

TSUE przerwał sen o darmowych mieszkaniach?
Co na to banki oraz Rzecznik Finansowy? **str. 2**



FOT. PAWEŁ ŁACHETA

Rak jajnika atakuje coraz młodsze.
Nie przygotowujemy się na starość.
Te rodzaje roślin pyłą najmocniej.
Grzybica jamy ustnej **str. 8-11**

STRONA
ZDROWIA

Express

BYDGOSKI

Środa
6.05.2026

Nr 103 (11291)
Rok XXXVII

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

INWESTYCJE 7,5 MILIONA ZŁOTYCH Z PFRON NA MIESZKANIA

Głuchoniewidomi znajdą bezpieczne schronienie

Marcin Kozłowski
marcin.kozlowski@polskapress.pl

Za dwa lata dwanaście głuchoniewidomych osób ma wprowadzić się do nowych mieszkań, które powstaną w miejscu zniszczonej sali sportowej przy ulicy Powstańców Wielkopolskich 33 w Bydgoszczy.

Podpisano umowę z wykonawcą na realizację Wspomaganych Społeczności Mieszkaniowych w Ośrodku Polskiego Związku Niewidomych „Homer” w Bydgoszczy. Zadanie kosztować będzie 7,5 miliona złotych i w całości zostanie sfinansowane ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Jeszcze przed wakacjami ekipy budowlane mają wejść do zniszczonej sali gimnastycznej przy ulicy Powstańców Wielkopolskich 33, która zostanie przebudowana na dom dla osób głuchoniewidomych, które wymagają wysokiego poziomu wsparcia. Nowy obiekt ma zapewnić przyszłym lokatorom niezależność i zagwarantować całodobowe usługi wspomagające dostosowane do indywidualnych potrzeb.

- Sala sportowa została zbudowana w latach 80. ubiegłego wieku. Generowała wysokie koszty utrzymania i wymagała ciągłych napraw. Jeszcze w ubiegłym roku można było z niej korzystać. Zimą zepsuł się system ogrzewania, który musieliśmy wyłączyć. Przebywanie w sali stało się zbyt niebezpieczne i została wyłączona z użytkowania. Szybko powstał jednak plan zagospodarowania obiektu - mówi nam Krzysztof Wysocki, dyrektor Ośrodka Polskiego Związku Niewidomych „Homer” w Bydgoszczy.

Dzięki wielomiesięcznej pracy i zaangażowaniu licznej grupy członków Polskiego Związku Niewidomych, administracji samorządowej oraz firm współpracujących z ośrodkiem, udało się pozyskać środki na przebudowę sali na budynek dla osób głuchoniewidomych. Pieniądze pochodzą z Pań-

stwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

- To cenna inicjatywa z dwóch powodów. Po pierwsze realizujemy projekt tak bardzo potrzebny grupie osób, która do tej pory miała mocno ograniczony dostęp do wsparcia w ramach rehabilitacji społecznej. Po drugie zagospodarujemy obiekt, który stanowił duży problem i generował niepotrzebne koszty - przekonuje Krzysztof Wysocki.

We Wspomaganych Społecznościach Mieszkaniowych w Ośrodku Polskiego Związku Niewidomych „Homer” w Bydgoszczy zamieszka 12 osób. Wszyscy będą mieli oddzielny lokal z możliwością zamieszkania ze wskazaną osobą. Mieszkania będą składać się z pokoju dziennego, kuchni i dużej łazienki z udogodnieniami dla osób z niepełnosprawnościami. Łączna powierzchnia każdego lokalu - wyposażonego w pod-

stawowe sprzęty i meble - będzie wynosić ok. 35 metrów kwadratowych. W budynku będą części wspólne - jadalnia, sala ćwiczeń i sala do rehabilitacji. Obiekt wyposażony zostanie w specjalny system, który będzie pomagał mieszkańcom w poruszaniu się.

- Stara konstrukcja jest na tyle w dobrym stanie, że posłuży jako szkielet nowego obiektu. Powierzchnia budynku nie zmieni się zatem. Jest na tyle duża, że pomieści wszystkie niezbędne pomieszczenia z mieszkaniami dla głuchoniewidomych i lokalami dla kadry wspomagającej. Będzie ona dostępna przez całą dobę i zareaguje na każde zgłoszenie lokatorów, którzy mają się u nas czuć, jak w swoim domu - kończy dyrektor Krzysztof Wysocki.

Budowa ma zacząć się przed wakacjami, a zakończenie inwestycji zaplanowano za około dwa lata. ©



Sala sportowa przy Powstańców Wielkopolskich 33 w Bydgoszczy ze względu na bezpieczeństwo została wyłączona z użytkowania

FOT. ARKADIUSZ WOTASIEWICZ

„Tempo 30” będzie na kolejnych ulicach. Wybrano wykonawcę **str. 4**



FOT. ZDMIKP

Utrudnienia na ul. Brzechwy potrwają ponad miesiąc **str. 5**

Nr ISSN 1230-9192

Nr indeksu 350680



Na Osiedlu Leśnym powstanie Centrum Zdrowia Psychicznego



WIZUALIZACJA UMWKP

Wojewódzka Przychodnia Zdrowia na ul. Sułkowskiego 58A, będąca w gestii Urzędu Marszałkowskiego, za około półtora roku poszerzy się o dzienne oddział psychiatryczny i segment opieki środowiskowej str. 3

Konserwator odrzucił koncepcje przebudowy willi w centrum

Deweloper złożył projekt zakładający znaczącą przebudowę i rozbudowę budynku przy Alejach Ossolińskich 5 w centrum miasta. Plany powstrzymał miejski konserwator zabytków. Willa znajduje się w gminnej ewidencji zabytków **str. 5**

Za Pałacem Starym w Ostromecku powstaje wiklinowe „Gniazdo”. Prace ruszyły w majówkę **str. 5**

Wielka fala pomocy dla pani Agnieszki, która została poważnie zraniona nożem przez męża **str. 6**

Jutro w „Expressie” Pod paragrafem

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

Dwie pełnie w maju: Kwiatowy i Niebieski Księżyc na niebie

Elżbieta Węgrzyn
elzbieta.wegrzyn@polskapress.pl

Maj w tym roku jest wyjątkowy, jeśli chodzi o fazy Księżyca - występują w nim dwie pełnie. Druga pełnia w miesiącu zdarza się średnio raz na 2-3 lata.

Pełni Kwiatowego Księżyca mogliśmy być świadkami 1 maja (ok. godz. 19.30). Innej jej nazwy to Kwiatowa Pełnia, Zająca/Mleczna Pełnia, a także Pełnia Sadzenia Kukurydzy.

Nazwy tej pełni pochodzą od ludów rdzennych Ameryki Północnej i powiązane były one z cyklem życia przyrody i wykonywanymi pracami w polu np. sadzeniem kukurydzy.

Tradycyjna nazwa pierwszej majowej pełni symbolizuje szczyt wiosny, rozkwit przyrody, płodność i obfitość.

Przed nami jeszcze, 31 maja, o godz. 10.46, Pełnia Niebieski Księżyc. Nazwa pochodzi od angielskiego wyrażenia „once in a blue moon”, co oznacza wyjątkowo rzadkie zjawisko.

Dla astrologów Niebieski Księżyc to czas intensywnych emocji i moment przełomowych decyzji.

Nadchodzący Niebieski Księżyc to Superpełnia. Występuje wówczas, gdy blisko jest perygeum (czyli satelita jest najbliżej Ziemi). Niebieskim superksiężycem wydaje się być większy i jaśniejszy.

Faza pełni Księżyca jest dla wielu momentem zachwiania wewnętrznej równowagi - często objawia się to problemami z zasypianiem, nagłymi skokami napięcia czy ogólną drażliwością.

Statystyki medyczne odnotowują w tym czasie zwiększoną liczbę porodów oraz wzmożoną aktywność u osób o wysokiej wrażliwości emocjonalnej. Warto wtedy zadbać o żołądek, wybierając lekkie posiłki, gdyż układ trawienny bywa wówczas bardziej obciążony.

Dodatkowo naukowcy wskazują na korelację między pełnią a skłonnością do działań impulsywnych i większą pobudliwością układu nerwowego.

Jak te różne zaburzenia tłumaczy nauka? Koncepcji jest wiele.

Na przykład zaburzenia snu wynikają z tego, że ewolucyjnie nasz organizm może reagować na silniejsze światło księżyca niższą produkcją melatoniny, nawet pomimo zaciągniętych zasłon, czy rolet w sypialni.

Wielu lekarzy i położnych faktycznie obserwuje tzw. baby boom podczas pełni. Rodzi się więcej dzieci, bo fazy Księżyca mają wpływ na cykl miesięczny kobiet.

Pełnia to czas zwiększonej aktywności pasożytów w organizmie. To właśnie ich metabolizm może powodować większą drażliwość, niepokój i problemy trawienne. ©©

TSUE przerwał nam sen o darmowych mieszkaniach? Co na to banki oraz Rzecznik Finansowy?

Agnieszka Domka-Rybka
agnieszka.domka@polskapress.pl

Są sytuacje, że roszczenia banków o zwrot kapitału przez kredytobiorców frankowych mogą być zasadne, także mimo upływu terminu przedawnienia - stwierdził TSUE. Co na to banki i rzecznik finansowy?

- Sprawiedliwości stało się zadość. Te rozstrzygnięcia powodują, że szanse na skuteczne podniesienie przez konsumenta zarzutu przedawnienia roszczenia banku są znikome. TSUE przerwał sen o darmowych mieszkaniach - komentuje Tadeusz Białek, prezes Związku Banków Polskich. - Trybunał nie podważył fundamentalnych zasad porządku prawnego. Banki zachowują prawo do odzyskania wypłaconego kapitału jako podstawowy element równowagi stron stosunku prawnego i mają prawo dochodzić roszczeń w sądzie przez składanie tzw. kontrpозwów.

Mowa konkretnie o trzech wyrokach TSUE, które zapadły w połowie kwietnia, dotyczących przedawnienia roszczeń banków względem kredytobiorców „frankowych”.

W pierwszym wyroku Trybunał potwierdził, że prawo UE nie stoi na przeszkodzie takiemu podejściu, zgodnie z którym bank może skutecznie dochodzić zwrotu kapitału także wtedy, gdy wystąpił z pozwem jeszcze przed prawomocnym zakończeniem sprawy o nieważność umowy. Rozstrzygnięcie to

wzmocnia pewność obrotu i potwierdza, że ochrona konsumenta nie może prowadzić do pozbawienia jednej ze stron realnej możliwości dochodzenia jej roszczeń.

Po drugie, TSUE uznał, że oświadczenie konsumenta o świadomości skutków nieważności umowy może mieć znaczenie dla oceny biegu przedawnienia roszczenia banku. To również wpisuje się w kierunek, zgodnie z którym rozliczenie skutków nieważności umowy powinno uwzględniać prawa obu stron i nie może prowadzić do nieproporcjonalnych rezultatów.

I po trzecie, według decyzji z Luksemburga, prawo UE nie wyklucza krajowych rozwiązań pozwalających sądowi - w wyjątkowych sytuacjach - pominąć przedawnienie roszczenia banku, jeżeli przemawiają za tym względy słuszności.

Oznacza to, że także w tym obszarze utrzymana została możliwość uwzględnienia przez sądy krajowe szczególnych okoliczności konkretnej sprawy.

Głos w tej sprawie zabrał też dr Michał Ziemiak, Rzecznik Finansowy: - Przedstawione wyroki Trybunału nadal pozostawiają sędziom spore pole do interpretacji i rozstrzygania w zależności od okoliczności sprawy. Generalnie TSUE nie zakwestionował, że roszczenia banków wobec klientów mogą ulec przedawnieniu. Jednocześnie podkreślił, że w pewnych sytuacjach roszczenia banków mogą być dochodzone, także mimo upływu terminu przedawnienia, zwłaszcza jeśli banki w tym okresie



W polskich sądach toczy się obecnie kilkadziesiąt tysięcy spraw dotyczących kredytów frankowych

podejmowały określone czynności. Sędziowie uznali też, że sąd musi badać czy uznanie takiego roszczenia nie przekreśla idei ochrony konsumenta. Istotne będzie np. ryzyko nadmiernego obciążenia konsumenta kosztami procesu. To wszystko oznacza, że skutki unieważnienia umowy powinny być wzajemne.

Kilka dni po tych wyrokach TSUE udzielił kilka kolejnych wskazań polskim sądom.

W wyroku z 30 kwietnia br. wypowiedział się za utrzymaniem pierwotnej umowy między bankiem a kredytobiorcą frankowym. I tak: nieważność aneksu nie prowadzi do automa-

tycznego unieważniania pierwotnej umowy. Zawiera ona wszystkie niezbędne elementy do jej wykonywania. Wyrok stanowi wykładnię prawa UE, a rozstrzygnięcia w indywidualnych sprawach należą do sądów krajowych. ZBP podkreśla, że orzeczenie TSUE dotyczy wąskiej kategorii spraw, w których kredytobiorcy zdecydowali się na zmianę waluty kredytu na etapie wykonywania umowy. Sprawy te nie przekładają się na ocenę portfela kredytów oprocentowanych stawką WIBOR. Ostateczne rozstrzygnięcia należą do krajowych sądów, które będą badać każdą sprawę indywidualnie, z uwzględnieniem specyfiki. ©©

POGODA W BYDGOSZCZY

Środa

16°C
5°C



Wiatr
płd.-zach.
20 km/h
Ciśnienie
1002 hPa
Biomet
niekorzystny

Czwartek

13°C
5°C



Piątek

14°C
4°C



Dziś imieniny obchodzą Jakub, Filip, Jan, Franciszek, Judyta

KALENDARIUM BYDGOSKIE

6 maja
Tragedia na Błoni. Mąż skopał żonę na śmierć!

1895: rozpoczęła się budowa Teatru Miejskiego w Bydgoszczy na rogu obecnych ulic Mostowej i marszałka Focha, nad Brdą. Jak szacowano, koszt budowy wynieść miał pół miliona marek.
1966: rozpoczęto budowę nowej magistrali wodociągowej, która miała zaopatrzyć w wodę mieszkańców dzielnic położonych

na południowej skarpie - wówczas były to Kapuścińska i Szwederowo. Budowa trwała trzy lata.

1974: na skutek „poprawy płac ludności oraz podaży towarów” decyzją prezydenta Bydgoszczy godziny pracy sklepów przemysłowych w mieście zostały wydłużone do godz. 19. Eksperyment ten przetrwał tylko kilka miesięcy.

1979: około godz. 22 na południowo-wschodnim horyzoncie w Bydgoszczy widoczny był jasny błysk (w

skali gwiazdnej wynosił minus siedem), który następnie rozdzielił się na kilka słabszych. Był to meteor, który spadł na Warmii w okolicach Biskupca.
1988: do tragedii doszło w mieszkaniu na Błoni. 24-letnia kobieta kilka dni wcześniej ukryła się przed swoim nietrzeźwym i agresywnym mężem u znajomych. Mąż jednak ustalił, gdzie przebywa, wdarł się przemocą do mieszkania, a następnie żonę pobił i skopał tak moc-

no, że kobieta zmarła w szpitalu. Napastnik został aresztowany.
1990: do Bydgoszczy przybył z czterodniową wizytą, ostatni właściciel pałacu w Ostromecku. Ludolf von Alvensleben. W czasie II wojny walczył w szeregach Wojska Polskiego, po 1945 roku osiedlił się w Niemczech zachodnich. Alvensleben oddał w depozyt Bydgoskiemu Towarzystwu Naukowemu sześć obrazów - pamiątek rodzinnych. ©©

KB

Na Osiedlu Leśnym w Bydgoszczy powstanie Centrum Zdrowia Psychicznego. Wybuduje je firma z Torunia

Adam Szczęśniak
adam.szczesniak@polskapress.pl

Wojewódzka Przychodnia Zdrowia na ul. Sułkowskiego 58A na Osiedlu Leśnym, będąca w gestii Urzędu Marszałkowskiego, za około półtora roku poszerzy się o dzienne oddział psychiatryczny i segment opieki środowiskowej funkcjonujące w ramach Centrum Zdrowia Psychicznego.

Na potrzeby CZP powstanie nowy dwupiętrowy budynek. Umowa z wykonawcą inwestycji, mającą swoją siedzibę w Toruniu firmą Dolmar, została właśnie podpisana.

Rozbudowa Wojewódzkiej Przychodni Zdrowia Psychicznego w Bydgoszczy to projekt spółki Kujawsko-Pomorskie Inwestycje Medyczne pod egidą Urzędu Marszałkowskiego w Toruniu. Nowy budynek powstanie pomiędzy obecną przychodnią, a parkiem Harcerstwa Bydgoskiego - w miejscu, gdzie dzisiaj jest parking i rośnie kilka drzew.



Nowy budynek Centrum Zdrowia Psychicznego powstanie pomiędzy obecną przychodnią, a parkiem Harcerstwa Bydgoskiego - w miejscu, gdzie dzisiaj jest parking i rośnie kilka drzew

Wartość kontraktu Dolmaru to 16,6 mln zł. Na budżet inwestycji składają się pieniądze z programu operacyjnego Fundusze Europejskie dla Kujaw i Pomorza oraz środki własne placówki. Obiekt powinien powstać w 16 miesięcy od momentu objęcia placu budowy przez firmę wykonawczą.

mentu objęcia placu budowy przez firmę wykonawczą.

Poprawi się komfort

Obiekt przy ulicy Sułkowskiej 58A na Osiedlu Leśnym zostanie rozbudowany o nową część. Zostanie ona przeznaczone na poradnię zdrowia psychicznego z oddziałem dziennym psychiatrycznym. Projekt zakłada budowę obiektu z 4 kondygnacjami nadziemnymi oraz 1 podziemną (parking na 15 samochodów, miejsce na rowery, pomieszczenie tech-

niczne). To w sumie 2300 mkw. powierzchni użytkowej i kubatura 9 tys. metrów sześć. Budynek będzie w pełni dostępny dla osób z niepełnościami. W zakres zadania wchodzi też przebudowa niezbędnych sieci, instalacji i zagospodarowanie terenu. Pacjenci i pracownicy będą mieli o wiele wyższy komfort. Obok szatni, rejestracji z poczekalnią, będą pokoje sądowe, obserwacyjne, gabinety zabiegowe i lekarskie, psychologiczne, sala do terapii par, psychoterapii grupowej, a także sala konferencyjna, pokoje terapeutów, lekarzy, pielęgniarek, sala muzykoterapii, terapii grupowej i arteterapii.

Wizualizacja UMWKP

Dla dzieci i uzależnionych

Wojewódzka Przychodnia Zdrowia Psychicznego w Bydgoszczy świadczy usługi w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia. Zapewnia opiekę zdrowia psychicznego dla dorosłych, dzieci i młodzieży oraz leczenie uzależnień. Udziela porad logopedycznych, wyko-

nuje także badania w Pracowniach EEG i EMG.

Urząd Marszałkowski, rozpoczynając prace nad projektem w 2022 roku, tuż po pandemii, postawił przede wszystkim na udzielanie wsparcia dla dzieci i młodzieży oraz osób borykających się z problemem uzależnień.

„Warunki społeczno-ekonomiczne wymuszone stanem pandemii negatywnie odbijają się na zdrowiu osób w każdym wieku, a skutki izolacji i ograniczeń uderzają w młodzież i dzieci nie mniej dotkliwie niż w osoby dorosłe. Konieczne są działania zmierzające do poprawy dostępności usług medycznych w dziedzinie psychiatrii dzieci i młodzieży oraz leczenia uzależnień” - informował UMWKP.

Funkcjonalny budynek to podstawa, ale - jak zwracają uwagę nasi Czytelnicy - dzisiaj na wizytę do psychiatry czeka się miesiącami. Czy powiększy się liczba specjalistów w przychodni na Osiedlu Leśnym?

Do tematu wrócimy.©©

Matkę mają już za sobą. Jedni byli zadowoleni, inni mniej

Małgorzata Pieczyńska
malgorzata.pieczynska@polskapress.pl

Wczoraj, w drugim dniu matury uczniowie zmierzali się z królową nauk - matematyką. Na rozwiązanie zadań mieli 180 minut. Z sal wychodzili w różnych nastrojach. Jedni byli zadowoleni, inni mniej.

W regionie do matury z matematyki w Formule 2023 przystąpiło w tym roku ogółem 16 tys. 972 tegorocznych maturzystów, najwięcej w liceach ogólnokształcących - 10 489 i technikach - 6130.

Nie wszędzie egzamin rozpoczął się zgodnie z planem, czyli o godz. 9. - Do I LO w Bydgoszczy wpłynął anonimowy mail o podłożonym ładunku wybuchowym - mówi Ewa Podgórska, rzeczniczka Kuratorium Oświaty w Bydgoszczy. - W efekcie dyrekcja liceum wezwała odpowiednie służby. Policjanci z psem służbowym sprawdzili wszystkie pomieszczenia. Na szczęście okazało się, że informacja, którą otrzymała szkoła, była fałszywa i egzamin rozpoczął się z 20-minutowym opóźnieniem. O zdarzeniu dyrekcja I LO natychmiast powiadomiła nas i OKE w Gdańsku.



Bartłomiej Hetzig (na pierwszym planie), maturzysta z III LO w Bydgoszczy: - Zadania były dość proste. Ten egzamin był łatwiejszy niż się spodziewałem

Zadania na dowodzenie, funkcje i układ równań

W pozostałych szkołach regionu było spokojnie. W III LO w Bydgoszczy w Formule 2023 matematykę na poziomie podstawowym zdawali Natasza Silarska i Bartłomiej Hetzig.

Co po wyjściu z sal powiedzieli nam uczniowie?

- Poszło mi dobrze. Zadania były dość proste. Ten egzamin był łatwiejszy niż się spodziewałem - stwierdził Bartek. - Rozwią-

załem wszystkie zadania i pół godziny przed czasem opuściłem salę. Zadania rozwiązywałem po kolei. Liczę na wynik 90 procent. Po zakończeniu egzaminu konsultowałem się jeszcze z kolegami i wygląda na to, że wszystko rozwiązałem dobrze.

Zdaniem Bartka na maturze z matematyki nic go nie zaskoczyło. - Nie pamiętam już dokładnie, ile było zadań w arkuszu, ale na pewno ponad 30 - mówi maturzysta. - Pojawiły się, m.in., za-

dania z funkcji kwadratowej, funkcji liniowej, logarytmy, ciąg arytmetyczny, układ równań. Były też dwa zadania na dowodzenie. W jednym należało wykazać, że dana liczba jest podzielna przez 14, a drugie dotyczyło porównania pól trójkątów. To naprawdę nie było trudne.

Nie wszyscy z sali wychodzili zadowoleni

Natasza Silarska wykorzystała cały czas przeznaczony na egzamin. Wychodząc z sali przyznała, że spodziewała się łatwiejszego egzaminu.

- Nie do końca jestem zadowolona - mówi wprost. - Co prawda, rozwiązałam wszystkie zadania, ale czy dobrze to się okaże. Niektóre z nich były rzeczywiście łatwe, ale pojawiły się też takie, które wymagały więcej pracy. Dla mnie jednym z trudniejszych zadań było to z dwusieczną trójkąta.

Natasza uważa, że arkusz był trudniejszy niż w poprzednich latach, choć polecenia jasno sformułowane. - Najbardziej jednak zaskoczyło mnie, że nie było np. zadania z optymalizacji - mówi maturzystka. - Dobrze, że ten egzamin mam już za sobą.

W IV LO im. Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy egzamin z matematyki na poziomie pod-

stawowym pisało 200 uczniów. To właśnie w tym liceum matematyki uczy nasza ekspertka Hanna Tylicka, która jest egzaminatorką OKE. Poprosiliśmy ją o ocenę stopnia trudności zadań. Najpierw jednak nauczycielka po egzaminie porozmawiała z uczniami. - Okazuje się, że opinie o egzaminie były podzielone - mówi Tylicka. - Arkusz okazał się łatwy dla uczniów z klasy o profilu matematyczno-fizycznym oraz tych, którzy rzetelnie przygotowywali się do matury z matematyki. Jednak młodzież, której z królową nauk nie jest do końca po drodze uznała, że egzamin był dość trudny. Problem sprawiło im np. zadanie z funkcją kwadratową z przesunięciem o wektor. Wspominali też o trudnościach w zadaniu dotyczącym ciągu geometrycznego i problemach z zadaniami na dowodzenie, choć zarówno podzielność, jak i dowód geometryczny ćwiczone są na lekcjach w szkole.

Na naszą prośbę nauczycielka przejrzała też arkusz egzaminacyjny. - Zawierał 33 zadania - mówi. - Były tu zarówno zadania zamknięte wymagające wyboru jednej odpowiedzi, zadania zamknięte typu: prawda - fałsz, zadania otwarte krótkiej odpowiedzi i zadania otwarte rozszerzo-

nej odpowiedzi, czyli wymagające analizy danych i rozwiązania problemów matematycznych. To wszystko ćwiczymy w szkole na lekcjach.

- Najtrudniejsze mogło być zadanie 14 dotyczące funkcji kwadratowej z przesunięciem o wektor. To połączenie mogło wprowadzić uczniów w zakłopotanie. Gdyby funkcja kwadratowa i przesunięcie było w dwóch osobnych zadaniach na pewno nie narzekaliby na to zadanie.

Jak twierdzi nauczycielka, w innym zadaniu na dowód z podzielnością problem uczniom mogło sprawić zapisanie uzasadnienia. Z kolei w zadaniu nr 21 na dowód geometryczny, gdzie należało wykazać, że stosunek pól trójkątów jest równy stosunkowi liczb A i B, trzeba było skorzystać z twierdzenia o dwusiecznej kąta w trójkącie. - To zadanie mogło rzeczywiście sprawić młodzieży kłopot, bo być może dwusiecznej poświęca się mniej czasu na lekcjach, ale trzeba też podkreślić, że twierdzenie o dwusiecznej kąta znajdowało się w karcie wzorów, więc można było do niego zająrzeć - podsumowuje Hanna Tylicka.

Dziś uczniowie napiszą egzamin z języka obcego na poziomie podstawowym. ©©

Bydgoszcz

Na UKW dyskusja o prawie i konkurencji

opr. Paweł Kaniak
pawel.kaniak@polskapress.pl

We wtorek w Bydgoszczy odbyła się Ogólnopolska Konferencja Naukowa „Konkurencja i prawo”. Zorganizował ją Wydział Prawa i Ekonomii Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego.

Współorganizatorem była Akademia Humanitas z Sosnowca. Konferencja odbyła się w Bibliotece Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy.

- Celem konferencji „Konkurencja i prawo” była szeroka refleksja nad rolą prawa jako instrumentu kształtującego i chroniącego mechanizmy konkurencji, zapewniającego prawidłowe funkcjonowanie rynków, równe warunki rywalizacji oraz ochronę interesów uczestników obrotu gospodarczego - informuje dr Anita Kubanek z UKW w Bydgoszczy.

Tematyka wydarzenia obejmowała zagadnienia lokujące się na styku prawa, ekonomii, psychologii oraz ekonomicznej analizy prawa, ze szczególnym uwzględnieniem aktualnych wyzwań regulacyjnych. W ramach konferencji podejmowane były zagadnienia z zakresu prawa konkurencji i konsumentów, prawa gospodarczego, administracyjnego, cywilnego, karnego oraz finansowego, z uwzględnieniem kontekstu konstytucyjnego i unijnego.

Analizie poddane zostały zarówno normy prawa materialnego, jak i procesowego. Istotnym elementem dyskusji

były także ekonomiczne uwarunkowania konkurencji oraz psychologiczne aspekty zachowań rynkowych przedsiębiorców i konsumentów, w tym wpływ regulacji prawnych na decyzje gospodarcze, strategie rynkowe oraz percepcję uczciwej rywalizacji. Szczególna uwaga poświęcona została problematyce cyfryzacji gospodarki, rozwoju nowych modeli biznesowych oraz roli regulacji unijnych w kształtowaniu konkurencyjności rynku wspólnotowego.

Formuła organizacyjna konferencji obejmowała: panele teoretycznoprawe z wystąpieniami przedstawicieli nauki oraz panel dyskusyjny z udziałem zaproszonych ekspertów, praktyków gospodarczych.

- Udział przedstawicieli środowiska naukowego, biznesu oraz administracji publicznej pozwolił na stworzenie forum wielosektorowego dialogu i pogłębionej refleksji nad praktycznymi aspektami funkcjonowania prawa konkurencji - dodaje dr Anita Kubanek.

W konferencji uczestniczyli (stacjonarnie i online) eksperci między innymi z Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie, Uniwersytetu Łódzkiego, Uniwersytetu Gdańskiego czy z takich instytucji jak: Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów oraz Urząd Zamówień Publicznych.

Po zakończeniu konferencji, na jej uczestników czekały atrakcje w postaci rejsu po Brdzie i zwiedzania Bydgoszczy.

©©



5 maja w Bydgoszczy odbyła się Ogólnopolska Konferencja Naukowa „Konkurencja i prawo”

„Tempo 30” będzie na kolejnych ulicach. Wybrano wykonawcę

Jarosław Więclawski
jaroslaw.wieclawski@polskapress.pl

Wybrano firmę, która będzie odpowiedzialna za wprowadzenie zmian w organizacji ruchu na Błoniu i Wilczaku. Ulice w pobliżu cmentarza będą objęte strefą ograniczonej prędkości - do 30 km/h.

ZDMiKP na modernizację i doposażenie infrastruktury drogowej planował wydać 711 546,39 zł. W przetargu zgłosiły się trzy firmy. Najniższą z ofert złożyła firma BRPD z Bydgoszczy, która za wykonanie zamówienia podstawowego oczekiwała ok. 674 tys. zł (z opcjami ok. 1,48 mln zł) i zaoferowała 7 lat gwarancji. To ta spółka wygrała przetarg.

Zadanie polega na wprowadzeniu strefy „Tempo 30”, strefy zamieszkania, wyznaczeniu miejsc postojowych oraz uporządkowaniu oznakowania pionowego i poziomego na ulicach Stawowej, Lotników, Średzkiej, Janickiej, Huzarskiej, Czerwonej Krzyża, Wilczej, Jasno-górskiej, Księżycowej oraz Wrzesińskiej. Zadanie jest połączone z wykonaniem robót budowlanych, które obejmą przebudowę Stawowej na odcinku od ronda G. Kufel do ronda Ofiar Katynia. Na skrzyżowaniu ul. Stawowej z ul. Lotników będzie minirondo. Jezdnia ul. Stawowej będzie zawężona, zamontowany zostanie także wyspowy próg zwalniający. Wydłużony będzie, znajdujący się po północnej stronie



Wprowadzenie zmian w ramach strefy „Tempo 30” zajmie niespełna 3 miesiące

ulicy przed rondem G. Kufel, peron przystankowy.

Po południowej stronie, kosztem szerokiej jezdni, wygospodarowane będą dodatkowe miejsca parkingowe. Przy przejściach dla pieszych między szkołą i cmentarzem pojawią się płytki ułatwiające orientację osobom

Na skrzyżowaniu ul. Stawowej z ul. Lotników będzie minirondo. Jezdnia ul. Stawowej zostanie zawężona, z progiem zwalniającym

niedowidzącym i niewidomym. W projekcie uwzględniono stosowanie znaków na pokładzie fluorescencyjnym, lepiej widocznym dla kierowców.

- Skrzyżowania staną się równorzędne, a ulice Średzka i Janicka będą strefami zamieszkania (z pierwszeństwem pieszych). Utworzymy tam miejsca postojowe. O poprawę bezpieczeństwa zwracała się do nas Rada Osiedla Wilczak-Jary, a zaplanowane rozwiązania były też konsultowane z Radą Osiedla Błonie - informuje ZDMiP.

Jarosław Cholewczyński, przewodniczący RO Wilczak-

Jary, mówił nam jeszcze przed rozstrzygnięciem przetargu, że otrzymali od ZDMiKP zmiany do zaopiniowania, ale nie ze wszystkimi się zgadzają. Nie podoba im się m.in. pomysł minironda przy skrzyżowaniu Stawowej z Lotników i na ten temat chcą jeszcze rozmawiać z drogowcami.

Wykonawca będzie miał 75 dni na realizację inwestycji. Wprowadzenie nowej organizacji ruchu będzie poprzedzone kampanią informacyjną i oznakowaniem tymczasowym. Przewidziano możliwość rozszerzenia zakresu przetargu. Zamawiający może skorzystać z dodatkowych opcji dotyczących:

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

Jeśli opcje zostaną uruchomione, wyznaczony będzie termin wykonania robót. Zadanie musi być wykonane najpóźniej do końca 2027 r. ©©

Uczcili rocznicę śmierci Leona Wyczółkowskiego

Małgorzata Pieczyńska
malgorzata.pieczynska@polskapress.pl

W galerii Biblioteki UKW można oglądać wystawę uczniów Państwowego Liceum Sztuk Plastycznych im. Leona Wyczółkowskiego w Bydgoszczy.

Ekspozycja powstała z okazji 90. rocznicy śmierci patrona szkoły, która przypada w tym roku. Na wystawie zaprezentowane zostały obrazy inspirowane twórczością jednego z najwybitniejszych polskich malarzy przełomu XIX i XX wieku - Leona Wyczółkowskiego, artysty szczególnie silnie związanego z Bydgoszczą i regionem.

Wystawa jest efektem kilkumiesięcznej pracy uczniów, którzy w swoich realizacjach podjęli twórczy dialog z dorobkiem patrona szkoły. Młodzi artyści sięgnęli do charaktery-



W galerii Biblioteki UKW wystawę będzie można oglądać do końca października

stycznych motywów obecnych w twórczości Wyczółkowskiego. - Na wystawie mamy 27 prac. Są to pejzaże, pejzaże miejskie czy portrety. Prace wykonano techniką malarską - mówi Joanna Wiśniewska-Kośmider, dyrektor Państwowego Liceum Sztuk Plastycznych im. Leona Wyczółkowskiego w Bydgoszczy. - Co roku,

w kwietniu, obchodzimy urodziny naszego patrona wspólnie z Muzeum Okręgowym, któremu także patronuje Leon Wyczółkowski. Jednak wystawa, która ma na celu uczczenie 90. rocznicy śmierci artysty, powstała we współpracy z Biblioteką UKW.

Jak podkreślają organizatorzy wystawy, twórczość Wy-

czółkowskiego, znanego z niezwykłej wrażliwości na światło, kolor i fakturę, stała się dla uczniów punktem wyjścia do własnych poszukiwań artystycznych.

- W prezentowanych pracach można odnaleźć zarówno bezpośrednie odniesienia do jego stylistyki, jak i nowoczesne, autorskie interpretacje inspirowane jego podejściem do natury i obserwacji rzeczywistości - podkreślają organizatorzy wystawy. - To również okazja, by zaprezentować talent i wrażliwość uczniów bydgoskiej szkoły plastycznej, którzy już dziś stawiają pierwsze kroki na drodze artystycznej kariery.

Wystawa prac uczniów bydgoskiego „Plastyka” stanowi wyjątkową okazję, by zobaczyć, jak twórczość historycznego mistrza może zostać odczytana na nowo przez młodych twórców. ©©

Na ul. Brzechwy utrudnienia potrwają ponad miesiąc

Jarosław Więclawski
jaroslaw.wieclawski@polskapress.pl

Wczoraj zmieniono organizację ruchu na ul. Brzechwy w Fordonie. Pod wiaduktem wprowadzono ruch wahadłowy. Ma to związek z prowadzoną w sąsiedztwie kolejową inwestycją.

Mieszkańcy Fordonu na osiedlowym forum informowali już dzień wcześniej, że na miejscu pojawiło się nowe oznakowanie, a także tablice zapowiadające zmiany w organizacji ruchu. Komunikat w sprawie zmian pojawił się we wtorek rano.

- Prace związane z budową mijanki Bydgoszcz-Fordon na linii kolejowej nr 209. Pod wiaduktem zostanie wprowadzony ruch wahadłowy. Prace są podzielone na dwa etapy: w I etapie na jezdni wschodniej, w drugim na jezdni zachodniej - informuje Zarząd Dróg Miejskich i Komunikacji Publicznej w Bydgoszczy.

Ruch na miejscu sterowany jest sygnalizacją świetlną. Kierowcy, którzy wybierają tę trasę, muszą uzbroić się w cierpliwość i przygotować na to, że czas przejazdu może się sporo wydłużyć. Prace mają potrwać do 15 czerwca.

Koszt zadania „Budowa mijanki Bydgoszcz-Fordon na linii kolejowej nr 209 Kowalewo Pomorskie - Bydgoszcz Wschód” to ok. 40 mln zł. Wykonawcą jest firma Gór-Tor. Umowę na realizację inwestycji podp-

sano w styczniu 2024 r. Zakończenie prac planowane jest w II kwartale 2026 r.

Przystanek Bydgoszcz Fordon po zakończeniu wszystkich robót po blisko 30 latach ponownie stanie się stacją kolejową. Przebudowa układu torowego oraz modernizacja sieci trakcyjnej pozwoli na mijanie się na stacji pociągów prowadzonych trakcją spalinową i elektryczną. Tak jak przed 1997 rokiem możliwa będzie również obsługa składów towarowych.

Od października 2025 r. podróżni mogą korzystać z nowego peronu nr 2 na przystanku Bydgoszcz Fordon. Zakończono również prace przy modernizacji dwóch przejazdów kolejowodrogowych na drodze wojewódzkiej 551 w miejscowości Dąbrowa Chełmińska oraz na drodze krajowej nr 80 w miejscowości Strzyżawa.

W sąsiedztwie wiaduktu przy ul. Fordońskiej, niedaleko mostu Fordońskiego, powstaje nowy przystanek z dwoma peronami - Bydgoszcz Stary Fordon. Ma to zwiększyć dostęp do kolei w tej części miasta. W ramach całej inwestycji przewidziano także m.in. montaż nowych urządzeń sterowania ruchem kolejowym, zapewniających sprawne i bezpieczne prowadzenie pociągów na szlakach Unisław Pomorski - Bydgoszcz Fordon i Bydgoszcz Fordon - Bydgoszcz Wschód. Planuje się także naprawę wiaduktu kolejowego przy stacji Bydgoszcz Fordon. ©

Konserwator odrzucił trzy koncepcje przebudowy willi

Wojciech Mąka
wojciech.maka@polskapress.pl

Deweloper złożył projekt zakładający znaczącą przebudowę i rozbudowę budynku przy Alejach Ossolińskich 5. Plany powstrzymał miejski konserwator zabytków.

Willi przy Al. Ossolińskich 5 znajduje się w gminnej ewidencji zabytków.

Budowla z 1935 roku

Stanowi jeden z najcenniejszych przykładów architektury modernistycznej na terenie założonej na początku XX wieku Sielanki - projektu wybitnego urbanisty Josepha H. Stübbena realizującego ideę miasta-ogrodu E. Howarda z końca XIX wieku.

Drugim autorem Sielanki był Jan Kossowski (1898-1958), który sam albo we współpracy z Bronisławem Jankowskim zaprojektował zdecydowaną większość reprezentacyjnych obiektów mieszkalnych powstałych w tej części miasta w dwudziestolecu międzywojennym.

Okazała willa przy Ossolińskich 5 w Bydgoszczy także jest jego autorstwa - powstała w 1935 roku na zlecenie Ludwika Stojowskiego, prokurenta bydgoskiego oddziału Banku Związku Spółek Zarobkowych. Kossowski zaprojektował ją w nurcie funkcjonalistycznego ekspresjonizmu, po-



Willi przy Al. Ossolińskich 5 znajduje się w gminnej ewidencji zabytków

dobnie jak inne swoje realizacje przy ul. Markwarta 11 oraz Sielanka 8.

Wystawiona na sprzedaż

W ostatnich latach obiekt niegdyś należący do Ludwika Stojowskiego był zaniedbany

Sławomir Marcysiak: Koncepcje niszczą krajobraz Sielanki, który jest uznany za zabytkowy w miejskim planie zagospodarowania

i opuszczony. Dotychczasowy właściciel wystawił go na sprzedaż. Z oferty dowiadujemy się, że ma on 400 metrów kwadratowych powierzchni i stoi na działce o powierzchni 864 metrów kwadratowych, jest podpiwniczony. Dwukondygnacyjna willa z poddaszem użytkowym mieści łącznie dziewięć pokoi, kuchnię, dwie łazienki, spiżarnię oraz taras.

Konserwator zabytków czeka na nowe pomysły

Autorem koncepcji nie tylko modernizacji, ale i rozbudowy willi, jest biuro projektowe Ar-

chidea. - Przedstawiono nam trzy koncepcje przebudowy i rozbudowy tej willi. Wszystkie zaopiniowaliśmy negatywnie, bo niszczą krajobraz Sielanki, który jest uznany za zabytkowy w miejskim planie zagospodarowania - mówi Sławomir Marcysiak, miejski konserwator zabytków.

- Projektowana dobudowa zakłada stworzenie balkonów wystających poza obrys budynku i jest większa niż willa Kossowskiego. Projektowana rozbudowa przekształca willę w fragment budynku wielomieszkaniowego, gdzie logika projektowania jest inna: nie chodzi o stworzenie spójnego dzieła architektonicznego, lecz o maksymalizację liczby lokali i powierzchni użytkowej. Na to nie ma zgody. Inwestor zaplanował rozbiórkę części zachodniego skrzydła, a także drastyczne zmiany w samej willi: „zniszczenie” układu funkcjonalnego i „dewastację” wyposażenia wnętrza - np. stylowej łazienki na I piętrze. Czekamy na kolejną koncepcję - wyjaśnia Sławomir Marcysiak.

Z uwagi na wartości architektoniczne i zabytkowe willi w Studium Historyczno-Konserwatorskim „Śródmieście cz. 7” z 1999 r. postuluje się zachowanie budynku bez zmian. W Studium Historyczno-Konserwatorskim zaleca się wpisanie willi do wojewódzkiego rejestru zabytków.

©

Za Pałacem Starym w Ostromecku powstaje wiklinowe „Gniazdo”

Małgorzata Pieczyńska
malgorzata.pieczynska@polskapress.pl

„Gniazdo” - forma przestrzenna z wikliny - już nabawem stanie na terenie Zespołu Pałacowo-Parkowego w Ostromecku. Prace rozpoczęły się w długim majowym weekend.

Projekt powstaje w ramach współpracy Politechniki Bydgoskiej z Miejskim Centrum Kultury w Bydgoszczy i Pałacami Ostromecko.

- By go zrealizować, zgłosiliśmy „Gniazdo” do programu pn. „Rzeźba w przestrzeni publicznej”, który organizowany jest przez Centrum Rzeźby Polskiej w Orońsku i dofinansowany ze środków ministra kultury i dziedzictwa narodowego. Dzięki temu udało się nam pozyskać wsparcie finansowe - mówi dr sztuki Piotr Tołoczko z Katedry Architektury Wnętrz

na Wydziale Sztuk Projektowych Politechniki Bydgoskiej, autor projektu „Gniazdo”.

Prace rozpoczęły się w majowy weekend

Dlaczego właśnie wiklina stała się materiałem projektowanej formy?

- To materiał niezwykle plastyczny i głęboko zakorzeniony w krajobrazie pradoliną Wisły - podkreśla dr szt. Piotr Tołoczko. - To nasze regionalne bogactwo. Wiklina rosła tu od wieków. W okolicach Ostromecka znajdowały się zresztą plantacje wikliny, które przynosiły znaczne dochody właścicielom pałacu.

„Gniazdo” stanie w Ostromecku za Pałacem Starym na polanie niedaleko stawu. Zostanie zbudowane z wikliny pochodzącej z miejscowości Bruki Kokocka koło Unisławia.

Prace rozpoczęły się w majowy weekend. Uczestni-

czyli w nich studenci i absolwenci Wydziału Sztuk Projektowych PBŚ.

- W procesie tworzenia tej formy przestrzennej wesprą nas także wolontariusze. Całość będzie gotowa 7-8 maja, ale oficjalne odsłonięcie rzeźby na-



„Gniazdo” stanie w Ostromecku za Pałacem Starym na polanie niedaleko stawu

stąpi w czerwcu - wyjaśnia dr szt. Piotr Tołoczko.

Kolejna forma przestrzenna z wikliny w Ostromecku

Warto wiedzieć, że instalacje z wikliny studenci i absol-

wenci pod okiem dr. szt. Piotra Tołoczko wykonują od dekady. Powstało już 18 takich form przestrzennych zarówno w regionie, jak i poza nim.

- Projekty z wikliny tworzyliśmy też w Bydgoszczy. Przykładem jest chociażby instalacja symbolizująca cud przejścia Izraelitów przez Morze Czerwone, która stanęła trzy lata temu przed synagogą w Starym Fordonie - mówi dr szt. Piotr Tołoczko.

- W Ostromecku powstała już zresztą jedna forma przestrzenna z wikliny w kształcie kuli, projekt „Gniazdo” będzie zatem kolejny. Tworząc te formy przestrzenne działamy na granicy sztuki, designu i wzornictwa. Tak się pięknie złożyło, że niedawno, bo 10 grudnia 2025 roku tradycja plecionkarstwa w Polsce została wpisana na Listę Reprezentatywną Niematerialnego Dziedzictwa Kulturowego Ludzko-

ści UNESCO. Nasze „Gniazdo” trochę wpisuje się w tę tradycję, choć nie jest to tradycyjne plecionkarstwo.

Dlaczego wybór padł akurat na „Gniazdo”?

- Na etapie projektowania tej pracy szukałem odniesień regionalnych, kontekstu lokalnego. Uznałem, że gniazdo na wiosnę będzie integrowało - mówi dr szt. Piotr Tołoczko. - Mam nadzieję, że ta monumentalna, organiczna forma stanie się nowym punktem spacerów i spotkań. To będzie dialog współczesnej sztuki z naturą i lokalną tradycją. Rzeźba zostanie tak zbudowana, że będzie można wejść do jej środka. Osoba, która tam zajrzy będzie mogła np. doświadczyć wyciszenia przestrzeni, ale też poczuć zapach wikliny, a zapewniam, że ten jest niesamowity.

©

Odszkodowanie za fałszywe oskarżenie

Małgorzata Oberlan
malgorzata.oberlan@polskapress.pl

Pani K. pracowała w firmie szyjącej odzież medyczną. Szeef fałszywie oskarżył ją o kradzież i wyrzucił dyscyplinarnie z pracy. Sąd uznał, że kobietę skrzywdzono i należy jej się odszkodowanie.

Pani K. pracowała w firmie szyjącej odzież dla ratowników medycznych oraz mundury dla strażaków. Zajmowała się pracą biurową, głównie obsługą zamówień. Nigdy nie było skarg na wykonywane przez nią zadania; nigdy też pod jej okiem nie zginęło nic z asortymentu.

Szeef wyrzucił z pracy dyscyplinarnie!

Mąż pani K. jest ratownikiem medycznym. W październiku 2025 roku kupił sobie całoroczną kurtkę dla ratowników - w zupełnie innej firmie niż zakład pracy żony. Miał na to fakturę VAT. Poza tym, jak ustalił sąd pracy w Toruniu, kupiona przez niego kurtka różniła się też wyraźnie - fasonem i materiałem - od kurtek szytych w firmie żony.



Szeef fałszywie oskarżył kobietę o kradzież kurtki z firmowego asortymentu dla męża - ratownika medycznego

Od października do listopada 2025 roku pan K. jako ratownik zabezpieczał mecze piłki nożnej w naszym regionie. Wydarzenia też były filmowane i relacjonowane. Ktoś „zyczałiw” z nagrania meczu w listopadzie zrobił zrzut z ekranu - ze zbliżeniem na pana K. Obraz ten przesłał szefowi pani K.

Tylko na podstawie tego jednego obrazu (zrzutu

z ekranu) ten szef właśnie oskarżył panią K., że z firmowego asortymentu ukradła kurtkę dla męża. Dał jej o tym znać SMS-em w czasie, gdy kobieta przebywała na zwolnieniu chorobowym...

Chorującej akurat pani K. od takiego oskarżenia zdrowie się nie poprawiło. Mimo wszystko, gdy tylko mogła, pospieszyła z kurtką męża w rę-

kach do firmy. Tutaj już współpracownicy od razu stwierdzili, że „to nie nasza, inna kurtka”.

Szeef jednak - pan R.W. - nie chciał ani kobiety wysłuchać, ani też zapoznać się z ewidentnymi dowodami jej niewinności. Choćby takimi, jak faktura VAT za kupno kurtki przez jej męża w zupełnie innej firmie. Zwolnił kobietę z pracy i to dys-

cyplinarnie - za rzekomo „ciężkie naruszenie obowiązków pracowniczych” (art. 52 kp).

- Sformułowano zarzut kradzieży na podstawie tylko zrzutu z ekranu, a następnie uniemożliwiono oskarżanej osobie ustosunkowania się do niego - podsumowała sytuację sędzia Alina Kordus-Krajewska z IV Wydziału Pracy i Ubezpieczeń Społecznych Sądu Rejonowego w Toruniu.

W tym sądzie dokładnie zbadano sprawę, analizując dokumenty i dowody, ale także przesłuchując świadków. Ci z firmy szyjącej odzież medyczną zgodnie zeznawali na korzyść pani K. Poza tym jasnym było, że kurtka męża kupiona była gdzie indziej i w ogóle znacznie różniła się od tych szytych w opisywanej firmie.

Sąd pracy w Toruniu w wyroku nie tylko nakazał pracodawcy zapłacić skrzywdzonej kobiecie 4.666 zł odszkodowania (z odsetkami) za bezprawne zwolnienie z pracy i obarczył go częścią kosztów sądowych, ale też za konieczne uznał sprostowanie jej świadectwa pracy. Tak, by nie widniało na nim

dyscyplinarne zwolnienie i naruszenie obowiązków pracowniczych.

Kobieta ma prawo walczyć o większe pieniądze za mobbing

Wyrok Sądu Rejonowego w Toruniu sprawy nie kończy. Jak wskazał bowiem ten sąd, to w gestii Sądu Okręgowego w Toruniu leży zajęcie się pozostałymi roszczeniami pani K.

Wniosła ona bowiem, a w zasadzie reprezentujący ją kurator, o zapłatę zadośćuczynienia za krzywdę i doznany mobbing w pracy, a także pokrycie kosztów leczenia. Skutkiem tego krzywdzenia bowiem była konieczność korzystania z pomocy psychiatry i farmakologicznego leczenia.

Również to Sąd Okręgowy władnym jest rozpatrzyć dodatkowe żądanie kobiety - by pracodawca zaprzestał rozpowszechniania fałszywych informacji na jej temat, czyli wieści o tym, by „ukradła kurtkę medyczną z pracy”.

Pani K. może zatem dochodzić dalszej satysfakcji już przed sądem wyższej instancji. ©

Wielka fala pomocy dla pani Agnieszki, która została poważnie zraniona nożem przez męża

Małgorzata Oberlan
malgorzata.oberlan@polskapress.pl

Setki ludzi ruszyło na pomoc pani Agnieszce ciężko ranej nożem przez męża w zakładzie krawieckim w Toruniu. Zebrano ponad 70 tysięcy zł na jej leczenie i ratowanie miejsca pracy.

Do tego dramatu doszło 15 kwietnia w zakładzie krawieckim „Kwadrat” przy ul. Łyskowskiego w Toruniu. Sławomir P. zadał tutaj żonie kilka ciosów nożem. Pani Agnieszka w ciężkim stanie trafiła do szpitala, była operowana. Rodzina ujawniła, że m.in. straciła nerkę, miała sześć głębokich ran kłutych, przecięte ścięgna w lewej ręce, odnę płucną po obu stronach, a jej śledziona i jelita zostały poważnie uszkodzone.

Jej rodzina założyła na portalu Zrzutka.pl zbiórkę na rzecz pomocy pani Agnieszce i zaapelowała o pomoc. Pisaliśmy o tym i wiemy, że zbiórkę o nazwie „Pomoc dla Agnieszki - ofiary brutalnego ataku nożem” wsparli także nasi Czytelnicy.

Na leczenie i rehabilitację

Pieniądze przeznaczone zostaną po pierwsze na dalsze leczenie i rehabilitację pokrzywdzonej Torunianki, ale także na zapewnienie jej pomocy prawnej oraz - to bardzo ważne - ratowanie jej miejsca pracy. Pani Agnieszka to krawcowa z pasją, warsztat był dla niej centrum życiowym. Aby miała kiedyś do czego wrócić, trzeba opłacać czynsz, spłacać kredyt i raty leasingu. Cele te i dramatyczne położenie, w jakim znalazła się pani Agnieszka, spotkały się z pełnym zrozumieniem setek ludzi.

Wielka fala pomocy ruszyła!

Przez zaledwie kilkanaście dni zbiórkę wsparło ponad 860

Pieniądze przeznaczone zostaną na dalsze leczenie, rehabilitację pani Agnieszki, zapewnienie jej pomocy prawnej i ratowanie miejsca pracy



Pani Agnieszka była wolontariuszką w hospicjum dla dzieci i szyła legowiska dla zwierząt ze schroniska

osób, łącznie wpłacając ponad 70 tysięcy złotych! To naprawdę piękny wynik. Celem jest zebranie 100 tysięcy złotych i jest to cel realny.

Pieniądze wpłacali zarówno ludzie dobrze znający panią

Agnieszkę - między innymi jej sąsiedzi czy klienci - ale także osoby całkowicie jej obce dotąd, po prostu głęboko poruszone dramatem. Obojętni nie pozostali także ludzie znający Toruniankę z jej działalności

wolontariackiej. Bo pani Agnieszka to po prostu człowiek o złotym sercu - była wolontariuszką w hospicjum dla dzieci, a także szyła legowiska dla bezdomnych zwierząt ze schroniska.

Wpłaty płynęły i płyną małe i duże: od kilku do kilkuset złotych jednorazowo. I każda jest darem serca, każda jest ważna!

- Chcemy zrobić wszystko, aby nasza mama, córka i siostra mogła wrócić do zdrowia, do normalnego życia i do pracy, którą tak bardzo kochała. Bardzo prosimy o wsparcie i udostępnienie zbiórki. Jeśli ktoś nie może pomóc finansowo, to prosimy chociaż o rozpowszechnienie tej wiadomości - każdy zasięg jest dla nas bezcenny - podkreśla rodzina pani Agnieszki. I z całego serca dziękuje wszystkim za pomoc!

Zrzutka trwa, a jej adres to: <https://zrzutka.pl/9wewwww>.

Przypomnijmy też, że sprawca całego dramatu - Sławomir P. - przebywa obecnie w areszcie. Szybko został zatrzymany i prokuratura przedstawiła mu zarzut usiłowania zabójstwa żony. Za czyn ten grozi mu kara nawet dożywotniego więzienia.

Policja i prokuratura podziękowały też panu Dariuszowi - mężczyźnie, który 15 kwietnia ruszył na pomoc pani Agnieszce. ©

Polskie stocznie remontowe nie mają sobie równych w regionie Bałtyku

Mateusz Tkarski
Gospodarka morską

Polskie stocznie remontujące statki mają 30 proc. rynku w regionie Morza Bałtyckiego. Głównie jest to zasługa Gdańskiej Stoczni Remontowej.

Z raportu wywiadowni Clarksons Research Services na temat globalnego rynku żeglugi, budowy i remontów statków, opublikowanego w najnowszym, marcowym, brytyjskim czasopiśmie branżowym Drydock Magazine, wynika, że stocznie ośmiu państw UE z dostępem do Morza Bałtyckiego odpowiadają łącznie za 5 proc. światowych prac remontowych.

Polska liderem

Bałtyckie stocznie remontują głównie jednostki lokalnych amatorów. Około 65 proc. zawinięć dotyczy statków armatorów z Europy.

- Stocznie bałtyckie koncentrują się głównie na obsłudze statków eksploatowanych w



FOT. MATEUSZ TKARSKI

Gdańska Stocznia Remontowa jest największa w branży w regionie Bałtyku

tym regionie; 45 proc. prac jest realizowane przede wszystkim na drobnicowcach, jednostkach wielozadaniowych (MPP - multi-purpose) i promach, w tym ro-ro. Polskie stocznie remontowe mają

łącznie 30 proc. nadbałtyckiego rynku takich usług w Unii Europejskiej. To znaczna przewaga nad pozostałą siódmką państw UE - zarówno w całym 2025 roku, jak i w pierwszych miesiącach br.

- komentuje Grzegorz Landowski, dyrektor ds. komunikacji Remontowa Holding.

Druga w zestawieniu Dania ma odpowiednio 17 proc. i 21 proc. Jednocześnie silną konkurencją na północy Europy pozo-

stają dla nas stocznie z Niemiec, Litwy, Łotwy i Estonii.

Gdańska Stocznia Remontowa, obok Western Shipyard z grupy BLRT (Litwa) oraz Fayard (Dania), jest najbardziej aktywną stoczną remontową w regionie Bałtyku, z 10. proc. udziałem w rynku.

Spośród polskich stoczní, oprócz GSR, w raporcie uwzględniono prace zrealizowane m.in. przez Stoczníę Remontową Nauta z Gdyni i Morską Stoczníę Remontową Gryfia w Szczecinie, a ponadto PGZ Stoczníę Wojenną w Gdyni, Crist, Energomontaż Północ Gdynia, czy Marine Projects.

Remontowa w światowej czołówce

Gdańska Stocznia Remontowa im. J. Piłsudskiego SA została sklasyfikowana na 8. miejscu na świecie wśród najbardziej aktywnych stoczní remontowych działających poza Chinami. Takie dane opublikowała Clarksons Research w grudniowym wydaniu Drydock Magazine na podstawie bazy World

Fleet Monitor, obejmującej okres od stycznia do listopada 2025 roku. GSR zajęła jednocześnie najwyższą pozycję wśród firm europejskich.

Rynek na ścieżce wzrostu

W 2025 roku odnotowano ponad 19 tys. zawinięć statków o nośności co najmniej 2 tys. ton do stoczní remontowych na świecie, a pierwsze miesiące tego roku przyniosły dalsze przyspieszenie - w styczniu i lutym odnotowano ponad 3 tys. zawinięć, czyli o 10 proc. więcej niż wynosi średnia pięcioletnia dla tego okresu.

Dane Clarksons Research wskazują na trend wzrostowy globalnego rynku remontów, który wynika z coraz liczniejszej światowej floty, ale też starzejącej się. Według brytyjskiej wywiadowni jednostki w wieku 15-20 lat będą stanowiły około 45 proc. wszystkich przeglądów na odnowienie klasy, co jest najwyższym odsetkiem od co najmniej 2000 roku.

©©

Satelita zbudowany na Pomorzu zaczął pracę w kosmosie

Tomasz Chudzyński
tomasz.chudzyński@polskapress.pl

Na orbicie Ziemi są już kolejne polskie satelity obserwacyjne. Jeden z nich powstał na Pomorzu, w spółce Eycore. Wyniesienie urządzeń w przestrzeń odbyło się bez problemów.

3 maja, rakieta firmy SpaceX wystartowała z bazy amerykańskich sił kosmicznych Vandenberg w Kalifornii. Na pokładzie znajdowały się dwa polskie satelity, które będą wykorzystywane m.in. przez Wojsko Polskie. Oba urządzenia zostały wyniesione w przestrzeń z sukcesem.

Jak to działa?

Jednym z urządzeń jest zbudowany przez pomorską firmę Eycore satelita obserwacyjny, wyposażony w autorski radar SAR. W tym przypadku SAR oznacza „syntetyczną aperturę radarową”. W przeciwieństwie do tradycyjnych rozwiązań optycznych, technologia ta umożliwia precyzyjną obserwację Ziemi bez względu na stopień zachmurzenia i w całkowitej ciemności - tak informuje Eycore.

Jak informuje Eycore, zespół inżynierów rozpoczął

w poniedziałek 4 kwietnia rano (czasu polskiego) proces uruchamiania i kalibracji kolejnych podsystemów satelity. Etap ten będzie realizowany sukcesywnie w okresie 4-6 tygodni i obejmie m.in. system orientacji, rozłożenie anten SAR, system napędowy oraz łącza transmisyjne danych, a następnie ładunek SAR.

Co ciekawe, systemy SAR są obecnie jednym z najszybciej rozwijających się segmentów rynku kosmicznego. Wykorzystuje się je m.in. do monitorowania ruchów wojsk, ochrony infrastruktury krytycznej, śledzenia ruchu statków oraz szacowania szkód po klęskach żywiołowych.

Testy na orbicie

- To przełomowy moment dla Eycore i historyczny krok dla polskiego przemysłu kosmicznego. Nasze działania wpisują się w główną ideę naszej działalności - demokratyzację dostępu do technologii SAR oraz tworzenie polskiego łańcucha kompetencyjnego w tym obszarze. Nasz pierwszy satelita na orbicie to dowód na żelazną konsekwencję we wdrażaniu naszej strategii” - podkreśla Tomasz Kusowski, współzałożyciel, wiceprezes Eycore. - Najbliższe

tygodnie będą kluczowe dla weryfikacji systemów oraz przygotowania do przyszłych misji i komercyjnego wykorzystania danych SAR.

System dla wojska

Na orbicie znalazł się także satelita opracowany dla Sił Zbrojnych RP przez fińsko-polską firmę ICEYE. Urządzenie zostało również wyniesione w przestrzeń w czasie misji z 3 maja.

- Pełny sukces! Łączność ze wszystkimi nowo wyniesionymi satelitami została potwierdzona - przekazała

niedługo później firma ICEYE.

Ten satelita będzie częścią systemu (tzw. Mikro SAR), mającego zapewnić kompleksowe zdolności obserwacyjne Siłom Zbrojnym RP. Tu przypomnijmy, pierwszy satelita wyposażony w radar z syntetyczną aperturą (SAR) dla naszego wojska został wyniesiony na orbitę pod koniec listopada 2025 r., a w kolejnych miesiącach dołączyły do niego dwie następne jednostki. Niebawem grupa satelitów, tworzących tzw. konstelację, jest obecnie w fazie tzw. „operacyjnego

wdrożenia”. System ma być gotowy 15 maja.

Wojsko zyska nowe możliwości

Dodajmy, system zapewni możliwość prowadzenia ciągłego nadzoru i monitorowania. Dzięki dostarczaniu z orbity obrazem o wysokiej rozdzielczości (do 25 cm na piksel) będzie mógł wspierać operacje wojskowe wymagające rozpoznania terenu, ruchów przeciwnika lub potencjalnych zagrożeń.

- Budujemy wojskową konstelację radarową Polsaris,

dzięki której Wojsko Polskie zyskuje nowe zdolności obrazowania Ziemi bez względu na porę dnia czy warunki atmosferyczne. Zyskujemy dostęp do kluczowych danych w sytuacjach, które wymagają natychmiastowego działania - to realne wsparcie dla wojsk operacyjnych i całego systemu bezpieczeństwa państwa - informował wicepremier i szef MON, Władysław Kosiniak-Kamysz.

Firma rodem z Gdyni

Dodajmy, Eycore jest jedną z firm, które będą inwestować w swoją produkcję w ramach projektu Zielonego Okręgu Przemysłowego Kaszubia. Przedstawiciele firmy, specjalizującej się w produkcji systemów radarowych, o podwójnym zastosowaniu cywilno-wojskowym, podpisali umowę o przystąpieniu do w marcu tego roku.

- Wzmacniamy nasze możliwości rozpoznania, skutecznie, niezależnie od pory dnia i warunków pogodowych. Cieszę się, że jednym z autorów tego niewątpliwego sukcesu jest firma rodem z Gdyni, inwestująca w ZOP Kaszubia - mówi Maciej Samsonowicz, doradca szefa MON, jeden z autorów koncepcji ZOP. ©©



FOT. 123RF

To historyczny krok dla polskiego przemysłu kosmicznego

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Katastrofalny błąd Polaków w wieku przedemerytalnym

Nowy raport IPIPS dotyczący Polek i Polaków w wieku przedemerytalnym pokazuje wyraźnie: starość wciąż trak-

tujemy bardziej jako abstrakcję niż realny etap życia, do którego trzeba się przygotować podobnie jak do rodzicielstwa czy emerytury. Problem polega na tym, że realne przygotowania do niesamodzielnej starości podejmuje zaledwie co dziesiąta osoba.

ZA TYDZIEŃ:

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



FOT. FREEPIK

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

oprac. Monika Góralska
redakcja@stronazdrowia.pl

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

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

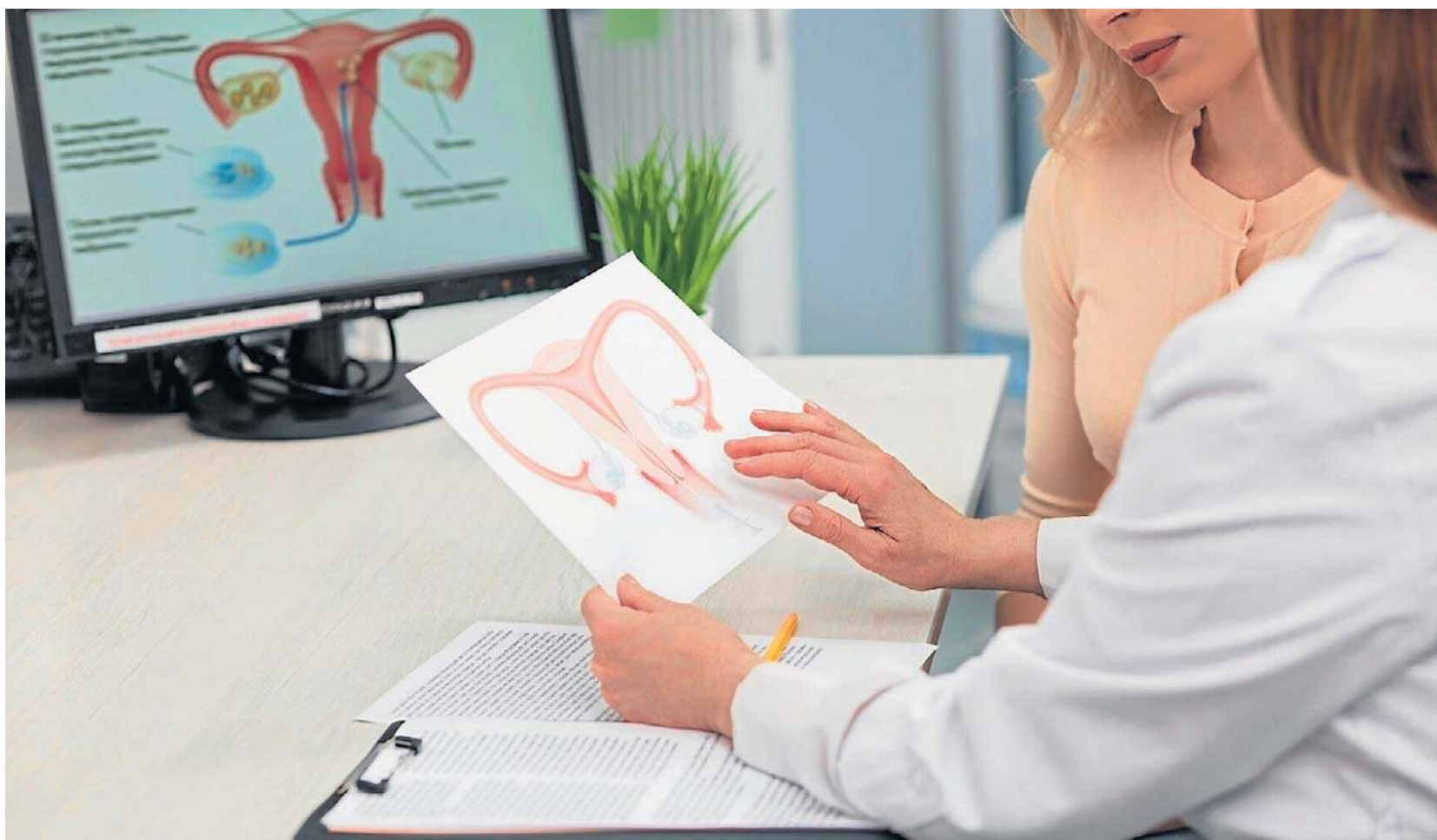
Jakie są przyczyny rozwoju raka jajnika? Wśród głównych czynników predysponujących wymienia się:

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

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

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

Jak wykryć raka jajnika? Wśród najpowszechniejszych metod rozpoznawania tego



FOT. IAKOVENKO/123RF

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

typu nowotworu wymienia się:

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

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

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

● Wodobrzusze lub powiększenie obwodu brzucha

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

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

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

● Ból nogi, przypominający rwę kulszową

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

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

● Parcie na pęcherz i częste oddawanie moczu

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

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

● Krwawienia śródcykliczne

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

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

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

● Ból podczas wypróżniania

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

W momencie, gdy nowotwór zaczyna się rozrastać może również dojść do pojawienia się silnego bólu podczas wypróżniania, który mija zaraz po defekacji. Ten objaw

można łatwo pomylić z zaparciami lub zaburzeniem trawienia, spowodowanym przez stosowanie diety ubogiej w błonnik pokarmowy.

● Ból pleców w okolicy lędźwiowej

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

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

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

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

Katastrofalny błąd popełnia prawie 70 proc. Polaków w wieku przedemerytalnym

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

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

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

Rodzina jako fundament opieki. I jednocześnie największe ryzyko

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

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



Polacy nie przygotowują się do starości i to poważny błąd

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

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

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

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

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

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

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

Dlaczego nie chcemy się przygotowywać?

Najczęściej wymieniane powody związane są z tym, że:

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

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

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

To ważne kroki - ale nie wyczerpują listy realnych potrzeb w niesamodzielnym starości.

Największe wyzwania, o których rzadko myślimy

Opiekun też się starzeje

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

Dzieci mogą nie być dostępne

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

Brak planu = kryzys w momencie choroby

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

Na co powinien zwrócić uwagę dzisiejszy senior i jego rodzina?

Rozmawiać zawczasu

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

Dbać o sprawność jak o kapitał

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

Przygotować mieszkanie

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

Odkładać środki - nawet niewielkie

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

Poznać dostępne formy wsparcia

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



W maju najbardziej uciążliwe dla alergików są pyłki dębu i traw

Te dwa rodzaje roślin w maju pylą najsilniej

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

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

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

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

Kalendarz pylenia roślin na maj

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

sporium i Alternaria osiągają wysokie stężenie w maju.

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

Czym jest alergia?

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

Najczęstsze objawy alergii na pyłki roślin to:

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

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

WARTO WIEDZIEĆ

Starość to proces. Można się na nią przygotować

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

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

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

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

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

Czynniki sprzyjające rozwojowi kandydozy jamy ustnej

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

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

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

Śładkie? Lepiej sobie odpuść

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

- Zbilansowana dieta, to znaczy taka, która dostarcza organizmowi w odpowiedniej ilości składniki odżywcze, witaminy i minerały, to podstawa zdrowia. Wielu zapomina, że to, co jemy, ma też wpływ na mikroby żyjące w naszym organizmie. Generalnie nadpodaż cukrów prostych: ze słodyczy, dań instant oraz wysoko przetworzonych, niesie ze sobą ryzyko próchnicy, chorób dziąseł i wspomnianej drożdżycy.



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

Dla przeciwwagi: błonnik. Lubią go bakterie probiotyczne, a więc te korzystne, na których nam zależy - wyjaśnia lek. dent. Ewa Goraj z Addent Medcover Stomatologia w Krakowie i dodaje: - W jamie ustnej człowieka może jednocześnie żyć sto gatunków drobnoustrojów. Nasze nawyki wpływają na to, których jest więcej, a których liczebność się zmniejsza. To potem dobitnie zauważamy w czasie obciążenia organizmu, na przykład chorobą.

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

Zadbaj o higienę

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

Szczególną grupą pacjentów są osoby noszące protezy zę-

bowe, które często nie dbają o ich odpowiednią higienę. W ich przypadku kandydoza może przebiegać nietypowo i być trudniejsza do rozpoznania.

- Najczęściej obserwujemy objawy ograniczone do błony śluzowej mającej kontakt z protezą, takie jak zaczerwienienie czy obrzęk. Pacjenci zgłaszają także pieczenie, ból i świąd. Biały nalot pojawia się rzadziej lub w ogóle nie występuje. Na rozwój problemu wpływa

zarówno mechaniczne oddziaływanie protezy - często niedopasowanej - jak i nadmierny wzrost drożdżaków. Mówimy wtedy o stomatopatiach protetycznych, które wcale nie należą do rzadkości i mogą dotyczyć nawet jednej na trzy osoby. Sama proteza również może być zasiedlana przez mikroorganizmy i stanowić miejsce powstawania trudnego do usunięcia biofilmu - ostrzega dentystka.

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

Probiotyki też się przydadzą

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

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

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

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

Udaj się do lekarza

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

- Przy podejrzeniu nadkażenia grzybiczego najważniejszą wykonać wymaz mykologiczny - mykogram, który ewentualnie potwierdzi nasze obawy, a także wskaże właściwy

preparat do leczenia. Niewłaściwe leczenie kandydozy czy nadużywanie preparatów przeciwgrzybiczych powoduje powstawanie szczepów opornych na leki. Terapię ogólnoustrojową rozważamy, biorąc pod uwagę ogólny stan zdrowia pacjenta, występowanie chorób współistniejących i leczenie immunosupresyjne - wyjaśnia dentystka.

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

Sięgnij po odpowiednie preparaty

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

Co bez recepty pomoże na grzybicę jamy ustnej?

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

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

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

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

BLUSZCZYK KURDYBANEK
Jak rośnie bluszcz kurdybanek?

Bluszcz kurdybanek (*Glechoma hederacea*) jest rośliną zimozieloną, czyli taką, która nie zrzuca liści i rośnie już od wczesnej wiosny. Bylina ta należy do rodziny jasnotowatych – tak, jak np. mięta, melisa, lawenda, tymianek czy majeranek. Jest jadalny tak samo, jak popularne zioła, i ma cenne właściwości prozdrowotne. Świeży bluszcz kurdybanek ma silny korzeny zapach i smak, który pasuje zwłaszcza do mięs i ryb, jak również innych ziół np. w sosach czy daniach jednogarnkowych. Inne tradycyjne nazwy rośliny to bluszcz pospolity, bluszcz ziemny, obłożnik czy po prostu kurdybanek. Również łacińska nazwa rośliny – *Glechoma hederacea* – ma wiele synonimów, takich

jak: *Nepeta glechoma*, *Nepeta hederacea*, *Hedera terrestris*. Bluszcz rośnie dziko w Europie i Azji i jest pospolitym, trudnym do wypłenicia chwastem, który intensywnie rozrasta się na wiosnę. Występuje w lasach liściastych, na łąkach, nieużytkach, w ogrodach i innych obszarach zieleni. Jest rośliną miododajną, lubianą przez pszczoły. To również lubiana roślina dekoracyjna, zwłaszcza odmiany takie jak np. bluszcz kurdybanek *Variegata*, którego zapach ma właściwości odstraszające komary. W kuchni i zielarstwie surowcem są aromatyczne liście i purpurowo-fioletowe kwiaty bluszczu, które w nienasłonecznionych miejscach zbioru są niebieskie. Watro poszukiwać go w czystych lokalizacjach, oddalonych od dróg i innych źródeł zanieczyszczeń środowiska.

Na co jest dobry bluszcz?

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

Bluszcz kurdybanek, zwłaszcza przygotowany w formie naparu lub odwaru, wspomaga stan układu pokarmowego, błon śluzowych i skóry.



Ma jednak znacznie więcej cennych właściwości, np.:

- znacznie nasila wydzielanie soku żołądkowego, ułatwiając trawienie zwłaszcza pokarmów białkowych,
- ułatwia przepływ żółci, co poprawia trawienie tłuszczów,
- działa ściągająco i przeciwzapalnie, również stosowany jako płukanka do ust i gardła, a ponadto przy hemoroidach,
- wywołuje lekki efekt zapierający i wspomaga regenerację śluzówki, między innymi przy bieguncie,
- działa wzmacniająco na organizm, między innymi w stanach anemii,
- hamuje rozwój bakterii ropnych, również tych antybiotykopornych,
- wspomaga leczenie stanów zapalnych górnych dróg oddechowych, między innymi przy infekcjach i astmie,
- wspomaga odtruwanie organizmu z toksyn, między innymi metali ciężkich i węglowodorów aromatycznych,
- chroni komórki wątroby hamując rozwój jej stłuszczenia czy marskości,
- działa rozkurczowo w obrębie układu trawiennego i moczowego, jak i oddechowego,
- ułatwia odkrztuszanie wydzieliny zapalnej z dróg oddechowych,
- rozszerza oskrzela i łagodzi oddechowe stany alergiczne, wspomaga leczenie wyprysków, egzemy i drobnych ran przy przemywaniu naparem

lub nalewką rozcieńczoną wodą w stosunku 1 do 5,

- stosowana zewnętrznie zmniejsza aktywność gruczołów łojowych, łagodząc objawy przetłuszczania się skóry (a zarazem trądziku) oraz włosów,
- hamuje aktywność grzybów takich jak drożdżaki *Candida* na skórze.

Na co stosować bluszcz?

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

Naturalna broń na stany zapalne

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

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

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

Sięgnij po goździki

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

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

Dlaczego warto używać pieprzu cayenne?

Pieprz cayenne to przyprawa, która zawdzięcza swoje charakterystyczne, ostre działanie przede wszystkim kapsaicynie. To właśnie ten związek odpowiada za intensywne wrażenia smakowe, ale jego



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

rola nie ogranicza się jedynie do kulinarnej pikantności.

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

Wyjątkowa moc szafranu

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

Czosnek nie tylko w okresie przeziębienia

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

Regularne spożywanie czosnku może wspierać układ odpornościowy, obniżać ciśnienie krwi oraz zmniejszać ryzyko chorób sercowo-naczyniowych. Istnieją także dowody

DIETA ANTYWIRUSOWA

Naturalne produkty mogą nie tylko walczyć ze stanami zapalnymi, ale także stanowić ochronę przeciwwirusową. Oto kilka z nich o silnym działaniu antywirusowym:

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

FOT. GETTY IMAGES

sugerujące jego potencjalne działanie przeciwnowotworowe, szczególnie w obrębie układu pokarmowego.

Przeciwzapalne właściwości imbiru

Jednym z najlepiej przebadanych składników o takim działaniu jest imbir. Zawiera on gingerole i szogaole, czyli związki roślinne, które hamują produkcję substancji odpowiedzialnych za rozwój stanu zapalnego. W jednym z badań wykazano, że ekstrakt z imbiru,

zawierający m.in. 6-gingerol i 6-szogaol, może przeciwdziałać starzeniu się komórek mięśniowych. Inne badania sugerują z kolei, że suplementacja imbirem w dawce 2-4 g dziennie może ograniczać spadek siły mięśniowej oraz łagodzić ból mięśni pojawiający się po wysiłku fizycznym.

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

KRÓTKO

WARSZAWA

Ustawa ws. kryptowalut powróci

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

Zapowiedziany projekt będzie kolejnym dotyczącym rynku kryptowalut, który zostanie skierowany przez rząd do Sejmu; dwie poprzednie ustawy w tej

sprawie zawetował prezydent Karol Nawrocki.

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

BIAŁYSTOK

Przypomnieli, że są wśród nas



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

BRUKSELA

Polska podpisze umowę SAFE

Według nieoficjalnych informacji, Polska będzie pierwszym państwem członkowskim Unii Europejskiej, które podpisze z Komisją Europejską umowę pożyczkową w ramach programu SAFE. Jak podaje Polska Agencja Prasowa, powołując się na dwa źródła w Komisji Europejskiej, w piątek, 8 maja, komisarze unijni Piotr Serafin oraz Andrius Kubilius,

a także polscy ministrowie Władysław Kosiniak-Kamysz oraz Andrzej Domański, w Warszawie podpiszą umowę pożyczkową w ramach programu SAFE. Polska, a także Litwa mają być pierwszymi państwami członkowskimi UE, które mają otrzymać pieniądze z unijnego programu. Warszawa liczy na zaliczkę w wysokości 6,5 mld euro. PAP

WARSZAWA

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

Burza po słowach Tuska o „podbieraniu” wojsk USA

Adam Kiehar
Warszawa

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

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

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

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

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



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

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

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

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

”

Polska 2050 niezależnie od tego, co życzy sobie premier – jest, będzie i nie będzie potakiwaczem

Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz przewodnicząca Polski 2050

premiera o to, że ulega niemieckim wpływom.

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

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

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

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

PiS i Konfederacja: Donald Tusk to Berlin

Mimo tych zapewnień, słowa o „podbieraniu” wzbudziły burzę u przeciwników politycznych premiera, głównie związanych z PiS. Oskarżyli oni

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

Adam Kiehar
Warszawa

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

Według ustaleń RMF FM co najmniej kilkanaście osób w całej Polsce będzie miało unieważnioną egzamin matu-

ralny z języka polskiego, który odbywał się w poniedziałek, 4 maja. Powód? Abiturienti wnieśli na salę egzaminacyjną telefony komórkowe, co jest zakazane.

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

Osoba w takiej sytuacji może ponownie spróbować

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

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

Istnieje tylko jeden wyjątek od reguły mówiącej, że w przy-

padku wniesienia telefonu na salę egzaminacyjną następuje unieważnienie matury. Chodzi o urządzenia mobilne, wyposażone w aplikacje służące do monitorowania stanu zdrowia, na przykład do mierzenia poziomu glukozy.

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

Secret Service postrzeliła uzbrojonego mężczyznę niedaleko Białego Domu

Adam Kielar
Waszyngton

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

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

Jak wyjaśnia cytowany przez Politico zastępca dyrektora Secret Service Matthew Quinn, doszło do wymiany

ognia, gdy mężczyzna próbował uciec. Sprawca został postrzelony.

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

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

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



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

Rosja ogłosi zawieszenie broni. „To czysty cynizm”

Anna Nagel, GK
Moskwa, Kijów

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

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

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

Później tego dnia Zełenski ogłosił „reżim ciszy”, czyli



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

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

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

Zgodnie z zapowiedziami Ministerstwa Obrony Rosji, tegoroczna parada na Placu Czerwonym w Moskwie ma odbyć się bez pokazu techniki wojskowej. – Podczas tej parady mogą

także przelecieć ukraińskie drony – zapowiedział w poniedziałek prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski.

Trump o „małym rozejmie”

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

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

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

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

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

Potężna eksplozja w fabryce fajerwerków

oprac. Anna Nagel
Pekin

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

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

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

Według relacji świadków cytowanych przez pekiński

dziennik „Xinjing Bao” siła detonacji była tak potężna, że w ich domach popękały i wypadały szyby, a ramy okienne uległy deformacji. Jeden z mieszkańców relacjonował, że fala uderzeniowa uniosła w powietrze głazy.

Lokalna policja zatrzymała szefa zakładu. Trwa ustalanie przyczyn tragedii.

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

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

Amerykańskie niszczyciele pod ostrzałem przepłynęły przez cieśninę Ormuz

oprac. Anna Nagel
Waszyngton

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

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

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



Niszczyciel USS Truxtun, zdjęcie z 2014 roku

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

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

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

Iran ostrzegł siły USA, że jeśli wpłyną do cieśniny, zostaną zaatakowane. Ostrzelał również w poniedziałkowy poranek instalację petrochemiczną

w Zjednoczonych Emiratach Arabskich, zaś irańskie drony zaatakowały tankowiec należący do państwowej firmy energetycznej w Abu Zabi.

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

Europa ma wszystko, by zostać liderem

Maciej Badowski
maciej.badowski@polskapress.pl

Zrównoważone paliwa lotnicze mogą być kluczem do przyszłości latania, a Europa ma szansę stać się ich globalnym hubem. - SAF mogą być stosowane bez żadnych modyfikacji i są możliwe do wykorzystania już dziś - tłumaczy Strefie Biznesu Chad Edwards z Corteva Agriscience. Problem? Skala i pieniądze.

Maciej Badowski: Lotnictwo stoi dziś przed ogromnym wyzwaniem redukcji emisji. Jaką rolę mogą odegrać zrównoważone paliwa lotnicze i czy Europa ma realną szansę stać się ich znaczącym producentem? Chad Edwards, dyrektor w Corteva Agriscience: Zrównoważone paliwa lotnicze (ang. SAF - Sustainable Aviation Fuel) są coraz częściej postrzegane jako jedno z najbardziej praktycznych rozwiązań dekarbonizacji lotnictwa, zwłaszcza w krótkiej perspektywie. W przeciwieństwie do rozwijających się technologii, takich jak samoloty elektryczne czy napędzane wodorem, SAF mogą być stosowane w sektorze lotniczym bez



Chad Edwards, dyrektor ds. Globalnego Rozwoju Biznesu Nasiennego w Corteva Agriscience

żadnych modyfikacji i bezpośrednio mieszane z konwencjonalnym paliwem lotniczym. Europa ma silną pozycję, by stać się znaczącym producentem SAF. Dysponuje dużą ilością gruntów rolnych odpowiednich pod uprawy roślin oleistych, zdolnościami przetwórczymi olejów roślinnych, infrastrukturą rafineryjną do produkcji SAF oraz coraz bardziej przyjaznym otoczeniem regulacyjnym - między innymi poprzez inicjatywy takie jak unijne rozporządzenie ReFuelEU Aviation. Wprowadzając systemy upraw pośrednich - czyli wysiew roślin oleistych takich jak słonecznik, rzepak czy gorczyca w rotacji z głównymi uprawami

- Europa może produkować surowce do SAF bez uszczerbku dla produkcji żywności. Uprawy pośrednie stanowią uzupełnienie istniejących upraw i wykorzystują ziemię w okresach, gdy pozostawałaby ona nieproduktywna. Przynoszą też korzyści środowiskowe, takie jak: poprawa jakości gleby, zatrzymywanie składników odżywczych i wody oraz sekwestracja węgla. Patrząc w przyszłość, wdrożenie nowych technik genomowych (NGT) w Europie oraz ich dalszy rozwój może jeszcze bardziej wzmocnić ten model. Narzędzia te pozwalają hodowcom roślin tworzyć bardziej odporne i wydajne odmiany, lepiej przystosowane do plonowania, stresów

klimatycznych i zastosowań, w obszarach takich jak sektor żywnościowy, paszowy czy biopaliwa, pomagając Europie lepiej wykorzystać potencjał gruntów rolnych.

Unijne regulacje zakładają wzrost udziału SAF w paliwie lotniczym z obecnych 2 proc. do nawet 70 proc. do 2050 roku. Czy jest to realistyczny cel z perspektywy rynku i technologii?

Z technologicznego punktu widzenia - tak. SAF można produkować przy użyciu istniejących procesów rafineryjnych i stosować w dzisiejszych samolotach bez wprowadzania zmian. Większym wyzwaniem jest rynek - zapewnienie odpowiedniej ilości surowców, efektywnej logistyki oraz właściwej ekonomiki dla rolników i rafinerii. Tu kluczową rolę odgrywa rolnictwo. Uprawy takie jak słonecznik, rzepak czy gorczyca mogą pomóc zaspokoić rosnący popyt, jeśli rolnicy mają dostęp do odpowiednich nasion i wsparcia agronomicznego. Inicjatywy takie jak Etas™, wspólne przedsięwzięcie Corteva i bp (powołana w 2025 roku przez te podmioty spółka joint venture), pokazują, jak współpraca między rolnic-

twem a sektorem energetycznym może umożliwić produkcję SAF na dużą skalę, jednocześnie wspierając rolników i zrównoważoną produkcję. Etas™ planuje produkcję miliona ton surowca olejowego rocznie do połowy lat 30., co może przełożyć się na 800 000 ton zrównoważonego paliwa lotniczego i odnawialnego diesla.

W debacie o biopaliwach często pojawia się obawa, że produkcja energii może konkurować z produkcją żywności. Czy wykorzystanie upraw pośrednich, takich jak słonecznik, eliminuje ten problem?

Tak - uprawy pośrednie są wysiewane między głównymi cyklami upraw i wykorzystują ziemię, która w przeciwnym razie leżałaby odłogiem. Oznacza to, że dostarczają surowców do SAF bez wypierania upraw żywnościowych. Co więcej, tak jak już wspominałem, poprawiają jakość gleby, zatrzymują składniki odżywcze, zwiększają retencję wody i wiążą węgiel. Firma Corteva testuje krótko dojrzewające odmiany słonecznika i gorczycy w wielu badaniach polowych na świecie, również w Europie m.in. we Włoszech, Rumunii i Francji

- z obiecującymi wynikami. Rolnicy mogą uprawiać te rośliny między głównymi zbiorami, uzyskując trzy zbiory w ciągu dwóch lat, produkując olej na potrzeby SAF bez zakłócania głównego cyklu upraw. Co ważne, oprócz oleju wykorzystywanego jako paliwo, uprawy pośrednie dostarczają także wysokobiałkowej sruoty (paszy powstałej jako produkt uboczny produkcji oleju), wspierając łańcuch dostaw żywności. Takie podejście pozwala współistnieć produkcji energii i żywności, przynosząc dodatkowe korzyści środowiskowe i poprawiając długoterminową żywność gleby.

Jak taki model wyglądałby w praktyce dla rolników?

Polega on na tym, że rolnicy włączają krótkookresowe rośliny oleiste - takie jak słonecznik, rzepak czy gorczyca - do upraw między głównymi sezonami. Rośliny te są dobierane pod kątem lokalnych warunków klimatycznych i glebowych i mogą być zbierane w odpowiednim czasie, tak aby można było wrócić do głównego cyklu produkcji. Tworzy to realne, zróżnicowane i stabilne źródło dodatkowych przychodów. ©©

DROBNE

Praca

ZATRUDNIĘ

SERWIS sprząający z gr. niepełnosprawności Bydgoszcz tel. 604 630 556

Zdrowie

LABORATORIA

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

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

MALOWANIE, kafelki, gładź 792715204

MONTAŻOWE

ROLETY ATRAKCYJNE CENY. Producent „GARDA” tel. 504166613

Turystyka

KRAJ - MORZE

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

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne
w Twojej gazecie
przez Internetowe
Biuro Ogłoszeń.
**Bez wychodzenia
z domu.**

ibo.polskapress.pl

AUTOPROMOCJA

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

Tutaj zlecisz ogłoszenie

ibo.polskapress.pl

AUTOREKLAMA

aktualne
z całej Polski
przetargi

**nasze
komunikaty.pl**

REKLAMA

0011517120



**Zielń
Miejska**
Zakład Pogrzebowy

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

„I tak wszystko to, co mamy jest w naszych sercach...”

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że dnia 28.04.2026 r.
odeszła nasza kochana Mama, Teściowa i Babcia

śt p

Wiesława Borakiewicz

Pogrzeb poprzedzony mszą św. żałobną odbędzie się
dnia 9.05.2026 r. (sobota) o godz. 11.30
na cmentarzu NSPJ przy ul. Ludwikowo.

Modlitwa różańcowa rozpocznie się o godz. 11.00.

W smutku pogrążona
Córka z Rodziną

0011519393



„Jak trudno żegnać na zawsze Kogoś,
Kto jeszcze mógł być z nami...”

Zasmuceni i z głębokim żalem żegnamy naszego Kolegę

śt p

Jerzego Świderskiego

Człowieka pełnego uśmiechu, optymizmu i wrażliwości
na otaczający Go świat i ludzi;
byłego Wychowawcę Internatu
Zespołu Szkół Elektronicznych w Bydgoszczy

Rodzinie i Najbliższym

szczerze wyrazy współczucia
składają

Przyjaciele z Elektronika



0011519312

Panu

dr. Jędrzejowi Baszyńskiemu

wyrazy współczucia i słowa wsparcia
w trudnych chwilach po śmierci

Mamy

składają

Pracownicy Katedry Biologii i Biochemii Medycznej

0011518751

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

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



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 68

Rafał Brzoska zdział koszulek

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

Marcela Leszczak nie marszczy się

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

Anna Dereszowska złożyła życzenia córce

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



Turysta Polsat Film, 18:50

Amerikanin Frank przyjeżdża do Włoch, aby zapomnieć o przeżytych zawodzie miłosnym. W pościgu do Wenecji poznaje piękną i tajemniczą Elise. Nawiązują flirt, który szybko przeradza się w romans. Z czasem okazuje się, że Elise skrywa pewien sekret. Frank zostaje wpłątany w wojnę między rosyjską mafią a wspieraną przez Interpol włoską policją.

Dorwać małego TVP 1, 21:20

Gangster z Miami, Chili Palmer, przyjeżdża do Los Angeles po długiego hazardowego i podstępnie produkenta. Zamiast rozliczenia wchodzi z nim w interes filmowy, kierowany własną fascynacją kinem.

Czas zemsty Stopklatka, 22:25

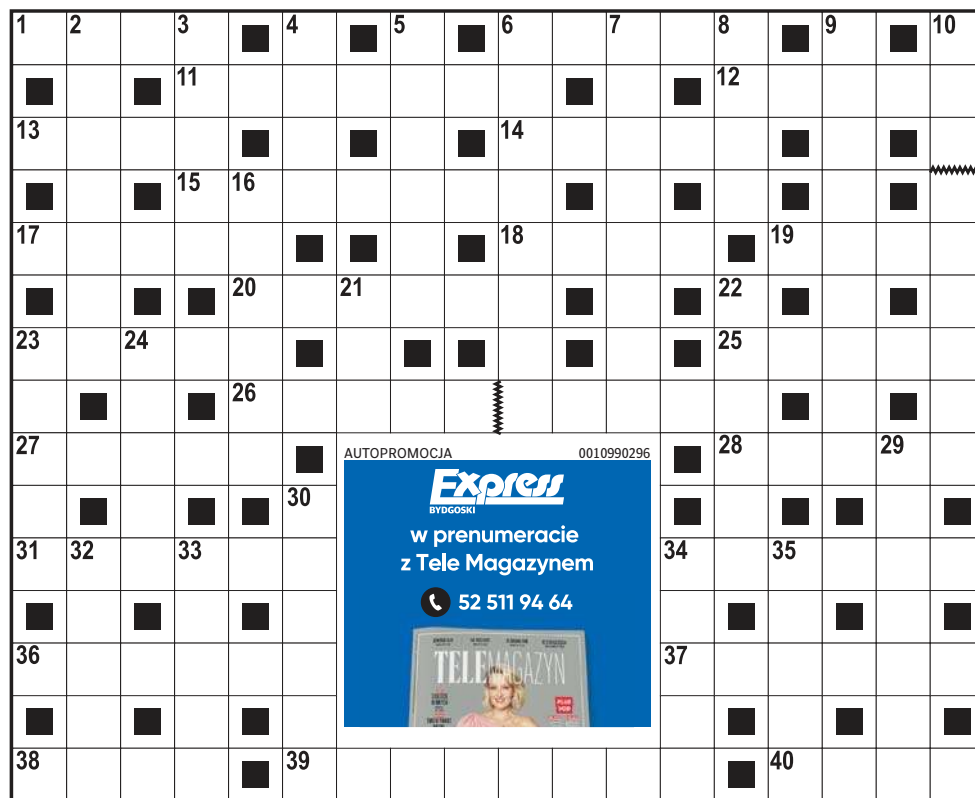
Niczego nie podejrzewający naukowiec zostaje wpłątany w aferę narkotykową. Niestudnie oskarżony, zostaje osadzony w więzieniu o zastraszonym rygorze. Bojąc się o swoją rodzinę ucieka, by ją chronić, ale też by zemścić się na prawdziwych przestępcach.

Showtime TVN, 22:55

Detektyw Preston i posturunkowy Sellars występują razem w programie na żywo o pracy policji. Sellars chce dobrze wypaść, a Preston na odwrót, czyli jak najgorzej.

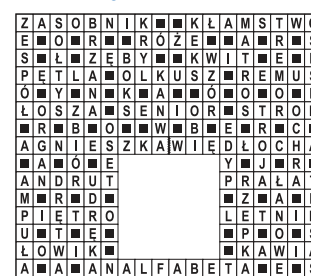
Poziomo:

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



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

ROZWIĄZANIE NR 67



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dzień sprzyja decyzjom, ale unikaj pośpiechu. Horoskop dzienny zapowiada, że spokój pomoże dostrzec nowe możliwości wokół Ciebie.

Ryby (19.02 - 20.03)

Skup się na relacjach i drobnych radościach. Horoskop na dziś wyraźnie wróży, że ktoś bliski może potrzebować Twojego wsparcia.

Baran (21.03 - 19.04)

Komunikacja będzie kluczem do sukcesu. Horoskop dzienny na środę radzi wyrażać myśli jasno – unikniesz dzięki temu nieporozumień.

Byk (20.04 - 20.05)

Warto zadbać o siebie i swoje emocje. Horoskop dzienny stanowczo zapowiada, że chwila ciszy przyniesie odpowiedź na ważne pytania.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja energia będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś radzi wykorzystać ją mądrze, aby osiągnąć zamierzone cele.

Rak (22.06 - 22.07)

Detale mają duże znaczenie. Horoskop dzienny na środę radzi uważnie, aby uniknąć błędów i poprawić efektywność pracy.

Lew (23.07 - 22.08)

Harmonia w relacjach jest możliwa. Horoskop dzienny to wskazówka, by postawić na szczerłość i otwartość w rozmowach z innymi.

Panna (23.08 - 22.09)

Intuicja Cię nie zawiedzie. Horoskop na dziś wyraźnie podpowiada, by zaufać przeczuciom, szczególnie w sprawach osobistych.

Waga (23.09 - 22.10)

Nowe pomysły przyniosą inspirację. Horoskop dzienny na środę radzi działać odważnie, ale pamiętać też o konsekwencjach decyzji.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Wytrwałość zostanie nagrodzona. Horoskop dzienny radzi, by nie zrażać się trudnościami, i mówi, że jesteś na dobrej drodze i blisko celu.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Kreatywność będzie Twoją mocną stroną. Horoskop na dziś radzi wykorzystać ją przy realizacji powziętych planów. Poczujesz satysfakcję.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Emocje mogą być silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny na środę radzi zachować równowagę i nie podejmować pochopnych decyzji.

SPORT

www.sportowy24.pl

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

Dariusz Knopik

dariusz.knopik@polskapress.pl

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

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

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

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

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

Włocławek ostatni raz gościł mistrzostwa Polski w 2020 roku, ale ze względu na pandemię

na trybunach zasiadło bardzo mało kibiców. W 2028 roku ma być zupełnie inaczej.

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

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

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

Impreza we Włocławku będzie już 104. edycją mistrzostw Polski.



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

KOSZYKÓWKA

Dziś ostatnia kolejka sezonu zasadniczego

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

KRÓTKO



PIŁKA NOŻNA

Bilety na derby Elana - Zawisza

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

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

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

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

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

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

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

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

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

PIŁKA NOŻNA

Stoper na dłużej z Zawiszą

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

Nagła zmiana trenera
we Wdzie Świecie

Dariusz Knopik

dariusz.knopik@polskapress.pl

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

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

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

Urtnowski przejął Wdę 1 stycznia 2023 roku kiedy zespół występował jeszcze w 4. Lidze Kujawsko-Pomorskiej. Wywal-



FOT. OLIVIA NOWAK

PIŁKA NOŻNA

Walka o finał

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



FOT. PIOTR LAMPKOWSKI

Krzysztof Urtnowski nie jest już trenerem Wdy

czył z nim awans do Betclis 3. Lidze i doprowadził do finału Pucharu Polski K-PZPN. Aktualnie Wda zajmuje ósmą lokatę w tabeli z realną szansą na poprawienie miejsca. Do zakończenia sezonu pozostało pięć kolejek.

- To była bardzo trudna decyzja dla całego zarządu i dla mnie osobiście - przyznaje prezes Kosecki. - Trener Urtnowski był z nami pięć lat. Przychodził do nas jako młody i zdolny trener, pracujący jako asystent drużyny trampkarzy Juventusu Bydgoszcz. Rozwijał się i objął zespół seniorów po Michale Żurrowskim. Awansował z nim do trzeciej ligi z rekordową liczbą

97 punktów. Kolejne sezony także miał bardzo dobre. Teraz kończymy współpracę na pięć kolejek przed końcem. Dlaczego? Mamy szerszy wachlarz celów, przede wszystkim rozwój naszego klubu, w którym pierwszy trener ma duży wpływ na wiele aspektów. Brakowało nam spójności. Wiem, że w przestrzeni publicznej pojawia się temat Pro Junior System, ale to nie wszystko. W naszym dążeń rozwój młodych chłopaków, w tym wychowanków z naszej akademii. PJS to dodatkowo napędza. Premia z tego tytułu jest ważna w budżecie klubu zakończę szef klubu ze Świecia.

Pawelczak w gazie, dziś DMPJ

Magdalena Zimna

magdalena.zimna@polskapress.pl

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

IP 2. Ekstraligi to rywalizacja dla zawodników do 19. roku życia. Odbędzie się w cyklu turniejów - po jednym na torze każdego zgłoszonego do zawodów klubu Metalkas 2. Ekstraligi. Tegoroczna rywalizacja rozpoczęła się w Bydgoszczy, a jako obrońca trofeum

do rywalizacji przystąpił Pawelczak. I zaczął znakomicie, kompletując same „trójki”.

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

A dziś na stadionie Polonii odbędzie się trzecia runda Drużynowych Mistrzostw Polski Juniorów. Wcześniej ekipy z grupy B rywalizowały już w Grudniadzu (wygrali gospodarze) i w Gdańsku (zwycięstwo Polonii). Teraz u siebie pojedają poloniści (Maksymilian Pawelczak, Kacper Andrzejewski, Adam Putkowski i Emil Maroszek). Zawody zaplanowano na środę, początek o godz. 17:30 (otwarcie bram - 17:00). Wstęp na Trybunę Główną - 20 zł (na program dostępny przy wejściu na stadion). Dzieci do lat 7 - bezpłatnie.