

Sport, zwiedzanie i odkrywanie regionu,
czyli wszyscy na rowery! **str. 2**



FOT. FACEBOOK

Gdy ostry ból staje się przewlekły,
to kosztuje 4 procent PKB.
Centralna e-rejestracja w przychod-
niach do końca maja **str. 10-13**

STRONA
ZDROWIA

NOWOŚCI

DZIENNIK TORUŃSKI

Środa
20.05.2026

Nr 115 (17009)
Rok LIX

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

INWESTYCJE PRZETARG NA BUDOWĘ KŁADKI W III KWARTALE

Garbaty Mostek czeka, aż zburzą mu łuk

Szymon Spandowski
szymon.spandowski@polskappress.pl

**Na Garbatym Mostku bez zmian.
Mimo prowizorycznych remontów,
nadal się sypie. A miało być
inaczej...**

Polskie Linie Kolejowe przy współ-
pracy z miastem Toruń szykują się
do wielkiej modernizacji toruńskiego
węzła kolejowego. W planie są między
innymi remont mostu kolejowego,
modernizacja peronów na dworcach
Toruń Miasto i Toruń Wschodni, bu-
dowa drugiego toru w Bramie Ko-
lejowej oraz nowego Garbatego
Mostka.

Jak wiadomo, jego betonowy łuk,
pamiętający jeszcze czasy zaborów,
ma zostać zburzony i zastąpiony nową
kładką dostosowaną do współcze-
snych potrzeb i przepisów, ale nawią-
zującą do oryginału z jego najlepszych
czasów.

Pierwotnie przetarg miał być ogło-
szony na początku roku, jednak będzie
trzeba na to jeszcze poczekać.

- Projekt jest realizowany przez PKP
PLK SA, w którym Gmina Miasta Toruń
uczestniczy jako podmiot upoważ-
niony do ponoszenia wydatków kwa-
lifikowanych. Obecnie procedowana
jest treść umowy o współpracy regu-
lująca zasady oraz obowiązki stron
przy realizacji projektu - wyjaśnia Mar-

cin Centkowski, rzecznik prezidenta
Pawła Gulewskiego. - Zgodnie z tym
projektem postępowania o udzielenie
zamówień publicznych na roboty bu-
dowlane i nadzór inwestorski będą
przeprowadzane przez PKP PLK SA dla
dwóch zamawiających, tj. Polskie Li-
nie Kolejowe i GMT, natomiast postę-
powanie na działania informacyjne
i promocyjne jest w kompetencji tylko
PLK. Ze strony GMT zostały przeka-
zane do PKP PLK kompletne mate-
riały przetargowe dla Garbatego
Mostka.

Kiedy zatem przetargowa machi-
na pójdzie w ruch? Planuje się to
na trzeci kwartał tego roku. ©
Więcej na stronie 2

Kara za kradzież
samochodu, ucieczkę
i potrącenie
policjantki
str. 5

Nagrody dla tych,
którzy zarażają
innych miłością
do książek
str. 5

To już finał remontu
w szpitalu przy ulicy
Batorego w Toruniu
str. 4

Nr ISSN 0137-9259

Nr indeksu 350370



FOT. GRZEGORZ OLKOWSKI

Na modernizowanym torowisku przy ulicy
Kościuszki króluje na razie beton **str. 3**

Mord w Silnie. Mąż przyjechał za żoną i ją zabił

- Ohydne morderstwo popełniono we
wtorek w Silnie - poinformowała „Gazeta
Toruńska” w maju 1906 roku. - Robotnik
Tiede z Berlina od dłuższego czasu z żoną swą,
pochodzącą ze Silna, żył w niezgodzie **str. 6**

Wsparcie dla mam
wracających
do pracy
po urodzeniu
dziecka
str. 5

Minister infrastruktury
zapowiedział koniec
placu manewrowego
na egzaminach
na prawo jazdy
str. 8



FOT. GRZEGORZ OLKOWSKI

POMOC

16-latek uratował przerażonego psa. Błąkał się przy sklepie

Kulejącego, przerażonego buldożka znalazł na Wrzosach chłopak, który wyszedł na chwilę do sklepu.
Zareagował jak trzeba, a pies już po godzinie wrócił do swoich właścicieli - str 4

Urszula Baumann
publicystka



NIJAK SIĘ TO NIE SKLEJA

Bocian biały jest jednym z najbardziej rozpoznawalnych ptaków w naszym kraju. Nierozzerwalnie związany z polską wsią, budzi powszechne zainteresowanie, troskę i sympatię. Jest naszym przyrodniczym dobrem narodowym, objętym ochroną prawną. Nic więc dziwnego, że oburzają nas doniesienia o tym, że myśliwi z krajów leżących w rejonie Morza Śródziemnego urządzają na te ptaki polowania. W naszych oczach są barbarzyńcami.

Polski myśliwy bociana nie zabije, ale już strzelanie do gęsi uważa za coś normalnego, a siebie samego za kontynuatora tradycji łowieckiej

W naszym kraju wciąż legalnie można polować na gęś zbożową - gatunek gniazdujący głównie w Skandynawii i północnej Rosji, a zimujący w Europie Środkowej oraz Zachodniej. Jej liczebność stale spada. Ornitolodzy alarmują, że w Polsce mamy do czynienia z systemowym i wielkoskalowym wybijaniem tych ptaków, co ma negatywny wpływ na ich populację

Mimo niedawnego ograniczenia listy gatunków ptaków łownych prawo wciąż nie nadąża za ustaleniami naukowców. Tymczasem należałoby jak najszybciej objąć ochroną nie tylko gęś zbożową, lecz także gęś tundrową. Ze względu na duże podobieństwo obu gatunków nawet dobrze wyedukowany myśliwy nie jest w stanie rozpoznać, do którego ptaka oddaje strzał.

Trudno również bronić tezy o konieczności odstrzału pozostałych ptaków łownych - bażantów, kuropatw, gołębi grzywaczy czy gęsi białoczelnych.

Zgodnie z przepisami Prawa łowieckiego celem łowiectwa jest ochrona, zachowanie różnorodności oraz gospodarowanie populacjami zwierząt łownych.

Nijak mi się to nie skleja z tym, co robią z ptakami myśliwi polujący w naszym kraju. Ani to ochrona, ani zachowanie różnorodności, ani gospodarowanie populacją. Raczej rozrywka budząca wątpliwości etyczne i - moim zdaniem - również prawne.

©©

0011525978

Z głębokim smutkiem
składamy wyrazy współczucia

Tetianie Tomporowskiej

z powodu śmierci

Mamy

W tych bolesnych chwilach
jesteśmy z Tobą i Twoimi Bliskimi
myślami i sercem.



Koleżanki i Koledzy z EIB

Jutro w „Nowościach” Pod paragrafem

● Biskupi w memoriale do władz komunistycznych sprzeciwiali się zakusom podporządkowania im Kościoła. „Non possumus” - znaczy „Nie możemy”

Koszty zmian klimatu ponoszą wszyscy

Rozmowa
Katarzyna Nocuri (PAP)

z prof. Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu Bogdanem Chojnickim.

Średnia roczna temperatura w Polsce od lat 50. ubiegłego wieku wzrosła o 2,3 st. Celsjusza. Europa ogrzewa się szybciej, niż reszta świata. Co to oznacza dla nas?

Dla atmosfery to zmiana radykalna. Ocieplenie atmosfery powoduje, że w systemie jest więcej energii. Dlatego należy spodziewać się gwałtownych zjawisk: suszy, fali upałów i gwałtownych opadów powodujących lokalne podtopienia i powodzie.

Susza i powódź obok siebie - jak to wyjaśnić?

Powietrze o wyższej temperaturze ma zdecydowanie większe możliwości osuszania, określane „siłą ssącą atmosfery”. To szybkie parowanie wody z powierzchni gleby, z roślin, powierzchni jezior i rzek. Dodatkowo, gdy nad Polskę dociera suche powietrze z Afryki - mamy kolejne rekordy ciepła. Z kolei powietrze na przykład nad Morza Śródziemnego jest „pasek transmisyjny” wody, która gwałtownie spada, jak podczas nizu genueńskiego w 2024 r., gdy w południowo-zachodniej Polsce doszło do powodzi. Niż genueński to nic nowego. Natomiast w 2024 r. był o 7 proc. większy, bo temperatura Morza Śródziemnego była wysoka, powietrze stam-

tał „wessało” parę, a następnie przyniosło znacznie większą ilość wody, niż zwykle.

O suszy mówi się od kilkunastu lat. Przygotowaliśmy się na zmiany klimatu?

Nie możemy dalej brnąć w upraszczanie świata. Wzrost temperatury wywołuje susze, które z kolei prowadzą do problemów społecznych. To skomplikowane zjawiska. Brakuje wody, uprawy przestają rosnać, a państwo, poprzez uszkodzenia, rekompensuje straty wywołane suszą. Koszty ponosi całe społeczeństwo. Wsparcie rolników ma uzasadnienie, bo chodzi o utrzymanie stabilności struktur wiejskich, o ludzi, o których trzeba dbać, by nie zubożeli. Nie możemy jednak tych kosztów społecznych pomijać. Natomiast cały czas działamy w rzeczywistości zbudowanej na założeniu niezmienności klimatu.

Czyli?

Wyższa temperatura powoduje, że produkcja rolnicza jest wyjątkowo korzystna, ale ograniczeniem jest woda. Niektórzy rolnicy, aby podnieść jakość upraw, podlewają ziemniaki we wrześniu, choć one wtedy już nie rosną. Chodzi o to, żeby bulwa lepiej wyglądała, więcej ważyła. Jest presja na to, żeby rolnicy produkowali jak najwięcej. Tylko odbywa się to coraz większym kosztem zasobów naturalnych. Polski rolnik jest bardzo ważny, ale z zasobów trzeba korzystać w sposób zrównoważony.



FOT. ROBERT WOZNIAK

Naukowcy zauważają, że rośnie szara strefa korzystania z wód podziemnych do nawadniania upraw.

Korzystając z wód podziemnych, zasłaniamy efekt braku wody w środowisku. Dlatego sytuacja jest bardziej dramatyczna, niż ludziom się wydaje. Jeśli zwierciadła wód gruntowych obniżają się o dwa, trzy metry, jak w okolicach Konina, to coraz bardziej zbliżamy się do ścian. Źródła wód podziemnych nie powinny być używane do produkcji roślinnej. Nadmierna eksploatacja tych zasobów grozi ich wyczerpaniem, jak stało się w Kalifornii i w Hiszpanii.

Zbiorniki retencyjne są efektywne, pomagają podczas suszy?

Komuniści lubili statystyki, które pokazywały: zatrzymaliśmy 8 proc. wody. Wielkopolska ma sporo zbiorników retencyjnych. Ile wody z nich jest wykorzystywane na cele rolnicze? Zero.

Dlaczego?

Prawdopodobnie nie ma to sensu. Pobór wody z takiego zbiornika wiąże się z kosztami.

Tak samo jak jego budowa, a potem utrzymanie. Dlatego nie jestem miłośnikiem zbiorników retencyjnych. Z suszą nie poradzimy sobie, budując zbiorniki, ale spowalniając odpływ wody z opadów. W rolnictwie musimy koncentrować się na poprawie wilgotności gleby. To oznacza, że musimy zmienić sposób myślenia o tym, gdzie jest woda. Zbiornik retencyjny oznacza, że gromadzimy ją w jednym miejscu, często osuszając tereny przyległe, żeby potem roznosić ją w wiaderkach. Natomiast woda musi zostać tam, gdzie spadała. To mało spektakularne działanie, bo nie można pochwalić się nową inwestycją. Oczywiście jeśli ktoś ma pieniądze, żeby zbudować zbiornik na terenie, który od dłuższego czasu są pod dużą presją rolniczą i nie są one wartościowe przyrodniczo, to proszę bardzo. Taki zbiornik może stworzyć nowe interesujące ekosystemy. Na tafli wody będzie mogła przysiąść kaczka i odpocząć, jest szansa, że pojawią się tam żaby.

Pola i lasy są drenowane z wody przez rowy melioracyjne. Ich likwidacja technicznie nie jest skomplikowana, ale problem jest. Dlaczego?

Niektórzy zostawiają w nich worki z piaskiem, jako tamę, ale potem słyszą, że potrzebny jest operat wodny i groźby konsekwencji za bezprawne działania. Niektórych rowów nie ma w ewidencji. Ktoś chce uzyskać zgodę, ale rowu w papierach nie ma. Mamy bałagan, a susza już sięga po swoje. ©©

A Garbaty Mostek jak się sypał, tak się sypie

Szymon Spandowski
szymon.spandowski@polskapress.pl

Modernizacja Garbatego Mostka jest jednym z elementów wielkiego przedsięwzięcia szacowanego na niemal 700 milionów złotych brutto.

Polskie Linie Kolejowe mają dzięki temu wyremontować most kolejowy, wybudować koło niego kładkę pieszorowową, zmodernizować perony i przejścia podziemne na dworcach Toruń Miasto i Toruń

Wschodni, wybudować drugi tor w Bramie Kolejowej i wyremontować tory między dworcami Toruń Główny i Toruń Wschodni.

Po stronie gminy, poza Garbatym Mostkiem, leży natomiast budowa bezkolizyjnego skrzyżowania w ciągu ul. Olsztyńskiej z linią kolejową nr 27, budowa bezkolizyjnego dojścia do peronu przystanku kolejowego Katarzynka i aktualizacja dokumentacji dla budowy bezkolizyjnego skrzyżowania w ciągu ul. Równinnej z linią kolejową nr 353. Niezależ-

nie od tego, zgodnie z wcześniejszymi założeniami, po stronie miejskiej leży również remont ulicy Sowińskiego.

Kiedy zatem przetargowa machina pójdzie w ruch?

- Ogłoszenie przetargu planowane jest na III kwartał br. Zmiana harmonogramu spowodowana jest koniecznością aktualizacji rozwiązań projektowych oraz pozyskania dodatkowych uzgodnień - informuje Przemysław Zieliński z zespołu prasowego PLK.

Przygotowania do tej kolejowej rewolucji trwają od wielu

lat. Koncepty i podział zadań się zmieniały, korzystając z okazji poprosiliśmy zatem również o aktualne informacje na temat planów dotyczących przebudowy peronów, bo to nie będzie zwykły remont.

- W ramach modernizacji stacji Toruń Wschodni planowana jest dobudowa jednego peronu dwukrawędziowego, a na stacji Toruń Miasto likwidacja obecnego peronu wyspowego dwukrawędziowego, który zastąpią dwa perony jednokrawędziowe - dodaje Przemysław Zieliński. ©©

Na Kościuszki na razie króluje beton

Marek Nienartowicz
marek.nienartowicz@polskapress.pl

Obecny wygląd modernizowanego torowiska tramwajowego na Mokrem w Toruniu przeraził Czytelnika „Nowości”. Inwestor zapewnia, że zajdzie tu poważna zmiana.

Chodzi o modernizację 600-metrowego odcinka torowiska na ulicy Kościuszki - od jej zbiegu z ulicą Olbrachta do wysokości kościoła pod wezwaniem Chrystusa Króla. Prace rozpoczęły się pod koniec sierpnia ubiegłego roku. Na zlecenie Miejskiego Zakładu Komunikacji torowisko przebudowuje - po wygranym przetargu - firma Trakcja.

Inwestycja prowadzona jest etapami - osobno dla każdego z dwóch torów. W pierwszym objęła jeden z nich, północny. Drugim wahadłowo, w obu kierunkach, kursują tramwaje. W trakcie montażu jest nowy, północny tor. Wygląd podbudowy, na której został ułożony, przeraził Czytelnika „Nowości”.

Beton nie będzie widoczny

- Ta betonowo-pancerna trasa powstająca na ulicy Ko-



Tak wyglądał stan prac na modernizowanym torowisku tramwajowego na ulicy Kościuszki w miniony poniedziałek

ściuszki wygląda koszmarnie. Patrząc na betonową podbudowę pod szyny można sądzić, że będzie to trasa na transporty ciężkiego sprzętu (imię i nazwisko do wiad. red.).

Przy okazji pojawiło się przypomnienie, że przed modernizacją torowisko na Kościuszki znajdowało się w pasie zieleni rozgraniczającym jezdnię ulicy. Była ona może nie-

urządzona, ale to bez porównania lepsze rozwiązanie - zdaniem innego Czytelnika - niż beton.

Przedstawiciele MZK zapewniają, że na zdecydowanej większości modernizowanego odcinka torowiska beton nie będzie widoczny. Zasłoni go roślinność. Na Kościuszki będzie więc zielone torowisko w lepszym niż wcześniej wydaniu.

- Na ulicy Kościuszki powstanie torowisko zielone na bazie rozchodnika. Widoczne w trakcie budowy płyty betonowe są częścią konstrukcji torowiska. Torowisko zostanie przykryte ziemią, substratem i matami rozchodnika. Taką technologię zastosowano na przykład przy budowie trasy tramwajowej na Jar. Betonowe fragmenty torowiska będą tylko na skrzy-

żowaniu ulic Kościuszki z Batorego oraz na peronach przystankowych - mówi Sylwia Derengowska, rzecznik prasowy MZK.

MZK już wcześniej wyjaśniał, że inwestycja na Kościuszki była niezbędna ze względu na stan wysłużonego torowiska. To nowe, betonowe jest przedstawiane jako nowoczesna konstrukcja bezpodsytkowa. Są trwalsze w eksploatacji. Jeżdżące po nich tramwaje powoduje mniejsze wibracje. Taka konstrukcja ma większą odporność na przeciążenia. To istotne w przypadku kursujących po Toruniu Swingów. Każdy z tych w dłuższej wersji waży około 40 ton.

Pojawiły się też pytania o termin zakończenia inwestycji na Kościuszki. Zgodnie z zapowiedziami powinno to nastąpić z końcem sierpnia. Tymczasem jest druga połowa maja, a trwają jeszcze prace przy pierwszym z torów.

- Z drugim torem powinno pójść łatwiej, gdyż wykonano już część prac dla całości zadania, na przykład usunięto większość kolizji sieci i infrastruktury podziemnej, zamontowano słupy trakcyjne i oświe-

tlenie. Na dziś nie jest zakładane wydłużenie terminu realizacji robót - podkreśla Sylwia Derengowska.

W najbliższych tygodniach można się spodziewać „przerzucenia” tramwajów na nowy tor. Konieczna będzie kilkudniowa przerwa w ich kursach. Na końcach modernizowanego odcinka torowiska niezbędne będzie przełożenie tzw. przewiązek. Przez nie tramwaje przejeżdżają z toru na tor. Równolegle rozpoczną się prace obejmujące przebudowę południowego toru.

Modernizacja za blisko 14 milionów

Warto wspomnieć, że w ramach modernizacji zmieni się także tzw. infrastruktura towarzysząca przy torowisku na Kościuszki. Wymienione zostaną wiaty przystankowe, powstaną zielone przystanki.

Koszt inwestycji na Kościuszki to 13,7 miliona złotych brutto. Spora część z tego wydatku zostanie pokryta ze środków Unii Europejskiej, w ramach Programu Fundusze Europejskie na Infrastrukturę, Klimat, Środowisko 2021-2027. ©

MATERIAL INFORMACYJNY TOTALIZATORA SPORTOWEGO

0011523416

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

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

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

Cyberzagrożenia dotyczą już każdego

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



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

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

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

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

Użytkownicy internetu często nie zdają sobie

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

Człowiek nadal pozostaje najsłabszym ogniwem

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

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

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

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

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

Młodzież pod szczególną presją

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

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

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

Toruń

Final remontu w miejskim szpitalu

Małgorzata Oberlan
malgorzata.oberlan@polskapress.pl

- Najtrudniejsze za nami - melduje Jan Gessek, dyrektor Specjalistycznego Szpitala Miejskiego przy ul. Batorego. Zgodnie z planem 15 maja zakończono tu kluczowy etap remontu parteru.

- Koszmar! Pył, brud, hałas. I pacjenci w tym wszystkim transportowani między robotnikami - tak jeszcze kilkanaście dni temu skarżyli się pacjenci szpitala przy ulicy Batorego na trwający tam remont parteru.

Pisaliśmy o tym w „Nowościach”. Sytuacja była faktycznie trudna i dokuczliwa, zarówno dla chorych, jak i personelu. Na parterze bowiem znajdują się wszystkie kluczowe pracownie szpitalne, takie jak np. RTG, TK czy hemodyna-

miczna. Ale także - co bardzo istotne - Szpitalny Oddział Ratunkowy.

Wówczas Jan Gessek, dyrektor Specjalistycznego Szpitala Miejskiego w Toruniu prosił pacjentów za naszym pośrednictwem o cierpliwość i wyrozumiałość. Zapowiadał też, że 15 maja główny wykonawca remontu - firma Krisbud - winien zakończyć najcięższe prace. Takie jak np. wylewanie posadzek. Cała modernizacja potrwa do końca maja.

I, udało się! „Najtrudniejsze za nami” - przekazał nam dyrektor Jan Gessek. Zgodnie z zapowiedzią, 15 maja te najbardziej dokuczliwe dla ludzi prace udało się zakończyć. Teraz już tylko na parterze - do końca miesiąca - liczyć się trzeba z robotami wykończeniowymi. Nie powinny już one jednak generować takich problemów, jak prace ciężkie. ©©



Remont parteru w miejskim szpitalu przy ulicy Batorego w Toruniu dobiega już końca

KRÓTKO

ŚMIERĆ NA BUDOWIE
12 maja na budowie przy ul. Hubego zmarł podczas pracy 50-letni mężczyzna. Prokuratura wszczęła postępowanie w tej sprawie. Znamy jej ustalenia.

- W trakcie tego postępowania wykluczono już udział osób trzech w opisywanym zdarzeniu, a także to, by doszło do wypadku przy pracy. Mężczyzna nie spadł z wysokości, nie został przez nic przygnieciony. Najprawdopodobniej zmarł wskutek tzw. nagłego zdarzenia medycznego - przekazuje „Nowo-

ściom” prokurator Izabela Oliver, rzeczniczka prasowa Prokuratury Okręgowej w Toruniu.

Dodajmy, że mógł to być na przykład zawał serca lub inna tego typu okoliczność. Zdarzenie jest równoległe przedmiotem badania przez Państwową Inspekcję Pracy. Zgon w trakcie wykonywania obowiązków zawodowych za kwalifikowany zostanie najprawdopodobniej jako wypadek przy pracy - nie klasycznego typu, ale „nagłe zdarzenie medyczne”.
MO

16-latek uratował przerażonego psa. Błąkał się przy sklepie

Justyna Wojciechowska-Narloch
justyna.wojciechowska-narloch@polskapress.pl

Kulejącego, przerażonego buldożka znalazł na Wrzosach chłopak, który wyszedł na chwilę do sklepu. Zareagował jak trzeba, a pies już po godzinie wrócił do swoich właścicieli.

Kacper Skibiński, 16-letni uczeń klasy biologiczno-chemicznej dwujęzycznej w X Liceum Ogólnokształcącym w Toruniu 14 maja późnym wieczorem, wybrał się do osiedlowego sklepu po coś do picia. Po drodze spotkał zaleknionego, mocno kulejącego czarnego pieska. Wyglądał jakby został potrącony, poturbowany przez przejeżdżające auto.

Zwierzę nie miało obroży, nigdzie w pobliżu nie było widać jego właściciela. Kacper nie wahał się ani chwili, zabrał zwierzę pod swoją posesję, napoił i powiadomił straż miejską.

W tym samym czasie mama chłopca, Beata Breńska, intensywnie działała w mediach społecznościowych. Na Facebooku rozpowszechniała zdjęcie psa, prosiła o udostępnianie, by jak najszybciej znaleźć właścicieli buldożka.

- Było już bardzo późno, a ludzie reagowali na moje wpisy, udostępniali je. Wiele osób chwaliło mojego syna za jego postawę, inni gratulowali - opowiada Beata Breńska. - To było naprawdę bardzo bu-



Obecnie w domu Kacpra są trzy psy i jeden kot o wdzięcznych imionach Raja, Misia i Lucy oraz Golden

dujące, że wokół jest tylu wrażliwych ludzi.

Już po nieco ponad godzinie znaleźli się właściciele psiaka. Okazało się, że nie został on potrącony, a cierpi na chorobę stawów - stąd problemy z poruszaniem się. Właściciele odebrali zgubę ze Schroniska dla

Po godzinie znaleźli się właściciele psiaka. Okazało się, że nie został on potrącony, a cierpi na chorobę stawów.

Bezdomnych Zwierząt w Toruniu, gdzie psina trafiła po telefonie od Kacpra.

- Chciałabym, żeby to co zrobił Kacper, było sygnałem dla innych, że warto pomagać. Ludzie często wolą odwracać wzrok od nieszczęścia zwierząt licząc, że pochyli się nad nimi ktoś inny. Ta odpowiedzialność się rozprasa, a tak być nie powinno - mówi Beata Breńska. - Pomoc, której bezbronnemu zwierzęciu udzielił mój syn nic go nie kosztowała. Wezwał właściwe służby, które zajęły się całą resztą. To z jednej strony niewiele, a z drugiej bardzo dużo,

bo tego psiaka na naszym osiedlu widziało wiele innych dorosłych osób, a tylko Kacper się nim przejął.

W słowach pani Beaty jest wiele racji. Chcąc pomóc potrzebującemu zwierzęciu wcale nie trzeba narażać się na wielkie koszty związane z wizytą u weterynarza czy leczeniem. Wystarczy wezwać właściwe służby. To tylko tyle i aż tyle.

Rodzina chłopaka to same „zwierzoluby”. Obecnie w domu są trzy psy i jeden kot o wdzięcznych imionach Raja, Misia i Lucy oraz Golden. Wszystkie zwierzęta zostały wcześniej porzucone przez swoich właścicieli, nie miały w życiu łatwo. U Kacpra i jego bliskich na Wrzosach znalazły nie tylko dom i opiekę, ale przede wszystkim miłość.

Mama Kacpra podkreśla, że zawsze mogła i może liczyć na jego pomoc w ratowaniu skrzywdzonych zwierząt.

- On kocha zwierzęta i jest za nie odpowiedzialny, opiekuje się, karmi, widzi kiedy pies czuje się źle i zawsze uczestniczy w wizytach u weterynarza, czasami wielogodzinnych związanych z leczeniem - dodaje pani Beata. - Poza tym syn jest po prostu nastolatkiem, ma swoje marzenia o medycynie, ale też chętnie spędza czas ze znajomymi.

Od tego zdarzenia na Facebooku toczy się dyskusja o odpowiedzialności za zwierzęta. I to jest kolejny plus tej historii. ©©

Napisz, co myślisz o programie „ISKRA”

Katarzyna Kucharczyk
katarzyna.kucharczyk@polskapress.pl

W zajeźdni tramwajowej przy ulicy Sienkiewicza powstać ma przestrzeń, łącząca kulturę, edukację, naukę i działania społeczne. Można współdecydować o przyszłości tego miejsca.

Teren zabytkowej zajeźdni przy ulicy Sienkiewicza uznawany jest za przestrzeń o ogromnym potencjale. Projekt ISKRA przygotowywany przez Uniwersytet Mikołaja Kopernika i Urząd Miasta Torunia założenia ma ambitne. Chce stworzyć tam otwartą przestrzeń dla mieszkańców, studentów, organizacji społecznych i środowisk twórczych. Mowa między innymi o miejscu spotkań, warsztatów, wydarzeń kulturalnych, działań edukacyjnych i inicjatyw społecznych. Wszystko w wyjątko-



Udział w ankiecie można wziąć na stronie internetowej: iwaw.pl/iskra/

wej lokalizacji, znajdującej się pomiędzy Bydgoskim Przedmieściem, kampusem UMK, szkołami i instytucjami kultury.

Twórcy projektu podkreślają, że ISKRA ma być czymś więcej niż tylko rewitalizacją starego budynku. Chodzi o stworzenie przestrzeni, która będzie żyła każdego dnia i przyciągała ludzi w różnym wieku.

Coraz więcej miast decyduje się na odnowienie terenów poprzemysłowych i nadanie im zupełnie nowych funkcji. W przypadku Torunia dodatkowym atutem ma być bliskość uniwersytetu, która może przyciągnąć młodych ludzi i środowiska naukowe.

Projekt planowany jest do realizacji w latach 2026-

2030. Na obecnym etapie najważniejsze są jednak konsultacje społeczne i poznanie opinii mieszkańców. W badania zaangażował się Instytut Psychologii UMK, który wspólnie z miastem prowadzi ankietę dotyczącą przyszłości przestrzeni przy ul. Sienkiewicza. Organizatorzy podkreślają, że głos torunian ma realny wpływ na kierunek rozwoju projektu.

Ankieta dotyczy między innymi potrzeb lokalnej społeczności, pomysłów na zagospodarowanie przestrzeni oraz oczekiwań wobec przyszłych wydarzeń i działań społecznych.

Miasto zachęca mieszkańców do aktywnego udziału w konsultacjach i współtworzenia miejsca, które w przyszłości może stać się jednym z symboli nowoczesnego Torunia. Udział w nich można wziąć na stronie internetowej: iwaw.pl/iskra/©©

Nagrody dla tych, którzy zarażają miłością do książek

RED
redakcja@polskapress.pl

Dwanaścioro pracowników i dyrektorów bibliotek z regionu odebrało nagrody marszałka za szczególne osiągnięcia na rzecz promocji czytelnictwa.

Podczas wojewódzkich obchodów Dnia Bibliotekarza i Bibliotek w Książnicy Kopernikańskiej w Toruniu uhonorowanym gratulacje złożyli wice-marszałek województwa Zbigniew Ostrowski i wiceprzewodnicząca sejmiku województwa Katarzyna Lubańska.

- Swoją pracę wykonujecie z pasją, miłością, w atmosferze ciszy, bo książka, obcowanie z nią potrzebuje ciszy potrzebnej na skupienie i refleksję. Ten dzień, jeden dzień w roku, kiedy wszystkie reflektory padają na was, jest ważnym dniem dla polskiej kultury. Wszystkim serdecznie gratuluję i dziękuję za waszą pracę - mówił na spotkaniu z bibliotekarzami wice-marszałek województwa Zbigniew Ostrowski.

Laureaci nagród marszałka: ● pracownicy Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej - Książnicy Kopernikańskiej w Toruniu: Dorota Burakiewicz, Małgorzata Bieganowska, Arleta Tuleya, Izabela Kławińska, ● pracownicy Wojewódzkiej i Miejskiej Biblioteki Publicznej im. dr. W. Bełzy w Bydgoszczy: Paulina Czerwińska, Joanna Kasprowicz, Do-

minika Sokowska, Marcin Karnowski, ● dyrektorzy bibliotek samorządowych z regionu: Beata Szymańska - dyrektor Miejskiej Biblioteki Publicznej w Świeciu, Mirosław Rzeszowski - dyrektor Rejonowej Biblioteki Publicznej w Szubinie, Ewa Rozeń-Bieńkowska - dyrektor Biblioteki Publicznej Gminy Lipno z siedzibą w Radomicach, Anna Fabrykiewicz - dyrektor Gminnej Biblioteki Publicznej im. W. Kulerskiego w Grucie.

Przewodniczący Zarządu Okręgu Kujawsko-Pomorskiego Stowarzyszenia Bibliotekarzy Polskich dr Dominik Piotrowski wręczył nadane przez stowarzyszenie wyróżnienia: Anecie Muskale z Biblioteki Miejskiej im. Jana Kasprowicza w Inowrocławiu - tytuł Kujawsko-Pomorskiego Bibliotekarza Roku 2025, Urszuli Zaborskiej, emerytowanej i zasłużonej pracownicy Biblioteki Uniwersyteckiej w Toruniu - Medal Stowarzyszenia Bibliotekarzy Polskich „W dowód uznania”.

- Ta nagroda jest dla mnie miłym wyróżnieniem i docenieniem wysiłków, które z zespołem realizujemy. Praca tu dziś jest zupełnie inna niż wcześniej. Teraz bibliotekarz nie tylko wypożycza książki, ale pisze projekty, organizuje wydarzenia kulturalne, animuje, a później te projekty też rozlicza - powiedział Marcin Karnowski z Wojewódzkiej i Miejskiej Biblioteki Publicznej w Bydgoszczy. ©

Kara za kradzież auta, ucieczkę i potrącenie policjantki

Małgorzata Oberlan
malgorzata.oberlan@polskapress.pl

Złodziej, który pijany ukradł auto, a potem uciekał przed policją i potrącił funkcjonariuszkę, został skazany na bezwzględne więzienie.

18 lipca 2025 roku, około godziny 7. Dyżurny policji otrzymał zgłoszenie o kradzieży Volkswagena Golfa z parkingu przy ul. Rydygiera w Grudziądzu. Właściciel pojazdu, pozostawiając go z włączonym silnikiem, odszedł się tylko na chwilę. Ta wystarczyło, by złodziej odjechał jego autem.

Szybko na nogi postawiono wszystkie dostępne patrole. Dzięki analizie monitoringu miejskiego już po niecałej godzinie skradziony samochód namierzono w rejonie ul. Chopina. Zaraz potem patrol zauważył go przy ulicy Hallera. Policjanci natychmiast podjęli próbę zatrzymania, używając sygnałów świetlnych i dźwiękowych.

Policjantka potrącona na rondzie

Ale wtedy przebieg wydarzeń stał się dramatyczny. Gdy policjantka wysiadała z radiowozu, kierowca skradzionego auta gwałtownie ruszył, potrącił ją i zaczął uciekać. Stało się to na rondzie - gdy jechał pod prąd! Funkcjonariuszka szczęśliwie nie została ciężko



Do potrącenia policjantki i uderzenia w radiowóz doszło w lipcu ubiegłego roku w Grudziądzu

ranna. Razem ze swoim partnerem kontynuowała pościg.

Ucieczka wiodła ulicami osiedla Lotnisko. W okolicy ul. Nauczycielskiej mundurowi utworzyli punkt blokadowy. To tam uciekinier uderzył w tył radiowozu. Nie zatrzymał się jednak, tylko pojechał dalej. Po-

Gdy policjantka wysiadała z radiowozu, kierowca skradzionego auta gwałtownie ruszył, potrącił ją i zaczął uciekać.

tem porzucił samochód i próbował uciekać pieszo do pobliskiego lasu.

Ostatecznie 35-latek został zatrzymany. Okazało się, że miał blisko 2 promile alkoholu w organizmie. Potem usłyszał prokuratorskie zarzuty. Za swoje czyny odpowiedzial przed Sądem Rejonowym w Grudziądzu.

Więzienie, zakaz kierowania i po kieszeni!

Wojciech O. po procesie uznany został za winnego czterech przestępstw: kra-

dzieży samochodu, pijanej jazdy, ucieczki przed policją oraz naruszenia nietykalności cielesnej funkcjonariuszki na służbie (uszkodził jej rękę, ale szczęśliwie niegroźnie).

Kara łączna za te cztery czyny wymierzona przez Sąd Rejonowy w Grudziądzu to rok i cztery miesiące bezwzględnego więzienia. Poza tym Wojciech O. dostał zakaz prowadzenia wszelkich pojazdów mechanicznych na cztery lata. Ma także zapłacić na Fundusz Pomocy Postpenitencjarnej 10 tysięcy złotych. Pokrzywdzonej policjantce natomiast ma zapłacić 1 tysiąc złotych za krzywdę.

To jednak nie wszystko! Sąd orzekł także przepadek równowartości auta, którym krytycznego dnia jechał pijany 35-latek. To oznacza w praktyce, że musi jeszcze zapłacić 3,5 tysiąca zł - tyle warty był skradziony Volkswagen.

- Oskarżony swoim zachowaniem stwarzał znaczne niebezpieczeństwo dla życia i zdrowia nie tylko własnego, ale też i innych użytkowników drogi - podkreśliła w uzasadnieniu wyroku sędzia Beata Malinowska.

Wyrok w tej sprawie wraz z uzasadnieniem 7 maja br. opublikowany został w Portalu Orzeczeń Sądowych i oznaczony jako nieprawomocny. ©

Wsparcie dla mam wracających do pracy po urodzeniu dziecka

Justyna Wojciechowska-Narloch
justyna.wojciechowska-narloch@polskapress.pl

Tysiąc złotych na dowolny cel otrzymać mogą kobiety, które wracają do pracy po urlopie macierzyńskim. Wystarczy, że napiszą, jak w przyszłości wykorzystają te pieniądze.

Akcję organizuje Fundacja Polka XXI wieku we współpracy z firmą Master Management Poland, a inicjuje ją ta jest odpowiedzią na potrzeby i oczekiwania kobiet w kontekście dynamicznych zmian na rynku pracy.

Lęk przed powrotem po urodzeniu dziecka

Jak pokazują wyniki najnowszych badań aż 95 procent kobiet obawia się powrotu do pracy po urlopie macierzyńskim, a ponad 53 procent z nich uważa, że utraciło

dotychczasowe umiejętności zawodowe.

Według danych, m.in. z raportów Bosch i Fundacji Mamo Pracuj, znaczna część kobiet po przerwie związanej z macierzyństwem doświadcza obniżonej pewności siebie, dezaktualizacji kompetencji lub barier systemowych utrudniających powrót do pracy. Program „Powrót z Mocą” został zaprojektowany tak, aby przeciwdziałać tym zjawiskom i realnie zwiększać szanse uczestniczek na satysfakcjonujący rozwój zawodowy.

- Powrót na rynek pracy po urlopie macierzyńskim to moment pełen wyzwań, ale też ogromnego potencjału. Chcemy pokazać kobietom, że ich doświadczenie, zarówno zawodowe, jak i życiowe, jest wartością, którą można przekuć w sukces - podkreśla Ilona Peszko-Bi-

skupska, wiceprezes Fundacji Polka XXI wieku. -

To nie jest tylko projekt edukacyjny

„Powrót z Mocą” to nie tylko projekt edukacyjny, ale przede wszystkim przestrzeń do budowania pewności siebie, wymiany doświadczeń i tworzenia trwałych relacji wspierających rozwój osobisty i zawodowy. Naszym celem jest realna zmiana. Chcemy, aby uczestniczki programu wychodziły z niego z konkretnymi kompetencjami, planem działania i poczuciem siły do wprowadzania zmian w swoim życiu.

Program „Powrót z Mocą” wpisuje się w szerszy trend zmian na rynku pracy, gdzie coraz większą rolę odgrywają elastyczność, inkluzywność i różnorodność.

Jednym z kluczowych elementów programu jest

współpraca z pracodawcami otwartymi na potrzeby rodziców.

„Powrót z Mocą” to projekt dla kobiet znajdujących się w momentach przełomowych, wracających do aktywności zawodowej po przerwie rodzicielskiej. Program powstał z myślą o tym, by powstała współpraca z firmami, dostarczać realnych rozwiązań, narzędzi i wiedzy w procesie powrotu i zmiany, nie tylko po stronie kobiety, ale również organizacji, w której pracuje.

W ramach inicjatywy uczestniczki otrzymają dostęp do:

- mentoringu i wsparcia psychologicznego,
- warsztatów rozwojowych i kompetencyjnych,
- narzędzi diagnostycznych, w tym testu osobowości OPTO opartego na modelu Wielkiej Piątki,

- praktycznej wiedzy z zakresu rynku pracy, przedsiębiorczości i zarządzania.

Konkurs +1000 do mocy na powrót

W ramach programu „Powrót z Mocą” organizowany jest również konkurs skierowany do kobiet powracających do aktywności zawodowej po przerwie rodzicielskiej - zaprojektowany tak, aby w praktyczny sposób wesprzeć je w tym procesie.

Zadanie polega na odpowiedzi na pytanie: na co przeznaczysz wygrane 1000 zł, aby dodać sobie mocy w postępie do:

To projekt dla kobiet w momentach przełomowych, wracających do aktywności zawodowej po przerwie rodzicielskiej.

wrocie do aktywności zawodowej i dlaczego?

Najbardziej inspirujące i przemyślane odpowiedzi zostaną nagrodzone w ten sposób, że 10 laureatek otrzyma vouchery o wartości 1000 zł, które będą mogły przeznaczyć na wybrany cel wspierający ich poczucie własnej wartości.

Może to być zarówno inwestycja w kompetencje (kurs, szkolenie, narzędzia pracy), jak i działania wzmacniające dobrostan, pewność siebie oraz gotowość do powrotu na rynek pracy.

Na zgłoszenia konkursowe organizatorzy czekają do 19 maja 2026 roku, a ogłoszenie wyników nastąpi 26 maja - w Dzień Matki.

Szczegółowe informacje na temat programu „Powrót z mocą” oraz konkursu dostępne są na stronie organizatora: www.polka21.pl ©

Okrutne morderstwo w Silnie. Mąż przyjechał za żoną z Berlina i ją zabił

Szymon Spandowski
szymon.spandowski@polskapress.pl

W maju 1906 roku toruński ogród Wiktorii zmienił właściciela. Jeden z najważniejszych punktów na rekreacyjno-rozrywkowej mapie miasta przeszedł z rąk Idy Steinkamp w ręce Joanny Łyskowskiej.

Jakie warunki mogą panować w pensjonacie, który nazywa się „Sparta”? Łóżko z nieheblowanych desek, jakaś derka pod głowę, do tego cienki stary koc, a pod ścianą wiadro z zimną wodą? Trudno się w czymś takim spodziewać luksusu, nawet jeśli pensjonat nazywa się nie Sparta, ale „Spartha”. Taki w każdym razie został otwarty 1 maja 1906 roku w Aleksandrowie zwanym wtedy Pogranicznym. Nie był to jednak pensjonat wypoczynkowy, ale placówka edukacyjno-wychowawcza, z kursem programem realnego, językami obcymi: francuskim, angielskim i niemieckim.

„Poważnie traktowana nauka rzemiosł (introligatorstwo), ślōjdu, muzyki i śpiewów - czytamy ogłoszeniu, które ukazało się w „Gazecie Toruńskiej” na początku maja A. D. 1906. - Główną uwagę zwraca się na fizyczny rozwój młodzieży przez gry, zabawy, sporty, dobrą obfitą kuchnię, kąpiele, jazdę konną itp. Wiele ruchu, światła i powietrza. Bliższych objaśnień, za nadesłaniem marki na odp. udzieli i zgłoszenia przyjmuje przełożony szkoły A. Hiller”.

Czesne za naukę od maja do października miało wynosić 60 rubli, do tego zakwaterowanie i utrzymanie w internacie 35 rubli miesięcznie. Sporo. Jeden rubel kosztował dwie marki. W Toruniu akurat trwał strajk murarzy, którzy domagali się podwyżek, bo zarabiali po 42 fenigi za godzinę. Swoją drogą, imć Hiller wykoshował się na reklamę zagraniczną, Aleksandrów wszak leżał wtedy w Rosji, zaś Toruń w Niemczech, ale nie podał adresu, na który można było wysłać zapytania. Najwyraźniej był przekonany, że wystarczy napisać na kopercie Pensjonat „Spartha”, aby list do tej Sparty dotarł.

Być może przyda się jeszcze wyjaśnienie, że ślōjd to po szwedzku zręczność, biegłość. Tak nazywał się skandynawski system nauczania prac ręcznych, a w zasadzie cała filozofia, bo chodziło tu nie tylko o umiejętności prak-

tyczne i sprawne posługiwanie się narzędziami, ale również zamiłowanie do pracy i dobry gust.

Gazetowe strony z reklamami i ogłoszeniami bywały ciekawsze od tych z najświeższymi wiadomościami ze świata. To fascynująca kopalnia informacji o lokalnych biznesach, czy różnych sprawach sądowo-biznesowo-obyczajowych. Obok reklamy aleksandrowskiej „Sparthy” toruński dziennik wydrukował na przykład cofniętą obelgę.

„Obelgę, którą wyrządził krawczyce pannie Fehlauer niniejszym cofam. Lange, szewc”.

Co to była za obelga, o tym źródła milczą. Szewc Lange zapewne miał na imię Wilhelm i mieszkał przy ul. Melliena 117, w każdym razie tylko taki szewc Lange znajduje się w księdze adresowej z 1904 roku. Po powrocie Torunia do Polski i zmianie numeracji dom przy Melliena 117 stał się domem przy Mickiewicza 95. Krawczki Fehlauer w księdze z 1904 roku nie ma, jest tylko krawiec Friedrich Fehlauer, który mieszkał przy Piekarach. W kolejnej księdze, wydanej w roku 1908, są dwie krawcowe o tym nazwisku - Marie z Melliena 72 (Mickiewicza 72) i Emma z Lipowej 70 (Kościuszki 84). Ta druga mieszkała tam również w latach międzywojennych, była właścicielką domu.

Zostawmy adresy, zajmijmy się tymi, którzy budowali domy. Sytuacja na toruńskich placach budów co najmniej od 1903 roku była bardzo napięta. Strajki wybuchały praktycznie co kilka miesięcy, o czym już pisaliśmy. Szczególnie często paraliżowały bu-



W maju 1906 roku toruński ogród Wiktorii zmienił właściciela. Przeszedł z rąk Idy Steinkamp w ręce Joanny Łyskowskiej

dowę gmachu wieczorowej szkoły zawodowej przy Walach, czyli dzisiejszego Collegium Maius UMK. W kilku przypadkach przedsiębiorcy sięgnęli po łamistraków, przy budowie kościoła św. Szczepana na przykład zatrudnieni byli robotnicy sprowadzeni z Italii. Niestety, ze swoimi przodkami, których dzieła wypełniają opracowania poświęcone dziejom architektury, nie mieli nic wspólnego, a ze skutkami ich fuszerek trzeba było walczyć m.in. podczas gruntownego remontu świątyni sprzed kilku lat. Wspomniany strajk murarzy z wiosny 1906 roku był zatem jednym z wielu. Podwyżek domagali się członkowie Zjednoczenia Zawodowego Polskiego oraz socjaliści. Pierwsi zgodzili się na warunki zaproponowane przez pracodawców, drudzy protestowali dalej, aż do początku maja. Niechętna socjalistom „Gazeta Toruńska”

poinformowała na początku miesiąca, że ostatecznie udało im się zwojować mniej niż Polakom.

„Mularze socjaliści ustąpili pracodawcom i podpisali kontrakt na mniej korzystnych warunkach, niż te, które pracodawcy im poprzednio ofiarowali i które „Zjednoczenie” przyjęło - czytamy. - Członkowie „Zjednoczenia” będą do końca roku bieżącego pobierali 43 fenigi za godzinę, a od 1 stycznia roku 1907 do końca 1909 roku 45 fen. Tymczasem socjaliści będą w roku bieżącym pobierali 43 fenigi, w roku przyszłym 44 fenigi, a dopiero od 1 stycznia 1908 roku po 45 fenigów za godzinę. Okazuje się, że mularze zorganizowani w „Zjednoczeniu”, a socjalistom krętać ich na złe wyszło”.

Robotnik pracował wtedy 10-12 godzin, po podwyżce mógł więc zarobić dziennie niecałe pięć marek. W niedzielę

mógł sobie odpocząć np. na zabawie w popularnym ogrodzie Wiktorii, który znajdował się tam, gdzie dziś stoi gmach Instytutu Fizyki UMK. Zieleniec z dużą salą zmienił akurat właścicieli.

„Ogród Wiktorii nabył za 28.000 mk. od pani Steinkamp restaurator p. Łyskowski” - poinformowała „Gazeta Toruńska” w niedzielę 6 maja 1906 roku.

Ida Steinkamp kupiła Wiktorię wiosną 1900 roku, wcześniej zaś była właścicielką „Kawiarni Wiedeńskiej” na Mokrem. To również był lokal bardzo znany i podobnie jak Wiktorii, składał się z sali restauracyjnej oraz dużego ogrodu z wieloma stolikami, sceną i miejscem na tańce.

Restaurator Łyskowski miał na imię Wojciech, ale na kartach historii zapisała się przede wszystkim jego żona, Joanna. W 1899 roku przy Chełmińskiej 13 utworzyła „pierwszą fabrykę

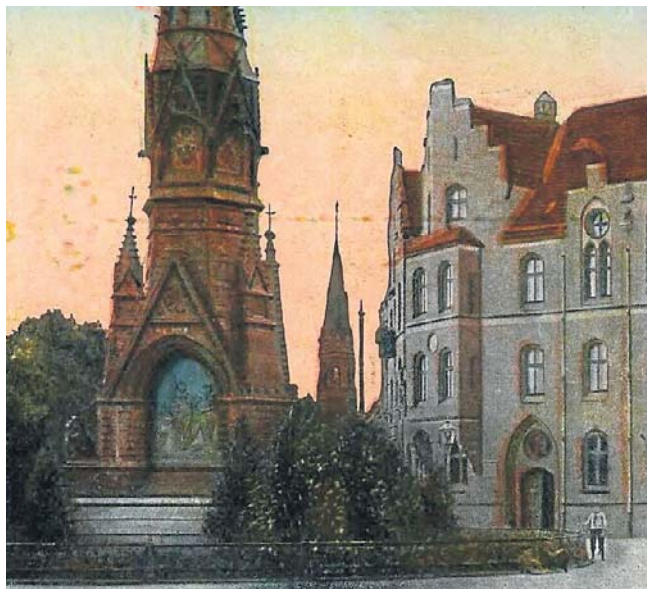
kostiumów maskowych i dla teatrów”. Jesienią 1901 roku sprzedała dom przy Chełmińskiej za 36 tysięcy marek i przeniosła się razem ze swoim zakładem krawieckim oraz mężem do domu przy św. Katarzyny 7. Park był był kolejnym ważnym punktem jej biznesowej kariery, jak swego czasu ustaliła Katarzyna Kluczajd, w 1907 roku Joanna Łyskowska zorganizowała w Wiktorii pierwsze stałe kino w Toruniu. Tymczasem w pobliskim Silnie, w którym jak wiadomo znajdowało się wiślane przejście graniczne, pruska komora celna, a poza tym restauracje i kilka domów...

„Ohydne morderstwo popełniono we wtorek w Silnie - poinformowała „Gazeta Toruńska” w piątek 4 maja 1906 roku. - Robotnik Tiede z Berlina od dłuższego czasu z żoną swą, pochodzącą ze Silna, żył w niezgodzie. Z powodu tego Tiedowa opuściła męża i udała się do swych krewnych w Silnie. Tiede podążył za nią i zażądał od niej, by z nim razem wróciła do Berlina. Gdy tego uczynić nie chciała, chwycił Tiede wielki nóż i zgnał ją takowym całym zamachem w plecy. Tiedowa w tej chwili upadła i w kilka chwil ducha wyzionęła. Tiede dał drapaka, atoli przyaresztowano go jeszcze wieczorem w jednym z lokali na Nowem Mieście”.

Później okazało się, że do tragedii doszło w domu siostry ofiary. Tiede już wcześniej odgrażał się, że jeśli żona go opuści, jej dni będą policzone. Sprawca uciekł do Torunia. A w Toruniu w tym czasie była mowa o Silnie, co prawda z innego powodu, ale za to na wysokim szczeblu.

„W sprawie zwalczania cholery i zapobieżenia ponownemu wewleczeniu takowej w granice Prus, odbyła się w czwartek po południu godz. 3 konferencja międzynarodowa - poinformowała „Gazeta” w sobotę 5 maja. - Obrady toczyły się w domu powiatowym. Jako zastępcy rządu rosyjskiego przybyli na konferencję radcy państwowi Freiberg i Hirsobing oraz lekarze dr Piętkowski i Bończyński i rosyjski konsul miejscowy Loviagin”.

Głównym frontem walki z cholerą była granica w Silnie, gdzie podczas kolejnych epidemii Prusacy organizowali stacje epidemiczne. Płynący Wiślacy trafiali tu na kwarantannę, do szpitala, albo na cmentarz. ©



Pomnik wojaków i siedziba powiatu, dziś Urząd Miasta



Joanna Łyskowska w 1915 roku

Rita Gorgonowa ponownie na ławie oskarżonych

Małgorzata Oberlan
malgorzata.oberlan@polskapress.pl

22 maja odbędzie się w Toruniu doroczna Noc Otwartych Sądów. W tym roku przygotowały one między innymi symulacje procesów Rity Gorgonowej i Balladyny.

W najbliższy piątek od późnego popołudnia do późnego wieczora w obu toruńskich sądach będzie się działo naprawdę wiele ciekawego. Przed Sądem

Rejonowym przy ul. Warnerczyka uczestników przywita policyjny pokaz sprzętu. Chętni będą mogli oznakować rower. Dostępne będą też stoisko promocyjno - profilaktyczne.

- Zapraszamy na stoiska: „Księgi wieczyste bez tajemnic: prezentacja ponad 100 - letnich zbiorów dokumentów z archiwum ksiąg wieczystych”, „Zmień walkę w dialog. Fundacja Okręgowej Izby Radców Prawnych w Toruniu o mediacji”. Zapraszamy również

na zwiedzanie budynku sądu w grupach oraz rozmowy z adwokatami w ramach akcji edukacyjnej - zapowiada sąd.

Na godzinę godz. 16.30 zaplanowano „Obywatelski Monitoring Sądów, czyli kto i kiedy może uczestniczyć w rozprawie”. Będzie to spotkanie z członkami Fundacji Court Watch Polska. O godz. 17 rozpocznie się symulacja procesu Balladyny w wykonaniu uczniów Szkoły Podstawowej nr 16 w Toruniu. Natomiast

o godz. 18 - proces Rity Gorgonowej, przygotowany przez studentów prawa ze stowarzyszenia ELSA Toruń.

Sąd zaprasza do zapisów na wycieczki po sądowych wnętrzach i wydarzenia wyznaczone na konkretne terminy. Zapisy mailem na: administracja@torun.sr.gov.pl. Spotkanie z policją, mediatorami i księgami wieczystymi natomiast nie wymagają zapisów.

Bogaty program na piątek przygotował też Sąd Okręgowy

w Toruniu przy ul. Piekary. W godzinach 16.30 - 17.30 odbędzie się symulacja rozprawy dla dzieci (przewidziane są wejściówki).

Wieczorem natomiast - w godzinach 18.30-20.30 - publiczność przyciągnie symulacja posiedzenia sądu w sprawie zastosowania tymczasowego aresztowania (tu też wejściówki). Przed nią spodziewana jest obecność wiceministra sprawiedliwości Arkadiusza Myrchy.

Poza tym do wieczora będzie można w tym sądzie podziwiać wystawę prac dzieci z klas IV - VII szkół podstawowych - „Sąd oczami dziecka” (w poczekalni), a w Biurze Obsługi Interesantów przy ul. Piekary 51 poznać standardy obsługi interesantów w XXI wieku (od 17 do 20.30).

- Na dziedzińcu w godzinach 17.30-18, odbędzie się też pokaz techniki operacyjnej policji - zapowiada sędzia Andrzej Walenta, rzecznik sądu. ©

TV TORUŃ

ŚRODA, 20 MAJA

10.00 Aktualności Toruńskie
10.20 Pogoda dla Torunia
10.25 Rozmowa dnia
10.40 Serwis sportowy
10.45 Bulwar sztuki - maj (2)
11.25 7 dni sportu
11.45 Fitness - Marta Wirchowśka (5)
12.00 Powtórka programu
14.00 Oferty TV Toruń
16.00 Hokej na trawie: KH Pomorzanie - AZS Politechnika Poznań
17.35 Chiny obok nas
17.45 Aktualności Toruńskie
18.05 Pogoda dla Torunia
18.10 Rozmowa dnia
18.25 Serwis sportowy
18.30 Magazyn Kujawsko-Pomorski
18.50 7 dni sportu
19.10 Bulwar sztuki - maj (2)
19.50 Aniolki toruńskie
20.00 Aktualności Toruńskie
20.20 Pogoda dla Torunia
20.25 Rozmowa dnia
20.40 Serwis sportowy
20.45 Ludzie filmu Kujaw i Pomorza - Leonard Pietraszak
21.05 Symfoniczne otwarcie
21.35 Aniolki toruńskie
21.45 Aktualności Toruńskie
22.05 Pogoda dla Torunia
22.10 Rozmowa dnia
22.25 Serwis sportowy
22.30 Hokej na trawie: KH Pomorzanie - AZS Politechnika Poznań



„Aktualności Toruńskie” to program codzienny

Codzienny, lokalny magazyn informacyjny „Aktualności Toruńskie” to program prezentujący najważniejsze wydarzenia z regionu.

Widzowie znajdą w nim aktualne informacje dotyczące życia miasta i okolic, relacje z wydarzeń społecznych, kulturalnych i sportowych, a także rozmowy z mieszkańcami oraz

przedstawicielami lokalnych instytucji.

Magazyn emitowany jest każdego dnia. Zapraszamy do TV Toruń o godz. 17:45, 20:00 i 21:45.

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

INFORMATOR

WAŻNE TELEFONY

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

SZPITALY

Wojewódzki Szpital Zespolony im. L. Rydygiera w Toruniu:

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

Centrum Zdrowia Psychicznego

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

Szpital Specjalistyczny dla Dzieci i Dorosłych, ul. Konstytucji 3 Maja 42

- izba przyjęć, tel. 56 679 45 85
- nocna i świąteczna opieka zdrowotna, rejestracja, tel. 56 679 40 40

Regionalne Centrum Stomatologii,

ul. Konstytucji 3 Maja 42
- rejestracja, tel. 56 679 47 02, 56 679 47 03

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

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

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

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

POLICJA

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

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

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

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

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

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

NA POMOC

Niebieska linia - pogotowie dla ofiar przemocy w rodzinie:

tel. 801 120 002
Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, tel. 116 111,

poniedziałek - niedziela, godz. 12-02

Telefon zaufania w Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie, tel. 56 622 00 00,

poniedziałek-piątek, godz. 19-21.

Telefon zaufania HIV/AIDS, tel. 801 888

448, 22 692 82 26, poniedziałek-piątek i każda trzecia sobota miesiąca, godz. 9-21.

INFORMACJE

Ośrodek Informacji Turystycznej

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

Informacja kolejowa, tel. 19 757

Intercity: tel. 703 200 200

Przewozy Regionalne, tel. 703 202 020

Arriva, tel. 703 302 333

Infolinia kolejowa dla osób niepełnosprawnych,

tel. 800 022 222 (stacjonarne), tel. 22 473 32 354 (komórkowe).

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

MZK Toruń, rozkład jazdy: mzk-torun.pl

Informacja o rzeczach pozostawionych w autobusach i tramwajach MZK: tel. 56 612 18 41

INTERWENCJE

INTERWENCJE

Schronisko dla Bezdomnych Zwierząt

w Toruniu, ul. Przybyszewskiego 3, tel. 56 622 48 87,

telefon interwencyjny: 666 683 377

Ekopatrol Straży Miejskiej,

tel. 56 625 877, tel. alarmowy: 986

REKLAMA

011511764

Teatr Horzycy

29.05 — 5.06.2026
TORUŃ Kujawy Pomorze

Kontakt

| KONTAKT |
30. Międzynarodowy Festiwal Teatralny

PARTNERZY GŁÓWNI FESTIWALU

PATRONAT HONOROWY

KRÓTKO

JAK ZBIGNIEW ZIOBRO ZNALAZŁ SIĘ W USA

Polska czeka na wyjaśnienia

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

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

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

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

PARLAMENT EUROPEJSKI

Buzek i Wałęsa odebrali ordery



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

KPO

68 mld zł już zostało wypłacone

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

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

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

STATYSTYKA

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

”

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

Donald Tusk, premier

Premier Peter Magyar z wizytą w Polsce. Tak jak zapowiadał

Oprac. Karolina Wrońska
Kraków

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Oprac. Anna Nagel
Warszawa

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

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

o niejasną strukturę pytań w części teoretycznej tego egzaminu.

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

egzaminacyjne były aktualne i dostosowane do zmienionych przepisów.

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

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

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

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

Kazimierz Sikorski
USA

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

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

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

licji zapobiegł jeszcze większej tragedii.

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

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

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

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



W akcji uczestniczyło wielu funkcjonariuszy policji oraz oddziały SWAT-u

FOT. TWITTER

W rosyjskim ostrzale zginęły 4 osoby, 29 rannych

Oprac. Anna Nagel
Ukraina

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

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

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

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

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

USA miały znów zaatakować Iran. Trump się wstrzymał

Adam Kielar
USA

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

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

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



FOT. PAP/EPA

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

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

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

Prezydent wcześniej wielokrotnie groził niszczycielskimi atakami na infrastrukturę ener-

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

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

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

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

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

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

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

Grzegorz Kuczyński
Rosja/Chiny

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

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

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



FOT. SERGEY BOBYLEV/AP/FEAST NEWS

To już piąta wizyta Putina w Chinach od 2022 roku

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

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

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

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

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

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

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

PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

„Herbata cesarska” to sekret młodości i szczupłej sylwetki

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

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

ZA TYDZIEŃ:

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



FOT. FREEPIK.COM

Dwa momenty w życiu, gdy starzejemy się najszybciej

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

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

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

Dlaczego starzejemy się „skokami”, a nie stopniowo?

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

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

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

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

Pierwszy „próg starzenia”: okolice 44. roku życia

Dla wielu osób to moment, gdy nagle:

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

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



FOT. GETTY IMAGES

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

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

Drugi moment przełomowy: początek sześćdziesiątki

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

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

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

Co jeszcze mówią badania o starzeniu?

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

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

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

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

Jak spowolnić proces starzenia? Eksperci wskazują konkretne kroki

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

1. Ruch – nawet minimalny ma znaczenie

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

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

2. Dieta śródziemnomorska

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

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

3. Sen i regeneracja

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

4. Ochrona skóry przed słońcem

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

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

Wniosek? Starzenie to proces, na który mamy wpływ

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

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

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

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

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

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

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

Jak powstaje żółta herbata?

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

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

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

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

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

kładnie suszone, aby zatrzymać dalsze zmiany.

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

Jakie typy żółtej herbaty warto znać?

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

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

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

Oto kilka najbardziej znanych i cenionych odmian:

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Jak parzyć żółtą herbatę, by zachować smak i właściwości?

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

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

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

Ile kosztuje żółta herbata i gdzie ją kupić?

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

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

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

Przeciwwskazania do picia żółtej herbaty

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

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

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

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

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

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

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

Niektóre składniki herbaty mogą wchodzić w interakcje z lekami:

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

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

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

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

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

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

oprac. Katarzyna Laszczak
redakcja@stronazdrowia.pl

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

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

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

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

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

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

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

- Pacjenci nie są w stanie kontynuować pracy, uprawiać



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

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

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

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

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

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

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

tyczne - powiedziała prof. Kocot-Kępska.

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

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

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

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

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

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

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

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



Do końca maja przychodnie mają czas na wdrożenie e-rejestracji

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

CHRONICZNE ZMĘCZENIE Czym jest zespół chronicznego zmęczenia?

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

Co jest przyczyną chronicznego zmęczenia?

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

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



po telewizor, gdzie przez półgodziny szukamy czegoś na Netflixie. - Nadmierne korzystanie z telefonu komórkowego wpływa negatywnie na zdrowie psychiczne i emocjonalne - mówi Bączek. - Młodzi już utożsamiają się z tym, co widzi na Tik Toku, i odnosi to do swojego życia, nie mają przecież innego wzoru. Nie znają życia przed erą internetu. Problem nie dotyczy oczywiście tylko młodzieży. - Każdy z nas łapie się na tym, że nie potrafi obejrzeć dwugodzinnego filmu bez ciągłego sięgania po telefon - do tego stopnia jesteśmy przebudzcawani i mamy problem ze skupieniem uwagi na dłużej. Nasza pamięć mięśniowa bezmyślnie każe

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

Jak wyznaczyć granice?

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

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

Klucz do długowieczności na talerzu

oprac. Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

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

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

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

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



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

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

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

napędzać utratę masy mięśniowej.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Tekst: dr David Cox

Czuję się doceniona, zmotywowana do dalszej pracy i wdzięczna

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



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 76

Izabella Krzan lubi uznane marki

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



Sami swoi

Polsat, 20:35

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

Małgorzata Rozenek-Majdan ma mahoniową skórę

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

Paulina Sykut-Jeżyna długo się przygotowywała

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



Bogowie ulicy

TVP 1, 21:20

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

Nikita

TV 4, 22:40

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

Słodki listopad

TVN, 22:55

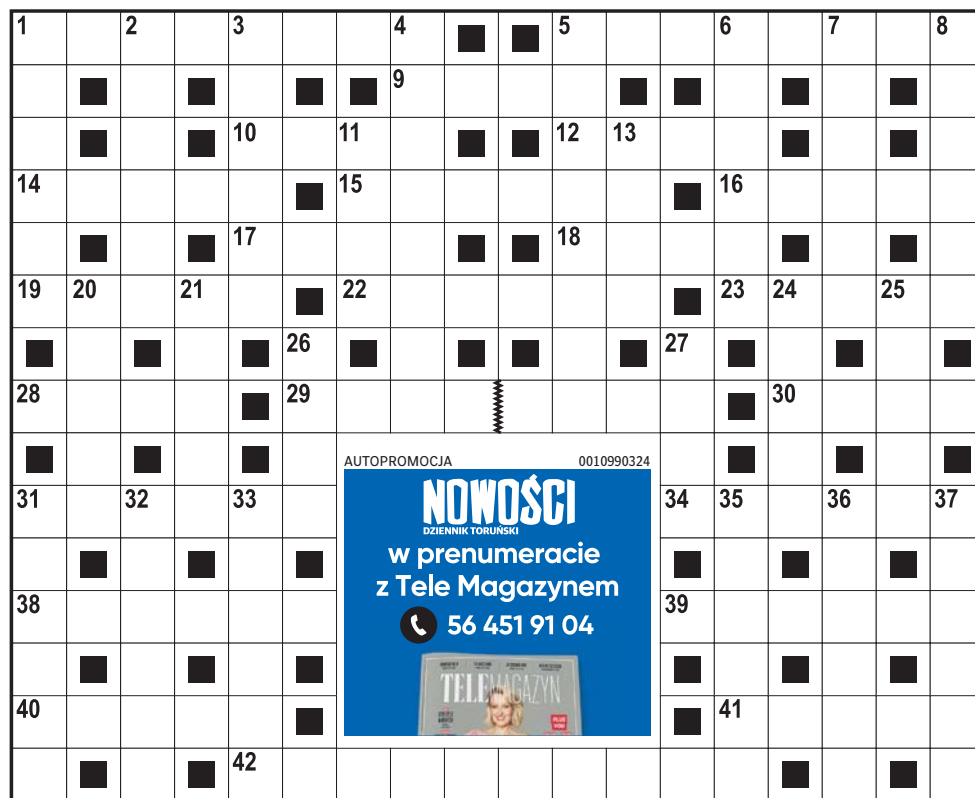
Nelson jest przystojnym, bogatym, odnoszącym sukcesy pracownikiem firmy reklamowej. Podczas egzaminu na prawo jazdy poznaje uroczą Sarę. Wkrótce nawiązuje z nią romans.

Poziomo:

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

Pionowo:

- należy do chrześcijańskiej demokracji,
- gatunek alkoholu podawanego na Bałkanach,
- słupy na żaglowcu,
- obraz namalowany farbami wodnymi,



- 5) nerwowe przy rdzeniu,
- 6) miasto na Podkarpaciu,
- 7) niezbyt liczna osada wioślarska,
- 8) wąska grządka ogrodowa,
- 11) rzymski bożek z łukiem,
- 13) ... Stone, zagrała w filmie „Niesamowity Spider-Man”,
- 20) „... i pokój”, powieść Lwa Tolstoja,
- 21) „... w Srebrnym Jeziorze”,
- 24) walec do nawijania kabli,
- 25) wyprawa panny młodej,
- 26) urodziwy młodzieniec,
- 27) surowiec na gromnice,
- 31) delikatna tkanina odzieżowa,
- 32) nie przeszedł kontroli jakości,
- 33) przyjemna woń, zapach,
- 35) krzew z czarnymi owocami,
- 36) zespół trzech elementów,
- 37) uchwyt narzędzia, trzonek.

ROZWIĄZANIE NR 75



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

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

Ryby (19.02 - 20.03)

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

Baran (21.03 - 19.04)

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

Byk (20.04 - 20.05)

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

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

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

Rak (22.06 - 22.07)

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

Lew (23.07 - 22.08)

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

Panna (23.08 - 22.09)

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

Waga (23.09 - 22.10)

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

Skorpion (23.10 - 21.11)

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

Strzelec (22.11 - 21.12)

Kreatywne pomysły pomogą zdobyć nowe możliwości. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że wystąpisz w pierwszoplanowej roli. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Horoskop dzienny na środę wróży, że odpoczynek i chwila ciszy pozwolą odzyskać równowagę i spojrzeć ze spokojem w przyszłość.

SPORT

www.sportowy24.pl

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

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

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

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

Rajdy to nie tylko sport i rekreacja, ale właśnie również świetna okazja do odkrywania mniej znanych zakątków regionu oraz spędzenia czasu z rodziną i przyjaciółmi.

Kolejne wydarzenia już niedługo. 20 czerwca odbędzie się Rowerowy Rajd Piastowski na trasie Pakość - Kościelec (pow. inowrocławski), łączący aktywny wypoczynek z odkry-

waniem historii Szlaku Piastowskiego.

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

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

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

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

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

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



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

PIŁKA NOŻNA

Polak powalczy o Ligę Europy

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



FOT. SYLWIA DĄBROWA

PIŁKA NOŻNA

Arka drugim spadkowiczem

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

KRÓTKO



FOT. NADKESLANE

MMA

Kolejna udana walka wojowniczką z Bydgoszczy

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

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

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

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

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

KOSZYKÓWKA

Anwil bez prezesa

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

Kaszubi na drodze
rycerza z Bydgoszczy

Dariusz Knopik

dariusz.knopik@polskapress.pl

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

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

Siła z Kaszub

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

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

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

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

Piękny sen beniaminka

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

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

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

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

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

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

Czas na rewanż

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

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

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

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



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

FOT. PIOTR LAMPKOWSKI