam o pacjentce, która podczas dużego wydarzenia, przypominającego konferencję lub targi, natknęła się na ofertę rzekomo

WARTO WIEDZIEĆ

„Lex szarlatan”

Określeniem tym nazywana jest ustawa o prawach pacjenta i rzecznika praw pacjenta. Ma przeciwdziałać pseudomedycyjnemu praktykom. Obecnie trwają prace nad jej nowelizacją. Sejmowa podkomisja specjalna pozytywnie zaopiniowała projekt zmian w ustawie, w trakcie posiedzenia zgłoszono jednak liczne poprawki. Wśród tych ważniejszych znalazły się propozycje doprecyzowania, czym właściwie jest praktyka pseudomedycyńska, a także wskazania, kogo szczególnie mają chronić nowe regulacje. Chodzi m.in. o osoby niepełnoletnie, pacjentów onkologicznych, osoby ciężko i nieuleczalnie chore oraz osoby zmagające się z zaburzeniami psychicznymi.

„lecniczych” preparatów. Wśród proponowanych środków znalazły się m.in. tabletki wytwarzane z rogów zwierząt kopytnych. Potencjalnych klientów przekonywano, że produkt leczy raka.

Jak podkreśla Małek, skuteczność szarlatanów często nie wynika z wiedzy, lecz z czegoś znacznie prostszego – z tego, ile czasu poświęcają pacjentowi.

Podczas gdy lekarze działają w realiach przeciążonego systemu, alternatywni „terapeuci” oferują wielogodzinne spotkania i pełne skupienie na chorym. To właśnie te rozmowy, poczucie bycia wysłuchanym i zauważonym budują zaufanie.

– Pacjent idzie, płaci kilkaset złotych, ale dostaje czas, którego często brakuje w systemowej opiece zdrowotnej – przyznaje nasza rozmówczyni.

Jej zdaniem o podatności pacjentów decydują przede wszystkim strach, potrzeba nadziei i presja otoczenia.

W takich warunkach chorzy są gotowi sięgać po niemal każde rozwiązanie, które daje choćby cień szansy na poprawę.

– Zdrowie i życie to wartości najcenniejsze, dlatego tak łatwo skierować kogoś na określoną ścieżkę leczenia, nawet jeśli nie ma ona żadnego potwierdzenia naukowego – dodaje Anna Małek.

Fala upałów zagraża życiu seniorów. Lekarz radzi, jak rozpoznać objawy przegrzania

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Bardzo wysokie temperatury nie wpływają korzystnie na zdrowie zwłaszcza osób starszych. Upał może być groźny dla seniorów, ich zdrowia, a nawet życia.

Gdy nadchodzą upały, większość z nas automatycznie szuka ochłody. Jednak dla osób starszych to nie tylko dyskomfort, ale też zagrożenie życia. Rosnące temperatury, przekraczające 30 stopni Celsjusza, prowadzą do znaczącego wzrostu liczby pacjentów z objawami odwodnienia, trafiających na Szpitalny Oddział Ratunkowy.

– Upały sprzyjają różnorodnym zaburzeniom, które pojawiają się głównie u starszych ludzi. Nasze zaniepokojenie powinny wzbudzić zaburzenia świadomości i równowagi czy omdlenia – powiedziała PAP dr Izabela Chanek, lekarka kierująca SOR-em Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego im. św. Barbary w Sosnowcu.

Dr Chanek zwraca uwagę, że choć najczęstszą przyczyną tych groźnych objawów jest po prostu niedobór płynów, to dla osób starszych wypicie zalecanych 1,5-2 litrów wody dziennie może być prawdziwym wyzwaniem.

– Proponuję proste metody, które mogą pomóc w regularnym nawadnianiu organizmu, np. ustawianie kilku szklanek wody w widocznych miejscach w domu, co przypomina o konieczności picia – radzi lekarka.

Przestrzega również, że kawa czy herbata, mimo że są płynne, nie zastąpią wody i nie zniwelują ryzyka odwodnienia. – To woda jest kluczowa – dodaje.

Ekspertka apeluje o przestrzeganie podstawowych zasad bezpieczeństwa podczas upałów, zwłaszcza dla osób starszych i przewlekle chorych: ● przebywaj w chłodnych pomieszczeniach, korzystaj z wentylatorów lub klimatyzacji;

● unikaj wysiłku fizycznego w najgorętszych godzinach; ● zrezygnuj z wychodzenia z domu w godzinach największego nasłonecznienia.

Upały zagrażają szczególnie seniorom chorującym na demencję, w tym chorobę Alzheimera. Jak alarmuje dr Jane Pritchard, pielęgniarka w The Good Care Group, blisko milion osób w Wielkiej Brytanii (czyli co jedenasta osoba powyżej 65. roku życia) żyjących z demencją ścieżkę leczenia, nawet jeśli nie ma ona żadnego potwierdzenia naukowego – dodaje Anna Małek.

– Osoba chorująca na demencję może nie zdawać sobie sprawy, że się przegrzewa lub odczuwa pragnienie. Może nadal nosić grube ubrania, opierać się picciu wody lub przebywać w bezpośrednim świetle słonecznym, wszystko to bez zrozumienia zagrożenia – powiedziała specjalistka z ponad 20-letnim doświadczeniem.

Demencja to postępujące schorzenie mózgu, które stopniowo upośledza jego funkcje. Chociaż medycyna nie znalazła jeszcze na nią lekarstwa, istnieją terapie łagodzące objawy. Niestety, w czasie upałów te objawy mogą się nasilać, a zdolność do regulacji temperatury ciała i odczuwania pragnienia jest często zaburzona.

– Osoby z demencją mogą nie powiedzieć „Jest mi gorąco”, ale ich mowa ciała często zdradzi ten dyskomfort. To kluczowa informacja dla opiekunów i bliskich, którzy muszą być szczególnie czujni – podkreśla dr Pritchard.

Rozpoznanie przegrzania u osoby z demencją wymaga uwagi na subtelne sygnały. Dr Pritchard wymienia następujące objawy, na które należy zwrócić uwagę: ● zaczerwieniona skóra; ● pobudzenie lub nadmierna senność; ● niechęć do jedzenia; ● wilgotna skóra (potliwość).

Nawet jeśli osoba zapewnia, że wszystko jest w porządku, działaj prewencyjnie. Włącz wentylatory lub klimatyzację, zmniejsz bezpośrednie światło słoneczne za pomocą zasłon lub rolet. Pamiętaj, aby kontrolować termostaty – osoby z demencją mogą przypadkowo wyłączyć urządzenia chłodzące.

Osoby z demencją często zapominają o picciu wody, co w upały jest niezwykle niebezpieczne. – Nie czekaj, aż zgłosisz pragnienie, bo często tego nie zrobią – radzi dr Pritchard.

Zachęcaj do picia regularnie, podawaj głównie chłodną wodę, rozcieńczone soki, napoje z elektrolitami, lody i owoce.

Działaj z wyprzedzeniem i używaj łagodnego języka. Zamiast pytać: „Czy jesteś spragniony?”, spróbuj: „Wypijmy coś chłodnego” lub „Czas trochę odpocząć w chłodnym pomieszczeniu”.

Stosuj też proste sposoby na schłodzenie organizmu, takie jak zimne kompresy na szyję lub nadgarstki czy przeemywanie chłodną, lekko zwilżoną gąbką. Mogą one przynieść ulgę, nawet gdy osoba nie jest w stanie poprosić o pomoc.

Czy izotoniki są zdrowe? Te tak

Ingrid Hintz-Nowosad
ingrid.hintz@polskapress.pl

Gdy żar leje się z nieba, a z Ciebie płyną siódme poty, nie dopuść do odwodnienia. Pomogą w tym napoje izotoniczne, lecz niekoniecznie kolorowe mieszanki dla sportowców.

Według badania przeprowadzonego na szkockim Uniwersytecie St. Andrews, woda nie jest najbardziej nawadniającym napojem. W badaniu wzięło udział prawie 90 dorosłych zdrowych i odpowiednio nawodnionych osób.

Napój izotoniczny ma za zadanie wspierać zdrowie, uzupełniając stracone płyny i sole mineralne zaliczane do elektrolitów. Działa tak dzięki ich odpowiedniemu stężeniu oraz poziomowi cukrów, które przyspieszają wchłanianie pozostałych elementów w jelicie. W sklepach nie brak takich gotowych produktów. Wiele osób odstrasza jednak ich nienaturalne kolory i długa lista składników - a tych nie można zaliczyć do zdrowych.

Aby uniknąć sztucznych barwników, słodzików, aromatów, substancji zagęszczają-



FOT. ERIC AUDRAS/GETTY IMAGES

W czasie upałów czy intensywnych ćwiczeń warto sięgnąć po izotoniki, ale niekoniecznie gotowe produkty dla sportowców. Izotoniki znajdziesz wśród naturalnych napojów bez sztucznych dodatków. Izotonik możesz też zrobić samodzielnie w domu

cych i dodanych cukrów, warto postawić na opcje naturalne. Tych jednak jest na lekarstwo. Można też przygotować napój

izotoniczny w domu - co jednak, gdy nie mamy na to czasu i warunków? Wtedy można sięgnąć po zdrowe napoje owocowe, które naturalnie mają odpowiednie związki.

Izotonik powinien mieć taki skład, który pod względem właściwości (tzw. osmolalności) ma być podobny do tego we krwi. Wtedy nawadnia najszybciej i najlepiej, a przecież o to chodzi nam podczas i po aktywności fizycznej czy przebywania w upale.

Podstawowy skład izotoniku jest zdefiniowany następująco:

- cukry proste - zawartość powinna wynosić 4-6 g na 100 ml napoju, a maksymalnym pułapem jest 8 g,
- sód - pierwiastka pochodzącego głównie z soli powinno być powyżej 45 mg, a najlepiej 100-120 mg na 100 ml, choć w napojach komercyjnych to nawet 200 mg.

Właściwe proporcje są niezmiernie ważne, bo nadmierny poziom sodu utrudnia nawodnienie organizmu - powoduje bowiem zatrzymywanie wody w organizmie, zmniejsza ilość płynów filtrowanych przez nerki, podnosi ciśnienie krwi, może zaburzać pracę mózgu. Z kolei zbyt duża zawartość cukrów spowal-

nia przyswajanie wody i elektrolitów, może powodować dyskomfort jelitowy i spadki energii, bardziej sprzyja też przybieraniu na wadze.

Najzdrowszy izotonik to ten złożony z naturalnych składników, czyli pochodzących z produktów roślinnych. Powinny być jak najmniej przetworzone, bo wtedy oprócz cukrów zapewniają całą gamę nie tylko związków mineralnych, ale też witamin i przeciwutleniaczy.

Wymagane ilości składników mają dość szeroki zakres, dzięki czemu odpowiednie opcje można znaleźć wśród wielu napojów. Wiele z nich zapewnia też potas, który po sodzie i chlorze (składniki soli) jest kolejnym najważniejszym elektrolitem.

Należą do nich między innymi:

- woda kokosowa - zawiera zwykle 2,5-6,5 g cukrów, 105 mg sodu i 250 mg potasu w 100 ml,
- napój aloesowy - warto wybrać rodzaj zawierający ok. 4,5 g cukrów, jednak poziom 20 mg sodu może być nieco za niski;
- mleko chude i tłuste - w mleku 0,5-2 proc. tłuszczu jest ok. 5 g cukrów i 100 mg sodu;
- sok pomidorowy - tu sprawdzi się tylko ten bez soli, zawierający naturalnie ok. 10 mg sodu, ale

przy tym ok. 200 g potasu i 3,6 g cukrów. Choć to nie idealne proporcje, na wchłanianie wody wpływają też inne składniki z pomidora;

- gotowa lemoniada - napój zawierający ok. 8 g cukrów w 100 ml wciąż mieści się w normie, jednak zawartość sodu na poziomie 2 g to nieco za mało. Aby uzyskać lepszy izotonik, warto dodać jak najmniejszą szczyptę soli (zawierająca ok. 40 mg sodu);
- sok pomarańczowy - 8 g cukrów, ale tylko 1 mg sodu i 200 mg potasu, tu też warto dodać szczyptę soli.

Choć szczypta soli definiowana jest jako 1/8 łyżeczki, chodzi tak naprawdę o minimalną ilość, którą można nabrać zwykłym trzema palcami. Na rynku jest także wiele innych soków i napojów z naturalnych składników, a zawartość cukrów i sodu jest obowiązkowo podawana na etykietach. Warto przyjrzeć się w sklepie różnym produktom i znaleźć więcej rodzajów.

Naturalny izotonik można przyrządzić też samodzielnie z niskosodowej wody mineralnej, źródlanej albo filtrowanej, dodając do niej sok z cytryny do smaku. Na 100 ml wody potrzebujesz szczypty soli (40 mg

sodu) i ok. 1 łyżeczki cukru (5 g cukrów) albo miodu (4 g cukrów).

Natomiast na 1 litr wody dodaj 1/2 łyżeczki soli i 2-3 łyżki cukru lub miodu.

WARTO WIEDZIEĆ

Mleko lepsze od wody

Według badania przeprowadzonego na szkockim Uniwersytecie St. Andrews, woda nie jest najbardziej nawadniającym napojem. Wykazało ono, że elektrolity - takie jak sód i potas - przyczyniają się do lepszego nawodnienia. Wynik badania zaskakuje, ponieważ okazało się, że bardziej niż woda organizm nawadnia mleko. Dotyczyło to zarówno mleka odtłuszczonego, jak i pełnego. Jest to spowodowane tym, że zawiera cukier (laktoza), białko i tłuszcz, co pomaga spowolnić usuwanie płynów z żołądka i utrzymać nawodnienie przez dłuższy czas. Dodatkowo zawarty w nim sód zatrzymuje wodę w organizmie.

AUTOREKLAMA

aktualne z całej Polski
przetargi

nasze komunikaty.pl

REKLAMA

0011546863

Zieleń Miejska
Zakład Pogrzebowy

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

REKLAMA

0011545545

WÓJT GMINY BIAŁE BŁOTA

informuje,

że 1 lipca 2026 r., wywiesił do publicznej wiadomości na okres 21 dni w siedzibie Urzędu Gminy Białe Błota przy ul. Szubińskiej 7 i Szubińskiej 57 na tablicy ogłoszeń oraz na stronie internetowej, stosownie do art. 35 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2026 r., poz. 399) wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży w trybie bezprzetargowym na rzecz użytkownika wieczystego.

AUTOPROMOCJA

0310733296

0011547345



Biurow ogłoszeń Expressu Bydgoskiego:

Bydgoszcz, czynne: pn.-pt. 8-16,
ul. Zamojskiego 2,
tel. 519 503 513,
e-mail: magdalena.welka@polskapress.pl

Express
BYDGOSKI

GAZETA
pomorska

NOWOŚCI
DZIENNIK TORUNSKI

Umarłych wieczność trwa, dokąd pamięcią im się płaci.

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że dnia 27.06.2026 roku zmarł
nasz kochany Ojciec, Teść, Dziadek i Przyjaciel



Jerzy Marcisz

lat 88

Pogrzeb odbędzie się
dnia 4 lipca 2026, o godzinie 11.00 Różaniec,
a o 11.30 rozpocznie się ceremonia pożegnalna,
Kaplica na cmentarzu w Osówcu.

Pograżeni w smutku
syn i córka z rodzinami oraz Anna

001154727

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że dnia 27.06.2026 r. odszedł od nas
nasz kochany Tata, Teść i Dziadek

śtę

Włodzimierz Mazur

lat 80

Msza św. żałobna odprawiona zostanie
dnia 2.07.2026 r. o godz. 10.00
w kościele Św. Antoniego przy ul. Głuchej.

Pogrzeb odbędzie się po mszy św.
na cmentarzu parafialnym przy ul. Chojnickiej.

W smutku pogrążona
Rodzina

Przez ostatnie lata tyle przeszłam, że starczyłoby do siedemdziesiątki

Magda Mołek w „Elle” Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 99

Monika Brodka ma zaokrąglony brzusek
Piosenkarka pochwaliła się na Instagramie efektami nowej sesji zdjęciowej dla serwisu Newonce. Na kadrach widać, że ma zaokrąglony brzusek. Sama zainteresowana nie zdecydowała się wprost odnieść do sprawy w opisie. „Drugie dziecko w drodze. Gratulacje i dużo zdrowia” – fani pospieszyli jednak z życzeniami.



Pole rażenia

TV Puls, 20:00
Pittsburgh, 1991 r. Mieszkańców miasta paraliżuje strach przed mordercą atakującym młode kobiety. Tom Hardy jest jednym z policjantów zajmujących się tą sprawą. Razem z ojcem Vincentem, kuzynem Detillo i wujem pracują w wydziale zabójstw. Vincent ginie.

Święty

Stopklatka, 20:00
Simon Templar (Val Kilmer), błyskotliwy włamywacz, podejmuje się zlecenia od rosyjskiego miliardera Iwana Tretiaka, który marzy o zdobyciu władzy w Rosji. Zadaniem Simona jest kradzież wyników badań.

Grawitacja

TVN Fabuła, 20:00
Ryan Stone (Sandra Bullock) i Matt Kowalski (George Clooney) wyruszają z misją naprawy teleskopu Hubble'a. Gdy prom kosmiczny zostaje zniszczony przez szczątki starego rosyjskiego satelity, prawie wszyscy członkowie załogi giną.

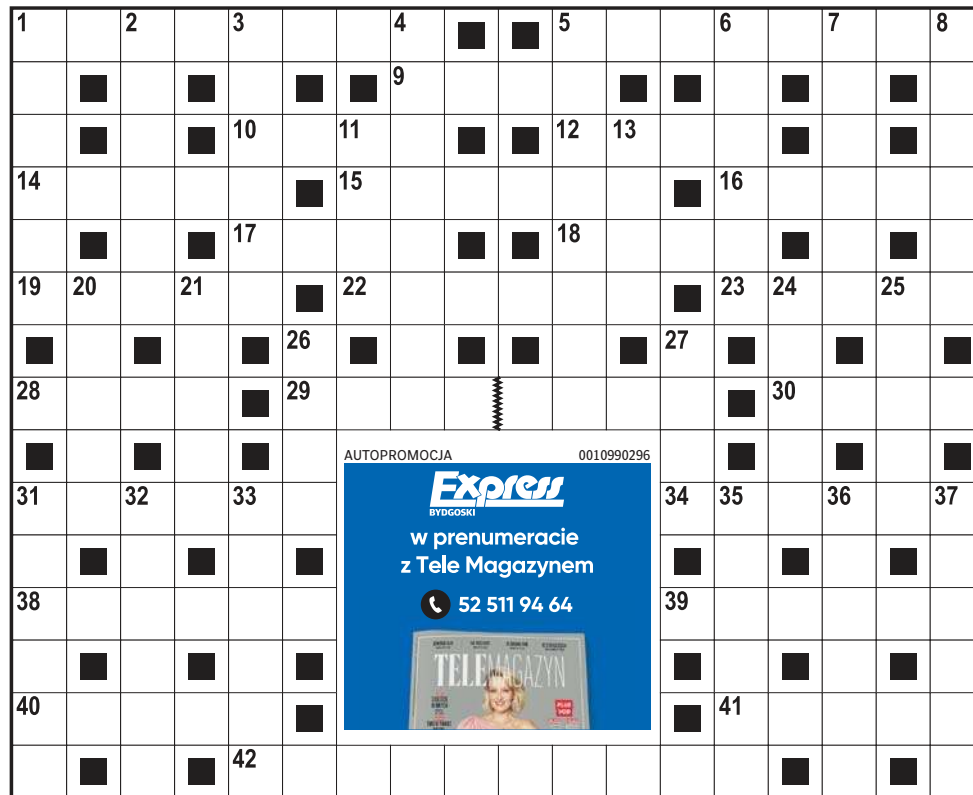
Seks chrześzczący chityną

Planete+ HD, 23:10
Seks grupowy, kanibalizm po stosunku i zbliżenia trwające kilkadziesiąt godzin. Z ludzkiego punktu widzenia zachowania seksualne owadów są sprzeczne z logiką. A jednak są efektem ewolucji i przystosowania tych zwierząt do życia na Ziemi.



Poziomo:
1) pieśń pochwalna, rodzaj ody,
5) budynek zgromadzenia zakonnego,
9) rosyjska zupa rybna,
10) Max, jeden z bohaterów „Ziemi obiecanej”,
12) odkryty wagon kolejowy,
14) głośne odgłosy, zamęt lub poruszenie,
15) obsługuje gości w restauracji,
16) złośliwe szyderstwa, drwiny,
17) kształt podobny do elipsy,
18) rudy nalot na blasze,
19) skrzynia służąca do prowadzenia prac pod wodą,
22) czterech pancerni w „Rudym”,
23) węgierska potrawa, rodzaj raguût warzywnego,
28) opowiadka z dowcipną puentą,
29) serial telewizyjny emitowany w TVN,
30) wyspa-więzienie Napoleona,
31) z milionami na koncie,
34) czwarta część całości,
38) marynarz od mycia pokładu,
39) Piechniczek lub Słonimski,
40) ptak średniej wielkości z rodziny krukowatych,
41) ... przedni, zys,
42) książkowe określenie sklepienia nieba.

Pionowo:
1) pałacyk polskiego szlachcica,
2) naczynie przydatne w podróżach,
3) balowa suknia dworska,
4) nie przykłada się do pracy, obibok,
5) Maria, XIX-wieczna pianistka i mecenaska sztuki,
6) film sensacyjny z rolą Bruce'a Willisa,
7) popularna gra w karty,
8) podejmowane przez śmiałka,
11) akt prawny w carskiej Rosji,
13) wojskowy obóz tatarski,
20) grecka muza poezji miłosnej,
21) pszenica o kłującym kłosie,
24) wykonuje piosenkę „Miłość jak wino”,
25) zagarnięcie części ościenego państwa,
26) gęste zarośla w Afryce,
27) barwa sierści konia,
31) ozdoba świątecznego drzewka,
32) pracownik nadleśnictwa,
33) laska w ekwipunku taternika,
35) rodzaj sieci rybackiej,
36) przeciwieństwo altruizmu,
37) ostry dodatek do mięsa.



ROZWIĄZANIE NR 98

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Odważny krok przyniesie korzyść. Horoskop dzienny to wskazówka, by zaufać intuicji i nie odkładać ważnych decyzji na później.
Ryby (19.02 - 20.03)
Spokój i cierpliwość pozwolą rozwiązać trudną sprawę. Horoskop na dziś mówi, że wieczór będzie sprzyjać odpoczynkowi i rozmowom.
Baran (21.03 - 19.04)
Nowe wiadomości otworzą ciekawe możliwości. Horoskop dzienny na środę radzi zachować otwarty umysł i działać z rozwagą.

Byk (20.04 - 20.05)
Bliska osoba okaże wsparcie, którego potrzebujesz. Horoskop dzienny sugeruje również zadbać o własny komfort oraz równowagę.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś podpowiada, by wykorzystać okazję i pokazać swoje mocne strony.
Rak (22.06 - 22.07)
Dobra organizacja ułatwi wykonanie obowiązków. Horoskop dzienny na środę wróży, że mały sukces poprawi Ci humor na cały dzień.

Lew (23.07 - 22.08)
Harmonia w relacjach przyniesie spokój. Horoskop dzienny mówi, że przed Tobą dobry moment na szczere rozmowy i porozumienia.
Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja wskaże właściwy kierunek. Horoskop na dziś stanowczo podpowiada, by nie ignorować drobnych sygnałów i zachować cierpliwość.
Waga (23.09 - 22.10)
Energia zachęci Cię do działania. Horoskop dzienny na środę wróży, że warto spróbować czegoś nowego i wyjść poza rutynę dnia.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Wytrwałość przyniesie oczekiwane efekty. Horoskop dzienny podpowiada, by nie zniechęcać się chwilowymi przeszkodami po drodze.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywność pomoże znaleźć nietypowe rozwiązanie. Horoskop na dziś podpowiada, by podzielić się pomysłem z zaufaną osobą.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Emocje staną się Twoją siłą. Horoskop dzienny na środę radzi znaleźć chwilę na refleksję – dzięki temu łatwiej podejmiesz dobrą decyzję.

Sensacje na mundialu, Niemcy i Holendrzy wracają do domu

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Reprezentacje Niemiec i Holandii w nocy z poniedziałku na wtorek przegrały swoje mecze - odpowiednio z Paragwajem i Marokiem - po rzutach karnych.

To była iście sensacyjna noc. O mały włos również Brazylijczycy zakończyliby swój udział w mistrzostwach świata już na etapie 1/16 finału. Po pierwszej połowie przegrywali z Japonią 0:1, a prowadzenie dzielnym Samurajom dał w 29. minucie Kaishu Sano. Na drugą połowę Canarinhos wyszli jednak odmienieni.

Pomogły w tym znakomite korekty doświadczonych szkoleniowca Carlo Ancelottiego, który trafił ze zmianami i dał one potrzebny impuls drużynie. Hegemon z Ameryki Południowej skruszył japoński mur w 56. minucie za sprawą Casemiro. Były pomocnik Realu Madryt, a obecnie piłkarz Manchesteru United, najwyżej wyskoczył w polu karnym i potężnym strzałem głową doprowadził do wyrównania.

Gdy wydawało się, że podstawowy czas gry nie wyłoni zwycięzcy, kosztowne błędy popełniła japońska defensywa. Wykorzystali je Brazylijczycy, a akcję pięciokrotnych mistrzów świata na 2:1 sfinalizował pomocnik tegorocznego finalisty Ligi Mistrzów - Arsenalu FC Gabriel Martinelli.

- Plan A się nie powiódł, więc wdrożyliśmy plan B, z większą obecnością w polu karnym i większą liczbą dośrodkowań ze skrzydeł - tłumaczył selekcjoner Carlo Ancelotti. Duże znaczenie miało wejście Endricka.

Równie sensacyjnie zaczęło się też kolejne spotkanie widnie-



Bramkarz reprezentacji Paragwaju Orlando Gill świętuje po zwycięskim голу w serii rzutów karnych

jące w mundialowym kalendarzu, faworyzowani Niemcy dali się zaskoczyć tuż przed przerwą, gdy jedną z nielicznych kontr sfinalizował 22-letni pomocnik francuskiego Strasbourga Julio Enciso. Po zmianie stron wyrównał co prawda Kai Havertz, ale tylko na tyle stać było zespół Juliana Nagelsmanna; dogrywka także nie przyniosła rozstrzygnięcia, po 120 minutach było 1:1. A w serii rzutów karnych (zakończonych 3:4) Niemcy pomylili się aż trzy razy - dwukrotnie bronił mierzący niemal

2 metry golkeeper Paragwaju Orlando Gill, a raz przestrelał Jonathan Tah.

Dla Niemiec to kolejne mistrzostwa świata do zapomnienia. Nasi zachodni sąsiedzi w 2014 roku wywalczyli tytuł mistrza świata, a później zanotowali dramatyczny zjazd. W Rosji i Katarze nie wyszli nawet z grupy, a w USA, Kanadzie i Meksyku odpadli z turnieju już na etapie 1/16 finału. W niemieckich mediach pojawiła się lawina krytyki wobec podopiecznych zaledwie 38-letniego selek-

cjonera Juliana Nagelsmanna. Zdecydowana większość domaga się jego natychmiastowego zwolnienia po ostatniej kompromitacji.

„Selekcjoner, który dwa lata temu ogłosił, że do Ameryki Północnej poleci po tytuł mistrza świata, poniósł sromotną porażkę i mimo kontraktu obowiązującego do 2028 roku powinien natychmiast odejść” - napisał „Bild”. Tabloid wskazał następcę - Juergena Kloppa.

Zupełnie inne nastroje - co zrozumiałe - panują w Paragwaju. „Dziś świętuje cały kraj” - napisał prezydent tego kraju, ogłaszając wtorek świętem narodowym po historycznym zwycięstwie.

Co ciekawe, przegrany selekcjoner Niemców wcale nie zamierza podawać się do dymisji: - Chciałbym przygotować się do mistrzostw Europy oraz do Ligi Narodów. Mielismy kontrolę nad przebiegiem meczu, ale brakowało skuteczności. Jestem bardzo rozczarowany, bo uważam, że mamy bardzo zgrany zespół, a wrażenia z treningów były zawsze dobre - oświadczył Nagelsmann.

We wtorek nad ranem odpadł kolejny faworyt. Holandia, choć zaczęła od prowadzenia po голу w drugiej połowie Cody'ego Gakpo, który kilka dni wcześniej przeżył rodzinną tragedię, nie utrzymała przewagi - na początku doliczonego czasu Maroko wyrównało na 1:1. W rzutach karnych aż trzykrotnie pomylili się piłkarze Ronald Koemana (ostatecznie wynik serii jedenastek to 2:3) i jego posada także zawisła w włosku.

Maroko chce powtórzyć swój historyczny sukces sprzed czterech lat, kiedy dotarło aż do półfinału na mundialu w Katarze. W 1/8 finału zagra ze współgospodarzem - Kanadą. ©©

Anglia i USA pewniakami, a Belgię czekać będą męki z „rosnącym” Senegalem

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. O awans do 1/8 finału zagra jeden z faworytów mistrzostw świata - Anglia i jeden gospodarz turnieju - USA oraz Belgia z będącym na fali wznoszącej Senegalem.

Anglia, pod obiecującym dowództwem Niemca Thomasa Tuchela, zmierzy się z Demokratyczną Republiką Konga, która na amerykańskiej ziemi stworzy własną bajkę.

Anglia weszła w fazę pucharową z wielką pewnością siebie, zajmując pierwsze miejsce w grupie L. Odkąd niemiecki strateg objął stery, „Trzy Lwy” stały się regularną siłą, wygrywając 11 meczów z rzędu. Ich styl gry, który opiera się na kontrolowaniu przestrzeni i szybkim obiegu piłki, został wyraźnie zademonstrowany w pewnym zwycięstwie 2:0 nad Panamą w ostatnim meczu fazy grupowej. DK Konga zrobiła furorę, po raz pierwszy awansu-

jąc do fazy pucharowej. Zwycięstwo nad Uzbekistanem, odniesione z przewagą, było dowodem ducha walki i doskonałej kondycji afrykańskiej drużyny.

Belgia wyszła z grupy na pierwszym miejscu, ale nie zachwycała. Miała problemy z awansem i dopiero w trzecim meczu znalazła właściwy rytm, pokonując słabą Nową Zelandię. Senegal dokonał cudu, awansując do play-offów z trzeciego miejsca z zaledwie 3 pkt.

USA po świetnej grze w pierwszych dwóch spotkaniach w grupie jest zdecydowanym faworytem meczu z Bośnią i Hercegowiną, z kursem 1,40 na zwycięstwo w regulaminowym czasie gry. Zwycięstwo BiH bukmacherzy wyznaczają na 8,00. ©©

DZISIEJSZE MECZE I TRANSMISJE

Anglia - Demokratyczna Republika Konga (Atlanta, godzina 18.00, TVP 2, TVP Sport);

Belgia - Senegal (Seattle, godzina 22.00, TVP 1, TVP Sport);

USA - Bośnia i Hercegowina (San Francisco, godzina 2.00, TVP 2, TVP Sport).



Kibice „Trzech Lwów” wierzą, że reprezentacja Anglii w końcu powtórzy sukces sprzed 60 lat

Świątek po meczarniach pokonała Townsend na początek Wimbledonu

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

TENIS. Rozstawiona z numerem trzecim Iga Świątek awansowała do drugiej rundy wielkoszlemowego Wimbledonu, pokonując specjalistkę od debla Taylor Townsend 6:1, 2:6, 6:3.

Aktualna mistrzyni Wimbledonu Iga Świątek płakała po tym, jak przeżyła ogromny strach w meczu pierwszej rundy. Polska gwiazda nie straciła nawet seta w meczu otwarcia turnieju wielkoszlemo-

wego od sześciu lat, a teraz znalazła się na skraju porażki w starciu z Amerykanką Taylor Townsend na korcie centralnym.

To był zupełnie inny mecz niż poprzedni mecz Świątek na korcie centralnym, kiedy to pokonała Amandę Anisimową 6:0, 6:0 w finale zeszłego roku - był to pierwszy „podwójny bajgiel” w finale kobiecych turniejów Wimbledonu od 1911 roku.

Zgodnie z tradycją All England Club, jako obrończyni tytułu mistrzyni kobiet, Świątek rozpoczęła grę na korcie centralnym w pierwszy wtorek mistrzostw.

Początek przebiegał gładko, a Polka wyglądała na bliską kolejnego bezlitosnego zwycięstwa.

Świątek wygrała sześć gemów z rzędu, wygrywając pierwszego seta 6:1 w około pół godziny, popełniając zaledwie cztery niewymuszone błędy, a Townsend 11. Jednak w drugim secie sytuacja się odwróciła, gdy Amerykanka objęła prowadzenie 4:0, a obrończyni tytułu nagle poczuła się zagubiona.

Trzecia w rankingu zawodniczka poczwórnym zwiększyła liczbę niewymuszonych błędów z pierwszego seta, popełniającich

aż 16 w drugim, podczas gdy Townsend popełniła ich tylko 7.

Iga tradycyjnie po przegranej secie opuściła kort na chwilę wytchnienia przed rozpoczęciem decydującego seta i jako pierwsza przełamała akcję.

Przy stanie 4:2 30-30 Świątek popełniła podwójny błąd serwisowy, a następnie kolejny, dając się przełamać. Sześciokrotna mistrzyni Wielkiego Szlema walczyła jednak z całych sił i wygrała kolejnego gema, natychmiast przełamując Amerykankę i zamknęła mecz swoim serwisem po dwóch godzinach gry.

Trudny, trzysetowy test dał się we znaki obrończyni tytułu, która natychmiast schowała głowę w ręczniku, siadając na ławce, pozwalając emocjom płynąć. Po odsunięciu ręcznika było jasne, że Świątek płakała, bo lzy pozostały na jej twarzy.

Kolejną rywalką Igi Świątek będzie w czwartek Karolina Pliskova. Czeska tenisistka wygrała z rodaczką Terezą Valentovą 6:3, 6:4.

34-letnia Pliskova jest finalistką Wimbledonu z 2021 roku. Przegrała w nim z Australijką Ashleigh Barty.

Trzy pozostałe polskie singlistki odpadły w pierwszej rundzie. W poniedziałek z turniejem pożegnały się Maja Chwalińska (nr 20.), która przegrała z Mananchayą Sawangkaew z Tajlandii 6:2, 5:7, 2:6, Magdalena Fręch po porażce z Rosjanką Anną Kalinską (nr 19.) 6:7 (5-7), 4:6, a także Magda Linette, która uległa Rosjance Mirze Andriejewej (nr 5.) 5:7, 4:6.

Kamil Majchrzak pokonał chilijskiego tenisistę Alejandro Tabilo 6:3, 7:5, 7:5 w pierwszej rundzie singla męzczyzn. ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

Powrót z USA do Astorii.
Anwil Włocławek przegrywa
wyścig po polskich graczy

Joachim Przybył

joachim.przybyl@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. Piotr Wińkowski wraca do Enea Abramczyk Astorii i wzmacnia rotację pod koszem beniaminka Orlen Basket Ligi.

Piotr Wińkowski w sezonach 2023-25 zaliczył dwie nieudane batalie o powrót do Orlen Basket Ligi. Wcześniej zdążył jeszcze zadebiutować na parkietach PLK, a zegnał się w drużyną w 2025 roku, gdy był już podstawowym środkowym (śr. 9,5 pkt oraz 5,7 zbiórek w niespełna 17 minut na parkiecie). Młody środkowy postanowił spróbować szczęścia za oceanem, gdzie w lidze NCAA nie tylko można było poszukać rozwoju, ale też zarobić całkiem niezłe pieniądze.

W zespole San Diego Toreros nie odegrał jednak żadnej roli i debiutancki sezon zakończył ze średnimi 6 minut, 1,9 pkt i 1,8 zbiórek na mecz.

Nic więc dziwnego, że Wińkowski postanowił wracać do Polski, gdzie ofert dla młodego gracza mierzącego 207 cm nie brakowało. Ostatecznie wybrał dobrze znane środowisko i podpisał kontrakt w Enea Abramczyk Astoria.

Bardzo spokojnie jest we Włocławku, gdzie na razie jedynym nabytkiem jest skrzydłowy Szymon Wójcik. Dyrektor Leo De Rycke i trener Vedran Bosnić na razie znaleźli tylko jednego gracza do polskiej rotacji, a rynek jest coraz bardziej ubogi. Nie udało się ściągnąć Kacpera

Kłaczka, nie udało się Maksymilianowi Wilczka, obaj chcą mieć gwarancje większych minut. Obaj wybrali więc konkurencyjne oferty z Pomorza i Kujaw: Kłaczek wzmocnił beniaminka z Bydgoszczy, a Wilczek, który miał propozycje chyba z połowy klubów PLK, dopina swój nowy kontrakt w Toruniu.

Anwil na krajowym podwórku ma dwa podstawowe problemy. W strategii budowania drużyny Leo De Rycke stara się oszczędzić na polskiej rotacji, a większe środki przeznaczyć na obcokrajowców, których ma być od początku sezonu sześciu. To z pewnością nie ułatwia rozmów z polskimi i graczami, którzy na brak ofert nie mogą narzekać. Inna sprawa, że z jakiegoś powodów Polacy nie garną się do Anwila i to już nie jest przypadek, ale stała tendencja od kilku sezonów.

W ten sposób na razie w składzie włocławskiej drużyny jest trzech Polaków, oprócz Wójcika Dawid Szlupski i Bartosz Łazarzski, ostatnio pożegnał się Michał Kołodziej, który kolejny sezon spędzi w I-ligowym ŁKS Łódź. Rosną szansę na pozostanie we Włocławku Michała Michalaka, ale i tu Anwil nie powinien zwlekać, bo reprezentant Polski ma także oferty z zagranicy. Niewykluczone, że włocławianie przygnębią z Torunia Mateusza Szlachetkę. Obwodowy ma jeszcze kontrakt z Twardymi Piernikami, ale z opcjami rozwiązania. Na jego pozycję Srdjan Subotić wybrał już Łotysza Kristapsa Kīlpsa. ©©



Piotr Wińkowski wraca do Polski po nieudanym sezonie w NCAA. Rok temu był ważnym graczem Asty w I lidze

PIŁKA NOŻNA

Cztery gole Olimpii Grudziądz w sparingu

W pierwszym sparingu przed sezonem Olimpia Grudziądz w Gniewinie zmierzyła się z rumuńskim ekstraklasowym zespołem Petrolul Ploiești i wygrała bardzo pewnie 4:1, wynik został ustalony już do przerwy. To był pierwszy z czterech sparingów Olimpii, która zagra jeszcze z Lechią Gdańsk, Arką Gdynia i Polonią Środa. Pierwszy mecz w Betclie 2. Lidze w Świdniku z Avią w ostatni weekend lipca.



FOT. LUKASZ SZALKOWSKI

ŻUŻEL

W sobotę drugi finał

Na torze Polonii w Bydgoszczy w sobotę (4.07) odbędzie się 2. turniej finałowy Indywidualnych Mistrzostw Polski. Wciąż dostępne są wejściówki na zawody - do kupienia na stronie biletu.polonia.bydgoszcz.pl

KRÓTKO



FOT. MARCIN ORŁOWSKI

ŻUŻEL

„Anioły” górą w Lublinie

Młodzi zawodnicy Pres Toruń najlepsi w 8. rundzie U24 Ekstraligi. Na torze w Lublinie zmierzyli się z gospodarzami oraz juniorami z Grudziądza i Leszna. Najskuteczniejszy w zawodach okazał się Nicolai Heiselberg (na zdjęciu), który jedyną porażkę poniósł w swoim pierwszym wyścigu z Kacprem Manią. Duńczyk wciąż czeka na szansę w toruńskim zespole w PGE Ekstralidze, a ostatnio otrzymał konkretną ofertę dokończenia sezonu w Wilkach Krosno w Metalkas 2. Ekstralidze. Toruński klub na razie jednak nie wyraził zgody na taki transfer. Ostatnie miejsce w Lublinie zajęli młodzi grudziądzanie. W ich zespole aż 13 z 20 punktów zdobył Australijczyk Beau Bailey. W tabeli Ekstraligi U24 prowadzi KS Toruń - 15,5 pkt przed Motorem i Włókniarzem Częstochowa - po 10,5 pkt.

EKSTRALIGA U24 - WYNIKI

1. KS Toruń 35 pkt: Duchirski 8 (1,3,1,3), Kawczyński 8 (2,1,0,2,3), Heiselberg 13 (2,3,3,3,2), Heleniak 6 (1,2,1,2)
2. Unia Leszno 29 pkt: Mania 10, Kosterka 4, Wojtyńska 5, Koniczny 10.
3. Motor Lublin 24 pkt: Cerjak 7, Cieplik 5, Szymyd 5, Jaworski 7.
4. GKM Grudziądz 20 pkt: Bailey 13 (3,2,3,2,3), Miller 1 (0,0,0,1), Iwański-Helt 0 (0,0,0,0), Przanowski 6 (1,1,3,1,0). .jp

ŻUŻEL

Pawlicki z dziką kartą w Łodzi

Piotr Pawlicki uzupełni stawkę w Grand Prix Polski w Łodzi 1 sierpnia. To pierwszy turniej mistrzostw świata na tym torze i także pierwsza dzika karta w karierze wychowanka Unii Leszno. Pawlicki po raz ostatni w turnieju Grand Prix startował aż dziewięć lat temu, wówczas w sezonie 2017 wygrał turniej w Rydzu, ale nie zdołał utrzymać się w gronie stałych uczestników mistrzostw świata. W roli rezerwowego toru w Łodzi Pawlickiemu towarzyszyć będą Marcin Nowak oraz Szymon Szlauderbach z miejscowego Orła. .jp

W ligach roszady
jak na szachownicy

Magdalena Zimna

magdalena.zimna@polskapress.pl

ŻUŻEL. Ostatnia kolejka PGE Ekstraligi przemieszała w górnej części tabeli. Walka o miejsca w play off zapowiada się arcyciekawie. Duże niespodzianki w Metalkas 2. Ekstralidze.

Spadek z pozycji lidera na czwarte miejsce zaliczył Bayersystem GKM. To efekt dwóch ostatnich porażek - w Gorzowie i Wrocławiu, i straty punktów bonusowych. Do lidera z Wrocławia i wicelidera z Leszna grudziądzanie tracą 3 punkty, tylko 2 do zajmującego trzecie miejsce Pres Toruń. Dużą stawkę będą więc miały zbliżające się derby (niedziela, 5 lipca). GKM może odrobić straty do Aniołów i znów przesunąć się w górę tabeli. Favoryt? Jeszcze niedawno większość wskazywałby pewnie GKM - pojedzie na swoim torze, do odrobienia z Torunia ma tylko sześć punktów. Ma też jednak problem z kiepską formą Maxa Fricke'a, co przy wyrównanej walce może zaważyć na wyniku.

W toruńskiej ekipie też nie wszystko działa na 100 procent, ale ostatnie dwa wyniki (61:29 z Motorem Lublin i 67:23 z Włókniarzem) robią wrażenie. Napędzony team Piotra Barona będzie chciał w Grudziądzu postawić kropkę nad i. Potem Anioły pojadą jeszcze z Falubazem w Zielonej Górze (w pierwszym meczu 54:36), u siebie ze Spartą Wrocław (38:52) i w Gorzowie ze Stalą (52:38).

GKM po derbach wybierze się jeszcze na trudny mecz do Leszna (50:40 w pierwszym meczu) i łatwiejszy do Częstochowy (56:34). Na koniec rundy zasadniczej podopieczni Roberta Kościechy podejmą Motor Lublin - i to może być drugie z kluczowych spotkań w walce o play off.

Motor, zdaje się, otrząsnął się już z kryzysu, a wygrywając w Zielonej Górze pozostał w grze o pierwszą czwórkę. Jest piąty w tabeli, ale ma tyle samo punktów co Grudziądz.

GKM po derbach wybierze się jeszcze na trudny mecz do Leszna (50:40 w pierwszym meczu) i łatwiejszy do Częstochowy (56:34). Na koniec rundy zasadniczej podopieczni Roberta Ko-



FOT. KURIER LUBELSKI

GKM był liderem, a teraz musi walczyć o miejsce w play off

ściechy podejmą Motor Lublin - i to może być drugie z kluczowych meczów w walce o miejsca w play off.

A Motor, zdaje się, otrząsnął się już z kryzysu, a wygrywając w Zielonej Górze pozostał w grze o pierwszą czwórkę. Jest piąty w tabeli, ale ma tyle samo punktów co GKM.

Pierwsze starcie tych drużyn, w Lublinie, zakończyło się wygraną GKM (46:44), więc lekką przewagę będą mieli gospodarze. Bartosz Zmarzlik i spółka nie oddadzą jednak pola bez walki i rozstrzygnięcie w każdą stronę jest jak najbardziej możliwe.

Przed przyjazdem do Grudziądza, Motor pościga się jeszcze u siebie ze Stalą Gorzów, pojedzie do Wrocławia i podejmie Unię Leszno. To na torze w Grudziądzu mogą jednak zostać rozdane najważniejsze karty w kontekście walki o play off.

W Metalkas 2. Ekstralidze spokojna na pozycji lidera jest Abramczyk Polonia. Bydgoska drużyna wciąż jest niepokonana w tym sezonie i nie musi martwić się o miejsce w play off.

Na zapleczu sypnęło jednak niespodziankami. Przed sezonem jako najgroźniejszego rywala Polonii wskazywano Wilki, które zainwestowały sporo pieniędzy w kontrakt z Jasonem Doylem i zbudowanie drużyny „z nazwiskami”. Tymczasem w Krośnie nic się nie klei, lider zawodzi i zniechęca do siebie miej-

scowych kibiców (po ostatnim meczu dał się sprowokować i w ich stronę skierował środkowy palec), utalentowany Marcus Birkemose wpadł na kontroli antydopingowej w Danii, a drużyna wygrała ledwie dwa mecze i zamyka tabelę z dorobkiem 4 punktów.

Ledwie miejsce wyżej jest Ostrovia - chwalać się przed sezonem kontraktami z mistrzami świata. Jednak koncept z Taiem Woffindenem, Chrisem Holderem czy Glebem Czugunowem na razie się nie sprawdza. A jako pierwszy skutki tego odczuł Tomasz Bajerski, który szybko pożegnał się ze stanowiskiem trenera. „Pod kreską” jest na razie również Stal Rzeszów, choć swoją pozycję poprawiła wygrywając ostatnio derby w Krośnie. W dolnej czwórce jest jeszcze Polonia Piła, ale akurat ta skazywana na spadek drużyna potrafi pozytywnie zaskoczyć, jak ostatnio, zwycięstwem w Ostrowie...

W górnej czwórce - poza Abramczyk Polonią - pewnie trzymają się poznańskie Skorpiony z niezawodnym Ryanem Douglasem i ROW Rybnik z najsukuteczniejszym w lidze Janem Kvechem oraz największe chyba zaskoczenie in plus tych rozgrywek - Orzeł Łódź.

Do końca części zasadniczej sezonu zostały już tylko cztery rundy (plus zaległy mecz Abramczyk Polonii w Poznaniu, zaplanowany na 19.07).