

Są sądowe finały policyjnej akcji uderzającej w osoby rozpowszechniające dziecięcą pornografię **str. 2**



FOT. CBZC

Dlaczego warto jeść śniadanie? To najważniejszy posiłek dnia. Cięcia w pakietach NFZ, pacjenci będą musieli dopłacić **str. 12-14**

STRONA
ZDROWIA

Express

BYDGOSKI

Środa
22.04.2026

Nr 93 (11281)
Rok XXXVII

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

SZWEDEROWO BYDGOSZCZANIE WSTRZĄŚNIĘCI WYPADKIEM

Prokuratura bada przyczyny tragicznego upadku dziecka

Maciej Czerniak
maciej.czerniak@polskapress.pl

Prokuratura Rejonowa Bydgoszcz-Południe wyjaśnia, jak doszło do wypadnięcia 4-letniego dziecka z balkonu bloku przy Chołomieńskiego. Rodzice nie zostali jednak jeszcze przesłuchani ze względu na swój stan psychiczny. Mieszkańcy miasta są wstrząśnięci tym, co wydarzyło się tam 20 kwietnia.

- To straszne, aż brak słów. Nie mogę nawet zebrać myśli, kiedy staram się objąć ogrom tragedii, jaką muszą przeżywać rodzice tego chłopca - mówi jedna z mieszkanki bloku przy ulicy Chołomieńskiego 3 w Bydgoszczy.

To tam, w poniedziałek 20 kwietnia po godz. 17 doszło do tragicznego w skutkach zdarzenia. Z balkonu na piątym piętrze wypadł 4-letni chłopiec.

Dziecko spadło na taras na pierwszej kondygnacji.

- Pomagaliśmy w przetransportowaniu dziecka do karetki, cały czas była prowadzona reanimacja. Jeden z naszych strażaków wsiadł do karetki, by wspomagać reanimację również w drodze do szpitala. Chłopiec został przekazany na szpitalny oddział ratunkowy - mówi mł. bryg. Karol Smarz, rzecznik Komendy Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej w Bydgoszczy.

- Na miejscu w poniedziałek byli policjanci, którzy wyjaśniali okoliczności, w jakich doszło do zdarzenia - przekazał sierż. szt. Jakub Skrzypek z Komendy Miejskiej Policji w Bydgoszczy.

Nieoficjalnie wiadomo, że ojciec dziecka na chwilę wyszedł z mieszkania, by pomóc żonie wnieść zakupy. To wtedy właśnie miało dojść do tragedii.

Ze wstępnych ustaleń wynika, że dziecko nie przebywało co do zasady samo w domu. W momencie zdarzenia mama chłopca wyszła na zakupy, natomiast tata zszedł na dół klatki schodowej, żeby jej pomóc wnieść te zakupy do mieszkania. Najprawdopodobniej w tym momencie doszło do tragedii. Zaznaczam jednak, że są to ustalenia wstępne - portal o2.pl cytuje słowa prokurator Agnieszki Adamskiej-Okońskiej, rzeczniczki Prokuratury Okręgowej w Bydgoszczy.

Rodzice dziecka byli trzeźwi. „Ze względu na swój stan psychiczny nie zostali jeszcze przesłuchani. Jak słyszemy w bydgoskiej prokuraturze, czynności z nimi zostaną podjęte w „stosownym czasie”. Matka chłopca, która wyszła na zakupy, jest w 7. miesiącu ciąży” - dodaje portal o2.pl

Niestety tego samego dnia ze szpitala dotarła smutna wiadomość. - Życia chłopca nie udało się uratować - powiedział nam około godziny 20.40 sierż. szt. Jakub Skrzypek. ©P

Więcej na stronie 6

Dużo więcej butelkomatów i plan wprowadzenia kaucji za kartony po sokach **str. 3**



FOT. KRZYSZTOF KAPICA

Kłopoty z odbiorem śmieci w Śródmieściu.auta blokują wjazd **str. 5**

Nr ISSN 1230-9192

Nr indeksu 350680



9 771230 919035

17

Tak wygląda Park Witosa po drugim etapie rewitalizacji



FOT. DARIUSZ BLOCH

Tegoroczne prace prowadzono w północnej części parku od strony ulicy Markwarta. Postawiono na więcej zieleni **str. 4**

Sukces uczniów w ogólnopolskim finale Olimpiady ZUS

Udany występ zanotowały dwie drużyny z województwa kujawsko-pomorskiego podczas ogólnopolskiego finału Olimpiady ZUS „Warto wiedzieć więcej o ubezpieczeniach społecznych”. Bydgoski Elektronik zajął 10. miejsce w kraju, a dziewiąty był Zespół Szkół w Mogilnie **str. 7**

To już trzynasta wygrana odnotowana w grach LOTTO w tym roku w Bydgoszczy **str. 3**

Kłopoty wiceszefa Kancelarii Prezydenta. Do sądu trafił akt oskarżenia przeciwko niemu **str. 10**



FOT. ARKADIUSZ WOTASIEWICZ

BYDGOSZCZ

Jedno z drzew w bydgoskiej Alei Dębów Honorowych nazwane imieniem Króla Kazimierza

We wtorek, 21 kwietnia, w bydgoskiej Alei Dębów Honorowych przy Al. Ossolińskich nastąpiło uroczyste oznaczenie jednego z drzew imieniem Króla Kazimierza Wielkiego. Wydarzenie to było jednym z punktów trwających właśnie obchodów 680. rocznicy nadania praw miejskich Bydgoszczy - **str. 6**

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Hipolit Starszak robił karierę w SB od lat 60. do stanu wojennego. Zdążył przesłuchać lub inwigilować najważniejszych działaczy opozycji

Tomasz Rusek
publicysta



DRUGIE ŻYCIE NA WIOSNĘ? JASNE!

Przychodzi Żyd do rabina: - Rebe, pomóż! Mam takie ciasne mieszkanie, naszej rodzinie ciężko się w nim żyje. Rabin odpowiada spokojnie: - Kup trzy kozy, niech z wami zamieszkają.

Żyd zdziwiony, ale posłuchał. Wraca po tygodniu: - Rebe, jest jeszcze gorzej! Kozy beczą, wszędzie biegają, nie ma się jak minąć w korytarzu, no ciasnota jest jeszcze gorsza!

Rabin na to: - Sprzedaj kozy.

Żyd wrócił po kolejnym tygodniu: - Rebe! Jak ja wam dziękuję! Sprzedałem kozy i teraz mam w domu tak cudownie cicho i przestronnie!

Przypomniał mi się ten kawał, gdy wracałem w sobotę z kilkudniowej wycieczki do Warszawy. Było dużo spacerów, sporo zwiedzania i jeszcze więcej obserwacji. Nigdy i nigdzie nie widziałem (o ironio!) takich korków i takiego pośpiechu, tylu ludzi „wiszących” na telefonach i takiego kotła na ulicach i trasach rowerowych. Nie pamiętam też takich tłumów na chodnikach i „przebijania” się przez idącą z naprzeciwka ławę ludzi na przejściach dla pieszych.

Oczy i głowa bolały mnie od samego patrzenia na ten szalony rytm i to pomimo tego, że sam nigdzie się nie spieszyłem (Syrenka, Fabryka Czekolady Wedla czy Centrum Nauki Kopernik nigdzie przecież nie miały odjeżdżać).

Nie mógłbym tak żyć. Nie mógłbym codziennie trwać 50 minut czy ponad godziny W JEDNĄ stronę na dojazd do pracy i potem tracić drugie tyle, by wrócić do domu.

Żeby było jasne: rozumiem urok takiego szaleństwa, gdy jest się 22-letnim studentem bez zobowiązań, który daje się porwać rytmowi miasta albo dzianym 60-latkim z Lamborghinim, który zajmuje się prowadzeniem telewizyjnego show. Ale dziś, jako ustatkowany facet po „40”, kompletnie nie jaram się takim kotłem.

I gdy dotarłem w końcu do mojego małego miasteczka, w którym żyję, poczułem się jak ten facet z kawału, który właśnie sprzedał kozy i docenił, jakie fajne ma mieszkanie (czytaj: miasteczko). Może i kompaktowe, bez metra, pałacu kultury i całej tej wielkomiejskiej otoczki, ale za to ciche, czyste i tak położone, że w godzinę jestem w stanie obkoczyć dwa jeziora, zamiast z trudem przebić się do sąsiedniej dzielnicy...

Sądowy finał „Gorączki” pedofilów rozsyłających dziecięce porno w sieci

Maciej Czerniak
maciej.czerniak@polskapress.pl

Posypały się akty oskarżenia po akcji „Fever”, w której w 2025 roku zatrzymano osoby rozpowszechniające filmy pornograficzne z udziałem dzieci. Sprawy trafiły do sądów w Bydgoszczy, Nakle, Kwidzynie i Białogardzie. Są już wyroki.

Akty oskarżenia w sprawach, które miały początek w akcji „Fever”, a były nadzorowane przez Prokuraturę Okręgową w Bydgoszczy, zostały skierowane do sądów w Kujawsko-Pomorskim, Zachodniopomorskim i Pomorskiem.

Już po wyrokach

Co więcej, jak informują śledczy, sprawy te zakończyły się już wyrokami. W sądach rejonowych w Bydgoszczy, Nakle, Białogardzie i Kwidzynie oskarżonym wymierzono kary od ograniczenia wolności do 3 lat więzienia.

Sądy na wniosek prokuratorów orzekały także środki karne w postaci zakazów zajmowania wszelkich stanowisk, wykonywania wszelkich zawodów oraz prowadzenia działalności związanych z wychowaniem, edukacją, leczeniem i opieką nad małoletnimi, zakazów przebywania w placówkach zajmujących się działalnością związaną z wychowaniem i edukacją małoletnich - wylicza



FOT. MATERIAŁ CBZC

W ramach akcji „Fever” zatrzymano ponad 90 osób na terenie całej Polski. W Kujawsko-Pomorskiem działania nadzorowała bydgoska prokuratura

prok. Agnieszka Adamska-Okońska, rzeczniczka prasowa Prokuratury Okręgową w Bydgoszczy. - A także świadczenia pieniężne w kwotach od 10 do 15 tysięcy złotych oraz przepadki zabezpieczonego sprzętu, w tym telefonów, laptopów, komputerów i nośników elektronicznych.

Porno z małymi dziećmi

Przypomnijmy, że w czasie zatrzymań w ramach międzynarodowej akcji „Fever”, będącej uderzeniem w pedofilskie sieci kontaktów, w marcu 2025 roku zabezpieczono nośniki danych i urządzenia elektroniczne, na których ujawniono między innymi kilkadziesiąt tysięcy plików wideo oraz plików graficznych przedstawiających seksu-

alne wykorzystywanie osób małoletnich. W wielu wypadkach były to małe dzieci.

Akcja CBZC była częścią największej w ostatnich latach w Europie operacji wymierzonej w przestępczość pedofilską. Były to też największe do tej pory takie działania zorganizowane na terenie Polski przez Centralne Biuro Zwalczania Cyberprzestępczości oraz Komendę Główną Policji.

Polscy policjanci włączyli do tych działań służby 11 państw: Danie, Estonie, Niemcy, Grecję, Węgry, Irlandię, Łotwę, Rumunię, Hiszpanię, Szwecję i Bułgarię. Swoją rolę na poziomie międzynarodowym miała Wielka Brytania (NCA) i Stany Zjednoczone (FBI). W akcji uczestniczyli również specjaliści z Departamentu Śledczego ds. Bezpieczeństwa Wewnętrznego (HSI) oraz Narodowego Centrum Dzieci Zaginionych i Wykorzystywanych (NCMEC).

W Polsce do przeprowadzenia operacji zaangażowano prawie 600 policjantów. W trakcie 159 przeszukań funkcjonariusze zabezpieczyli, m.in. komputery, twarde dyski, telefony i karty SIM - łącznie ponad 1700 urządzeń i nośników danych.

Przejęli też ponad 520 tys. plików wideo i zdjęć o charakterze pedofilskim. Policjanci ujawnili także inne, zakazane przedmioty, takie jak narkotyki i 3 sztuki broni palnej, na które właściciel nie miał zezwolenia. Tylko w Polsce zatrzymano łącznie 98 osób w wieku od 22 do 78 lat. ©©

POGODA W BYDGOSZCZY

Środa

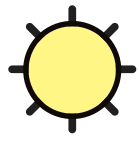
17°C
0°C



Wiatr
płn.-zach.
14 km/h
Ciśnienie
1020 hPa
Biomet
korzystny

Czwartek

16°C
6°C



Piątek

17°C
3°C



Dziś imieniny obchodzą Anastazja, Piotr, Cezary, Olimpia

KALENDARIUM BYDGOSKIE

22 kwietnia
Kwiecień plecień... tym razem trochę zimy i śnieg!

1919: władze pruskie sprzedały dawne koszały wojskowe na „Londynku”. Kupili je kupcy Harry Schiller i Alfred Schiller oraz bydgoski stolarz Friedrich Eisenberg i przerebilibi na lokale mieszkalne.
1924: w godzinach popołudniowych temperatura w Bydgoszczy nieoczekiwanie spadła poniżej zera. Wieczorem zaczął sypać śnieg, którego opady ustały

dopiero następnego dnia w południe.

1934: prezydent Bydgoszczy Leon Barciszewski otworzył w Muzeum Miejskim drugą w Bydgoszczy (pierwsza miała miejsce w 1924 roku) wystawę malarstwa Leona Wyczółkowskiego, artysty mieszkającego od 1922 roku w podbydgoskim Gościeradzu. Zaprezentowano 70 dzieł artysty, głównie pejzaży z widokami Pomorza.

1939: rozpoczęła się dwudniowa, pierwsza na taką

skalę, wystawa psów rasowych w Bydgoszczy.

Na dziedzińcu liceum rolniczego zaprezentowano 90 okazów należących do 25 ras.
1943: grupa dywersyjna Armii Krajowej „Zagralin” z bydgoszczaninem Józefem Lewandowskim w składzie przeprowadziła trzecią kolejną akcję dywersyjną, podkładając tym razem bombę na dworcu kolejowym w Breslau (Wrocławiu). Prawdopodobnie zginęło czterech niemieckich

żołnierzy, a kilkunastu odniosło rany.

1957: w Bydgoszczy zmarł Augustyn Sęk-Traeger (ur. 1896), członek organizacji konspiracyjnej „Miecz i Pług”, który dzięki swojemu synowi Romanowi pozyskał informacje o tajnym poligonie rakietowym w Peenemuende w 1943 roku i przekazał je do Komendy Głównej AK w Warszawie. Sęk-Traeger pochowany został na cmentarzu na Bielawkach. ©©
KB

Wiecej butelkomatów i kaucja na kartony po sokach

Agnieszka Romanowicz
agnieszka.romanowicz@polskapress.pl

- Każdy paragon za oddane butelki ma być wymieniony na gotówkę, a wypłata nie może być uzależniona od dokonania zakupów - podkreśla resort środowiska i zapowiada kontrole.

Ministerstwo klimatu i środowiska nie prowadzi rejestru butelkomatów, który mógłby usprawnić działanie systemu kaucyjnego w Polsce. Tworzy go m. in. Fundacja Odzyskaj Środowisko. Na stronie zwrotomat.pl publikuje mapę 14 678 punktów zwrotu, w Kujawsko-Pomorskiem jest ich 549.

Sieci handlowe wymyśliły bony kaucyjne

- Dlaczego drukują nam paragon zamiast oddawać gotówkę? - pytają klienci. - Ostatnio nie wiedziałem, co za niego kupić. Prawdę mówiąc, zrobiłem zakupy na siłę.

- Jeśli sklep nalicza kaucję i klient reguluje ją w gotówce, to dokładnie w taki sam sposób powinien być uregulowany jej zwrot. Tymczasem sieci handlowe nakreśliły inny scenariusz. Taki system funk-



FOT. KRZYSZTOF KAPICA

Butelkomaty nie są obowiązkowe w marketach, jednak przyspieszają obsługę klientów, dlatego są przez nich oczekiwane

cjonuje już w sieciach Auchan, Lidl i Biedronka - wyliczają posłowie.

- Bony kaucyjne to rozwiązanie techniczne stosowane przy prowadzeniu zbiórki opakowań za pomocą automatów po to, aby urządzenia nie musiały być zasilane monetami i mogły działać dłużej bez serwisowania - wyjaśnia Anita Sowińska. - Ministerstwo klimatu

i środowiska jednoznacznie podkreśla, że bon kaucyjny musi być wymienialny na gotówkę lub środki pieniężne, a sklep nie może uzależniać wypłaty od dokonania zakupów.

Resort zapowiada w tej sprawie kontrole w sklepach o powierzchni powyżej 200 m kw.

- Inspektorzy przeprowadzą kontrolę prawidłowości pobie-

rania i wypłacania kaucji bez względu na to, czy sklep korzysta z automatów, czy zbiera opakowania manualnie - informuje Sowińska.

Coraz więcej kartonów posokach

Przedmiotem dyskusji pozostaje też rozszerzenie systemu kaucyjnego o kartony po sokach.

- Obserwujemy niepokojący trend wśród dużych producentów napojów polegający na ucieczce z systemu kaucyjnego poprzez zmianę opakowań na napoje objętych systemem kaucyjnym na opakowania na napoje, które nie są nim objęte, zwłaszcza na tzw. opakowania kartonowe - zauważył poseł Grzegorz Matusiak. - Wbrew temu, co może sugerować nazwa, opakowania te nie są wykonane wyłącznie z kartonu i papieru. Są to opakowania wielowarstwowe, składające się z połączenia warstw papieru, polietylenu (tworzywa sztucznego) i aluminium. Wielowarstwowość utrudnia recykling tych opakowań.

Czy ministerstwo klimatu i środowiska prowadzi prace w celu objęcia ich systemem kaucyjnym?

- Wprowadzanie przez producentów napojów w opakowaniach wielomateriałowych jako swojego rodzaju „protest” przeciw systemowi kaucyjnemu odbywa się na marginalną skalę - oceniła Sowińska, ale MKiŚ nie wyklucza zmian w tym zakresie w kolejnych latach.

- Decyzja o ewentualnej inicjatywie ustawodawczej zоста-

nie podjęta w 2026 r. - przekazała wiceminister.

Temat rozszerzania systemu kaucyjnego o kolejne frakcje resort klimatu i środowiska omawia z branżą.

- Objęcie systemem kolejnej frakcji, obok dodatkowego obciążenia sklepów oraz zmniejszenia strumienia danych odpadów w systemie komunalnym, wymagałoby istotnych inwestycji w infrastrukturę - wyjaśniła Sowińska.

Małe sklepy też przyjmują zwroty

System kaucyjny funkcjonuje od 1 października 2025 r. Do końca marca zwrócono ok. 520 mln opakowań, 78 procent za pośrednictwem maszyn.

- Liczba ta systematycznie rośnie. Do końca stycznia 2026 r. oddano 28 mln puszek i butelek z kaucją, natomiast dane z połowy marca mówią już o 300 mln - informuje MKiŚ.

Choć ustawowy obowiązek zbiórki opakowań spoczywa na sklepach o powierzchni powyżej 200 m kw., to 24 tysiące mniejszych punktów dołączyło do systemu dobrowolnie.

- To aż 46 procent wszystkich punktów zwrotu - zaznacza MKiŚ.

©P

Wysoka wygrana w Bydgoszczy w Eurojackpot. Padła już siódmy raz w historii

Opr. Marcin Gołembiewski
marcin.golembiewski@polskapress.pl

Kolejna wysoka wygrana w grach Lotto w Bydgoszczy! Od początku 2026 roku w województwie kujawsko-pomorskim odnotowano już ponad 55 wygranych wysokiego stopnia. Łącznie mieszkańcy regionu wzbogacili się o ponad 7,4 miliona złotych. Sprawdź, w której kolekturze padła ostatnia wygrana i ile dokładnie wyniosła.

Podczas losowania Eurojackpot z 17 kwietnia 2026 roku (nr 661) wylosowano liczby: 16, 31, 35, 43, 44 - 2, 9. W Polsce odnotowano dwie wygrane IV stopnia (4+2), z czego jedna padła w kolekturze w Bydgoszczy (ul. Mińska 2d), a druga w Poznaniu (ul. Jana III Sobieskiego 3). Szczęśliwcy zainkasowali po 381 647,20 złotych, poinformował Totalizator Sportowy.

To siódma wygrana w Eurojackpot w Bydgoszczy w historii. W piątek szczęście uśmiechnęło się do gracza, który zakupił los w sklepie Żabka. Co ciekawe, to już druga wygrana w grach Lotto w tej kolekturze w 2026 roku. Pierwsza (w wysokości 140 000 złotych) padła 5 stycznia w Zdrapce.

Wygrane w Bydgoszczy w Eurojackpot w historii

- 17 kwietnia 2026, 381 647,20 zł, Mińska 2d;
- 29 listopada 2024, 279 799,70 zł, Nad Torem 66;
- 3 lipca 2020, 379 166,50 zł, 11 Listopada 15;
- 2 sierpnia 2019, 1 024 700,60 zł, Grzymały Siedleckiego 20;
- 25 stycznia 2019, 202 693,60 zł, Poznańska 20;
- 28 września 2018, 316 844,70 zł, Toruńska 101;
- 9 marca 2018, 382 096,40 zł, Śniadeckich 43

To już trzynasta wygrana w grach LOTTO odnotowana w Bydgoszczy w 2026 roku. Do tej pory po cztery wysokie trafienia padły w Zdrapkach oraz Ekspres Losach, a trzy w grze Keno oraz po jednej w Mini Lotto i Eurojackpot.

Od początku 2026 roku w województwie kujawsko-pomorskim odnotowano już ponad 55 wysokich wygranych w grach LOTTO. Szczegółowo składało się regularnie: 19 osób wygrało w styczniu, 16 w lutym, 12 w marcu, a w kwietniu zanotowano 9 wygranych. Łącznie do rąk graczy z naszego regionu trafiło już 7 403 758,60 złotych.



To już trzynasta wygrana w grach LOTTO odnotowana w Bydgoszczy w 2026 roku. Do tej pory po cztery wysokie trafienia padły w Zdrapkach oraz Ekspres Losach, a trzy w grze Keno oraz po jednej w Mini Lotto i Eurojackpot

Lista wygranych w grach Lotto w Kujawsko-Pomorskiem w 2026 roku

- 5.01.2026: 140 000 złotych - Zdrapki, Bydgoszcz - ul. Mińska 2D;
- 11.01.2026: 1 100 złotych - Ekspres Losy, Bydgoszcz - Pomorska 60; 23C;
- 26.01.2026: 10 700 złotych - Ekspres Losy, Bydgoszcz - Jano
- 30.01.2026: 10 000 złotych, Keno - Bydgoszcz, Grunwaldzka 187B;
- 18.02.2026: 70 000 złotych - Zdrapki, Bydgoszcz - Saperów 150

- 24.02.2026: 2 000 000 złotych - Zdrapki, Bydgoszcz - Nakielska 36
- 28.02.2026: 1 100 złotych - Ekspres Losy, Toruń - Łyskowski 8
- 10.03.2026: 2 000 złotych - Ekspres Losy, Bydgoszcz - Kolbego 42
- 11.03.2026: 10 000 złotych - Keno, Bydgoszcz - Poznańska 20;
- 12.03.2026: 22 500 złotych - Keno, Bydgoszcz - Waryńskiego 8;
- 18.03.2026: 5 500 złotych - Ekspres Losy, Bydgoszcz - Pelińska 11;
- 1.04.2026: 77 777 złotych - Zdrapki, Bydgoszcz - Gajowa 42;

- 5.04.2026: 101 341,20 złotych - Mini Lotto, Bydgoszcz - Jagiellońska 39-47;
- 17.04.2026: 381 647,20 złotych - Eurojackpot, Bydgoszcz - Mińska 2d

Czym jest Eurojackpot?

Eurojackpot to gra liczbowa organizowana w całej Europie, zapewniająca dzięki temu dużo wyższe nagrody od gier organizowanych w poszczególnych krajach. Poza Polską, w grze biorą udział także Węgry, Włochy, Szwecja, Słowenia, Słowacja, Norwegia, Niemcy, Łotwa, Litwa, Islandia, Holandia, Hiszpania, Finlandia, Estonia, Dania, Czechy i Chorwacja.

Jak wyglądają losowania Eurojackpot?

Losowania odbywają się w piątki między godz. 20 a 21 i we wtorki między godz. 20:15 a 21. Losowania nie są transmitowane na żywo, ale są rejestrowane. Totalizator Sportowy udostępnia nagrania na swoich stronach.

Maszyna losująca Eurojackpot losuje 5 z 50 liczb oraz 2 z 10 liczb, nazywanych euronumerami. Losowania Eurojackpot zazwyczaj nie trwają dłużej niż 3 minuty.

Jakie wygrane mogą zapewnić wyniki losowania Eurojackpot?

Pula nagród na wygrane I stopnia jest w Eurojackpot gwarantowana. Oznacza to, że niezależnie od tego, ile osób wygra, wzbogaca się minimalnie o 10 000 000 Euro. Eurojackpot jest grą kumulacyjną, czyli jeśli wygrana I stopnia nie padnie, w kolejnym losowaniu można wygrać więcej. Regulamin Eurojackpot skonstruowany jest tak, że pula na wygrane I stopnia rośnie maksymalnie do 90 mln Euro. Jeśli ponad tę kwotę zostanie uzbierana nadwyżka, przeznaczana jest na wygrane drugiego stopnia. ©P

Bydgoszcz

Tak wygląda Park Witosa po rewitalizacji

Wojciech Mąka
wojciech.maka@polskapress.pl

Koniec drugiego etapu rewitalizacji Parku Witosa w centrum Bydgoszczy przy ulicy Markwarta. Odtworzone aleje upamiętniają historię największego cmentarza ewangelickiego w Bydgoszczy.

W tegorocznych pracach, prowadzonych w północnej części terenu o powierzchni blisko 7 tys. m od strony ul. Markwarta, miasto postawiło na więcej zieleni oraz akcenty podkreślające historyczną tożsamość parku.

Nowa główna alejka poprowadzona w osi parku otworzyła jego przestrzeń, zapewniając widok na centralną część. Zamontowano też nowe oświetlenie parkowe, monitoring i elementy małej architektury utrzymane w spójnej stylistyce z pozostałą częścią terenu. Posadzono dodatkowe drzewa i krzewy, a reprezentacyjne wejście od strony ul. Mar-

kwa zostało odpowiednio wyeksponowane.

Planuje się też przygotowanie materiałów edukacyjnych o przeprowadzanych na tym terenie pracach archeologicznych.

Cmentarz zlikwidowano po 1945 roku, ale badania archeologiczne w 2019 roku wykazały, że w tym miejscu, około jednego metra pod ziemią, ciągle znajdują się tysiące mogił.

Informacje o przeprowadzanych w PRL ekshumacjach na cmentarzu przy ul. Zaświat okazały się zabiegiem propagandowym ówczesnych władz. Tam znalazło się niewiele grobów osób ekshumowanych.

Wszystkie prace prowadzone były pod stałym nadzorem archeologicznym. Nie ingerowano w odsłoniętą kryptę - zgodnie z zaleceniami Wojewódzkiego Konserwatora Zabytków ścieżka w tym miejscu została zwężona, by umożliwić jej obejście.

©P



Wejście do odnowionego Parku Witosa od ul. Markwarta

FOT. DARIUSZ BŁOCH

KRÓTKO

KULTURA

We wtorek, 21 kwietnia, w Bydgoszczy rozpoczęła się 15. edycja Międzynarodowego Festiwalu Filmów Animowanych „Animacje”.

Wszystkie filmy festiwalowe będą wyświetlane w kinie Orzeł. W ramach konkursu głównego w ciągu czterech dni zobaczymy 27 produkcji z całego świata, w tym, m.in., z: Polski, Wielkiej Brytanii, Niemiec, Francji, Szwajcarii, Słowacji, Ukrainy, Austrii, Holandii, Finlandii, Portugalii i Węgier. Od ub. roku festiwalowi „Animacje” towarzyszą spa-

cery audiowizualne z elementami minimappingu po centrum Bydgoszczy - „Echoświatło”. W czwartek, 23 kwietnia o godz. 20.30 uczestnicy wyruszą z foyer MCK. O oprawę audiowizualną zadbają studenci i studentki oraz wykładowcy Akademii Sztuk Pięknych w Gdańsku oraz UAM w Poznaniu. Wyniki konkursów poznamy w sobotę, 25 kwietnia, o godz. 20.30 w Music Cafe Szpilkula. W niedzielę, 26 kwietnia, o godz. 14 w Orle pokaz animowanych filmów krótkometrażowych nominowanych do Oscara 2026. **MM**

Budynek akademii doceniony w plebiscycie Polska Architektura XXL

Jarosław Więclawski
jaroslaw.wieclawski@polskapress.pl

Nowy gmach Akademii Muzycznej w Bydgoszczy otrzymał kolejne wyróżnienie. Tym razem został doceniony w plebiscycie Polska Architektura XXL 2025. Projekt wygrał głosowanie internautów w kategorii obiekty publiczne.

Plebiscyt Polska Architektura XXL organizuje Grupa Sztuka Architektury. W ten sposób wyróżniane są najlepsze realizacje minionego roku, doceniane za kreatywność, jakość oraz świeżość podejścia do projektowania. W XVIII edycji publiczność wybierała swoich faworytów z puli ponad 70 realizacji zgłoszonych w trzech kategoriach: kubatura, wnętrza i krajobraz (każda z podziałem na obiekty publiczne i prywatne). W pierwszej z nich doceniono Akademię Muzyczną w Bydgoszczy.

- To dla nas ogromna radość, tym bardziej, że o wyniku zdecydowały Wasze głosy - czytamy na profilu plus3 architekci, pracowni, która zaprojektowała obiekt. Budynek AMFN ma jeszcze szansę na kolejną nagrodę. - Dziękujemy, że jesteście z nami i wspieracie nasze projekty. Teraz czekamy na werdykt jury i informację o zdobyciu Grand Prix, trzymajcie kciuki - przekazano.



FOT. TOMASZ CZACHOROWSKI

Budynek Akademii Muzycznej od razu stał się jednym z symboli miasta

- Nowa siedziba Akademii Muzycznej im. Feliksa Nowowiejskiego w Bydgoszczy jest architekturą, która staje się katalizatorem przemiany miejskiej. Inwestycja zlokalizowana na terenie dawnej cegielni, nie tylko przywraca do życia zapomniany fragment miasta, ale też redefiniuje jego tożsamość. Czyni to poprzez świadome

wpisanie się w historię miejsca i nadanie mu nowego znaczenia - piszą organizatorzy konkursu.

Pozostali zwycięzcy w plebiscycie to:

- kubatura - obiekt prywatny: Zagroda Śląska zaprojektowana przez Pracownię 88;
- wnętrza publiczne: Restauracja Barbara w Warszawie autorstwa 89 stopni;
- wnętrza prywatne: mieszkanie łączące sztukę, rzemiosło i świadome projektowanie w Gdańsku, zaprojektowane przez pracownię Jacek Gonera Design;
- przestrzeń publiczna: Wodna oaza w Brodnicy;

Nowa siedziba Akademii Muzycznej im. Feliksa Nowowiejskiego jest architekturą, która staje się katalizatorem przemiany miejskiej

Nowoczesne laboratorium w kampusie PBŚ

Opr. Małgorzata Pieczyńska
malgorzata.pieczyńska@polskapress.pl

Politechnika Bydgoska przygotowuje się do budowy Centralnego Laboratorium - innowacyjnego zaplecza dydaktyczno-badawczego. Uczelnia właśnie podpisała umowę na opracowanie koncepcji i programu funkcjonalno-użytkowego inwestycji.

Budynek powstanie na terenie ffordońskiego kampusu. Na trzech kondygnacjach naziemnych znajdują się laboratoria badawcze i dydaktyczne o powierzchni ok. 10 tys. metrów kwadratowych.

Część podziemna pełnić ma podwójną funkcję: techniczno-parkingową i ochronną. Założenia przewidują, że Centralne Laboratorium Politechniki Bydgoskiej może posiadać status budowli ochron-



FOT. MATERIAŁY POLITECHNIKI BYDGOSKIEJ

Za przygotowanie programu funkcjonalno-użytkowego (PFU) odpowiadać będzie spółka MW TECHNIC. Na zdjęciu Radosław Kober, prezes Zarządu tej firmy, w towarzystwie prof. dr. hab. inż. Marka Adamskiego, rektora PBŚ, chwilę po podpisaniu umowy

nej U-1 i służyć ochronie mieszkańców miasta przed zagrożeniami w rozumieniu ustawy o ochronie ludności i obronie cywilnej.

- Obiekt wpisuje się w konsekwentnie wdrażaną koncepcję uczelni interdyscyplinarnej

- mówi prof. dr. hab. inż. Marek Adamski, rektor Politechniki Bydgoskiej. - Z nowoczesnie wyposażonych laboratoriów korzystać będą naukowcy różnych dziedzin, m.in., chemicy, medycy, biolodzy, zootechnicy, biotechnolodzy, fizycy, specja-

● ogrody prywatne: Siedlisko Dańce na Polesiu.

Nowy gmach AMFN ma szansę na kolejne wyróżnienie. Obiekt znalazł się w finałowej piątce realizacji nominowanych do Nagrody Architektonicznej Polityki za rok 2025. Laureata Grand Prix wybierze jury, ale równolegle trwa plebiscyt o Nagrodę Internautów - głosowanie trwa do 10 kwietnia. Głos można oddać tutaj.

Nowy start od jesieni

Uroczyste otwarcie nowego kampusu odbyło się 30 września 2025 r. Budynek, wraz z parkiem i oczkiem wodnym, powstał na obszarze 3 ha, pomiędzy ulicami Chodkiewicza, Gdańską, Kamienną i Sułkowskiego. Ośmiokondygnacyjny obiekt mieści niemal 700 pomieszczeń, w tym cztery sale koncertowe (symfoniczna, kameralna, operowa i organowa), dom studencki, sale dydaktyczne (infrastruktura wzrosła o ok. 30%) oraz strefy relaksu.

Kampus zaprojektowała warszawska pracownia Plus 3 Architekci, a generalnym wykonawcą była firma Unibep. Obiekt ma cechy budynku pasywnego wykorzystującego ciepło ziemi oraz własne źródła ciepła i chłodzenia, co czyni go energooszczędnym i przyjaznym dla środowiska. Za akustykę odpowiedzialna była firma ewkAkustika. Ostateczny koszt całej inwestycji wyniósł 550 mln zł.

liści z zakresu agrotechnologii czy inżynierii środowiska.

To będzie ostatnia tak duża inwestycja budowlana PBŚ. Powstanie obiektu będzie także milowym krokiem w procesie konsolidacji uczelni.

- W nowym budynku zaplecze infrastrukturalne będą miały wydziały znajdujące się obecnie poza ffordońskim kampusem - zaznacza prof. dr hab. inż. Marek Adamski.

Za przygotowanie programu funkcjonalno-użytkowego (PFU) odpowiadać będzie spółka MW TECHNIC. Na podpisaniu umowy w poniedziałek (20 kwietnia) na Politechnice Bydgoskiej reprezentował ją Radosław Kober, prezes Zarządu. PFU zawierać będzie, m.in., szczegółowy opis zadania budowlanego, wymagania techniczne, architektoniczne, właściwości funkcjonalno-użytkowe obiektu oraz szacunkowy kosztorys inwestycji. ©P

Kłopoty z odbiorem śmieci w Śródmieściu.auta często blokują wjazd. ProNatura bezradna

Adam Szczęśniak
adam.szczesniak@polskapress.pl

Mieszkańcy bloków przy Libelta 1 i 3 oraz Krasieńskiego 5A i 5B w Śródmieściu regularnie mają problemy z odbiorem śmieci. Wszystko przez zastawioną samochodami wąską ulicę, na której ciężko manewrować wielką śmieciarką. Po interwencji „Expressu” postarają się temu zaradzić bydgoscy drogowcy.

Na początku kwietnia napisał do nas Piotr Grosskreutz, kierownik d/s utrzymania zasobów Spółdzielni Mieszkaniowej „Znicz”:

„Ponownie zgłosiłem problemy z wywozem nieczystości z Libelta 1, Libelta 3, Krasieńskiego 5A i Krasieńskiego 5B. Od pięciu tygodni z wyżej wymienionych lokalizacji nie odebrano papieru, a odbiór innych frakcji również pozostawia wiele do życzenia. W ostatnich tygodniach prowadziłem korespondencję z pracownikiem UM Bydgoszcz i pomimo wielokrotnego zapewniania, odpady nadal nie są zabierane. W załączeniu zdjęcia z wiaty śmietnikowej. Wiadomość przesyłam również do pracowników lokalnych mediów, może zainteresowanie prasy spowoduje, że ProNatura zacznie wykony-



FOT. ADAM SZCZĘŚNIAK

Wjazd w bramę od strony Libelta tak powinien wyglądać na co dzień. Niestety, często samochody parkują ciasniej i duża śmieciarka nie może wykręcić

wać swoje obowiązki, za wykonywanie których mieszkańcy naszych bloków płacą”.

A jednak się udało...

Zapytaliśmy ProNaturę dlaczego tak długo nie odbiera odpadów spod tych adresów. „Niestety, nie jesteśmy w stanie wejść pod wskazane lokalizacje, ponieważ

stoją tam samochody na miejscach parkingowych - prawidłowych (które oznakowano jako dostępne około rok temu)” - poinformował nas Piotr Kurek, kierownik Biura Promocji i Komunikacji Społecznej w ProNaturze.

„Jesteśmy w kontakcie z Urzędem Miasta w tej sprawie. W Zarządzie Dróg Mie-

skich i Komunikacji Publicznej wnioskowaliśmy, aby np. zakazać parkowania w godzinach 6-8, tak abyśmy mogli wejść i odebrać odpady. Niezależnie od tego próbujemy podejmować odbiory, np. dzisiaj” - dodał.

Kilka godzin później 8 kwietnia Piotr Grosskreutz z SM „Znicz” przysłał nam

zdjęcie, na którym widać jak śmieciarka ProNatury wjeżdża na podwórko.

Administrator przyznał jednak, że takie sytuacje zdarzają się co jakiś czas i że częściowo można przyjąć tłumaczenia firmy wywożącej odpady.

Wystarczy trochę niewagi

Wizja lokalna pozwoliła potwierdzić ten problem. Bloki mieszczą się na rogu Libelta i Krasieńskiego i mają wspólny wjazd przez bramę od Libelta. Wjazd jest co prawda szeroki, ale na ulicy po obu stronach parkują rzędy aut, bo tu między innymi wyznaczona jest strefa płatnego parkowania. Wystarczy, że miejsca są zajęte, a któryś z kierowców wysunie pojazd trochę za daleko, by duży samochód, jakim jest śmieciarka, nie był w stanie tak wymanewrować, by wejść w bramę...

Wina oczywiście, także częściowo, leży pod stroną nieważnych kierowców, ale z drugiej strony na ulicy nie widać zaznaczonych miejsc parkingowych, a w pośpiechu można nie przewidzieć, że auto zastawi nieco wjazd...

Malowanie będzie wiosną

Dość długo czekaliśmy na odpowiedź w tej sprawie z ZDMiKP, ale z odpowiedzi jego rzeczniczki Katarzyny Mu-

szyńskiej wynika, że problem uda się załatwić.

„Miejsca parkingowe na ulicy Libelta wyznaczone zostały w sposób umożliwiający dostęp do wszystkich okolicznych posesji. Niestety, z uwagi na częściowe wytarcie oznakowania oraz deficyt miejsc parkingowych kierowcy parkują poza tymi miejscami, znacznie zawężając wjazdy do pobliskich posesji. Takie zachowanie może w skrajnych przypadkach ograniczać wjazd i powodować trudności dla mieszkańców. Parkowanie w miejscach zjazdów do posesji jest zabronione przepisami ogólnymi, tym samym nie powinno mieć miejsca (mówi o tym art. 49 ust. 2 pkt. 1 Ustawy Prawo o Ruchu Drogowym)”.

„Wiosną odnowimy oznakowanie poziome w Strefie Płatnego Parkowania, co powinno unormować sytuację. Obecnie poszukujemy wykonawcy, po jego wyłonieniu przystąpimy do sukcesywnego odmalowywania miejsc postojowych, między innymi na ulicy Libelta” - zapewnia Katarzyna Muszyńska.

Z wyraźnym zaznaczeniem miejscami parkingowymi w SPP kierowcy nie będą mieli już możliwości usprawiedliwienia się. Wówczas nad porządkiem powinni zapanować strażnicy miejscy.

©P

REKLAMA

0011512743

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA NR 5/2026 BURMISTRZA SĘDZISZOWA

z dnia 20 kwietnia 2026 r.

w sprawie pierwszego przetargu ustnego nieograniczonego na zbycie niezabudowanej nieruchomości gruntowej położonej obręb 0004 Borszowice, stanowiącej własność Gminy Sędziszów

Informacje dotyczące zbywanej nieruchomości, działki nr 313/5

1. Informacje o działce zgodnie z wykazem nieruchomości przeznaczonej do zbycia, dane wymienione w art. 35 ust. 2 pkt 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (tekst jednolity Dz. U. z 2026 r. poz. 399):

KW	Oznaczenie nieruchomości wg Ewidencji Gruntów				Przeznaczenie nieruchomości i sposób jej zagospodarowania	Termin zagospodarowania nieruchomości
	Nr działki	Położenie	Opis klasoużytku	Pow. klasoużytku [ha]		
Dla przedmiotowej nieruchomości Sąd Rejonowy w Jędrzejowie, V Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą nr K11J/00075447/6	313/5	obręb 0004 Borszowice gm. Sędziszów pow. jędrzejowski woj. świętokrzyskie	dr	0,0781	Przeznaczenie nieruchomości: Zgodnie z zapisami miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego gminy Sędziszów, działka nr 313/5 położona obręb 0004 Borszowice, gm. Sędziszów, pow. jędrzejowski, woj. świętokrzyskie, wchodzi w skład terenu oznaczonego symbolem: P1 - tereny obiektów produkcyjnych, składów i magazynów, R1 - tereny do zalesienia, KDW - tereny komunikacji drogowej, drogi wewnętrzne. Sposób jej zagospodarowania: Nieruchomość gruntowa zalesiona. Przeznaczenie zgodnie z mpzp gminy Sędziszów.	Nie dotyczy.
			Lzr-RIVb	0,8944		
			RV	0,0275		
			Powierzchnia nieruchomości [ha]			

2. Informację o przeznaczeniu nieruchomości do sprzedaży lub oddania w użytkowanie wieczyste:
Podaje się do publicznej wiadomości, iż nieruchomość gruntowa, położona obręb 0004 Borszowice, działka nr 313/5 o powierzchni 1,0000 ha, stanowiąca własność Gminy Sędziszów, została przeznaczona do sprzedaży w trybie pierwszego przetargu ustnego nieograniczonego na zbycie niezabudowanej nieruchomości gruntowej.

3. Cena wywoławcza:

Cena nieruchomości, działki nr 313/5 wynosi:

1 000 000,00 zł netto

(słownie: jeden milion złotych 00/100)

Sprzedaż nieruchomości w oparciu o ustawę z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (tekst jednolity Dz. U. z 2025 r. poz. 775 z późn. zm.) podlega opodatkowaniu VAT ze stawką 23%.

4. Termin i miejsce przetargu:

Przetarg odbędzie się w dniu 2 lipca 2026 roku,

tj. CZWARTEK, GODZ. 9:00,

BUDYNEK A, POZIOM 0, SALA KONFERENCYJNA NR 7
URZĘDU MIEJSKIEGO W SĘDZISZOWIE, UL. DWORCOWA 20

5. Wysokość wadium:

Ustala się wadium w wysokości: 100 000,00 zł (słownie: sto tysięcy złotych 00/100)

Wymienione wadium w pieniądzu winno wpłynąć na rachunek bankowy Urzędu Miejskiego w Sędziszowie nr 69 8513 0001 0000 0015 2000 0050 prowadzone przez Świętokrzyski Bank Spółdzielczy w Jędrzejowie Oddział Sędziszów w tytule przelewu cyt.: „Wadium działka nr 313/5” najpóźniej do dnia 25 czerwca 2026 roku.

Za datę wpłaty uważać się będzie datę wpływu pieniędzy na konto sprzedającego.

6. Informacja o miejscu wywieszenia i publikacji ogłoszenia o przetargu:

Ogłoszenie Burmistrza Sędziszowa w sprawie pierwszego przetargu ustnego nieograniczonego na zbycie niezabudowanej nieruchomości gruntowej położonej obręb 0004 Borszowice, gm. Sędziszów, stanowiącej własność Gminy Sędziszów, opublikowane zostało na stronie internetowej Urzędu <https://sedziszow.pl> i na stronie podmiotowej w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu <https://bip.sedziszow.pl>, wywieszone na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Sędziszowie, adres: ul. Dworcowa 20, 28-340 Sędziszów. Wyciąg z ogłoszenia ukaże się w prasie codziennej ogólnokrajowej.

7. Dane teleadresowe, pod którymi można uzyskać szczegółowe informacje dotyczące przetargu:

Z dodatkowymi warunkami przetargu można zapoznać się w godzinach pracy Urzędu Miejskiego w Sędziszowie w pokoju nr 24 i nr 27 lub telefonicznie pod nr 41 38 11 127 do 130 wew. 502 lub wew. 500.

Tragiczny wypadek 4-latka na bydgoskim Szwederowie

Maciej Czerniak
maciej.czerniak@polskapress.pl

- To straszne, aż brak słów. Nie mogę nawet zebrać myśli, kiedy staram się objąć ogrom tragedii, jaką muszą przeżywać rodzice tego chłopca - mówi jedna z mieszkanki bloku przy ulicy Chołoniewskiego 3 w Bydgoszczy, gdzie w poniedziałek doszło do tragicznego upadku 4-letniego dziecka.

Rodzice dziecka byli trzeźwi. „Ze względu na swój stan psychiczny nie zostali jeszcze przesłuchani. Jak słyszymy w bydgoskiej prokuraturze, czynności z nimi zostaną podjęte w „stosownym czasie”. Matka chłopca, która wyszła na zakupy, jest w 7. miesiącu ciąży” - dodaje portal o2.pl

Niestety tego samego dnia ze szpitala dotarła smutna wiadomość. - Życia chłopca nie udało się uratować - powiedział nam około godziny 20.40 sierż. szt. Jakub Skrzypek. - W sprawie tragedii pro-

wadzone jest prokuratorskie śledztwo.

We wtorek na miejscu, w okolicy bloku panował spokój. Był jednak tylko pozorny. Mieszkańcy nie ukrywali, że to, co wydarzyło dzień wcześniej, jest tragedią, którą trudno opisać.

- Pracuję po drugiej stronie ulicy. Dzisiaj już do mnie dzwonił klient, który kiedy tylko dowiedział się o tym strasznym zdarzeniu, zapowiada, że już będzie montował zamki na oknach, by uchronić swoje dziecko przed takim zagrożeniem - mówi młoda kobieta, którą spotkaliśmy w pobliżu.

Z kolei jeden z lokatorów dodaje, że wprawdzie nie zna rodziny, którą dotknęła ta tragedia, ale przyznaje też, że w bloku jest duża rotacja lokatorów: - Tu naprawdę, z tych 160 mieszkań - bo nasz blok jest duży i ma wewnętrzny dziedziniec - wiele lokali jest wynajmowanych. Mieszkańcy ciągle się zmieniają.

Postępowanie nadzorują śledczy Prokuratury Rejonowej Bydgoszcz-Południe. ©P



Wypadek z udziałem 4-latka miał miejsce na Szwederowie

Jeden z dębów zwie się odtąd imieniem Króla Kazimierza

Małgorzata Pieczyńska
malgorzata.pieczynska@polskapress.pl

We wtorek, 21 kwietnia, w bydgoskiej Alei Dębów Honorowych przy Al. Ossolińskich nastąpiło uroczyste oznaczenie jednego z drzew imieniem Króla Kazimierza Wielkiego. Wydarzenie było jednym z punktów trwających właśnie obchodów 680. rocznicy nadania praw miejskich Bydgoszczy.

By uczcić te wyjątkowe urodziny miasta, Kapituła Pocztu Dębów Honorowych powołana przez prezydenta Bydgoszczy postanowiła jedno z drzew uhonorować tą szczególną nazwą. W ten sposób upamiętniono nie tylko 680. urodziny Bydgoszczy, ale także 20-lecie Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy.

W uroczystości oznaczenia dębu udział wzięli, m.in., Iwona Waszkiewicz, zastępczyni prezydenta Bydgoszczy, dr hab. Mirosława Szark - Eckardt, prof. UKW - prorektor ds. studenckich i jakości kształcenia UKW, Monika Matowska - przewodnicząca Rady Miasta Bydgoszczy oraz studenci UKW.

Aleja Dębów Honorowych - 35 drzew ma już patronów

- Chcemy, by ten dąb, który jest wzorem długowieczności, wytrwałości i siły zawsze nam



Oznaczenie dębu Króla Kazimierza Wielkiego miało wyjątkowy charakter. Okazja była podwójna. W ten sposób uczczono 680. urodziny Bydgoszczy i jubileusz 20-lecia bydgoskiego uniwersytetu noszącego imię Kazimierza Wielkiego.

przypominał o tym, że nasze miasto jest piękne i silne naszymi mieszkankami i mieszkańcami - mówiła w czasie uroczystości Iwona Waszkiewicz, zastępczyni prezydenta Bydgoszczy.

25 kwietnia o godz. 13 UKW wspólnie z miastem i partnerami zapraszają na Wyspę Młyńską na „Piknik Kazimierza Wielkiego”.

Przypomnijmy, że Poczet Dębów Honorowych w Al. Ossolińskich stanowi kolekcję drzew upamiętniających znaczące dla Bydgoszczy osoby, wydarzenia lub idee. Zwyczaj sadzenia dębów zainicjowano w 2002 roku, a pomysłodawcą był Józef Herold, który uczestniczył także we wtorkowej uroczystości. Pierwsze drzewo poświęcone zostało papieżowi Janowi Pawłowi II. Łącznie z dębem, któremu patronuje teraz Król Kazimierz Wielki, w Alei Dębów Honorowych jest 35 dębów, które mają patronów.

Wśród nich są na przykład Marian Rejewski, Andrzej Szwalbe, Tadeusz Mazowiecki, jest też dąb uhonorowany z okazji 600-lecia Fordonu.

Urodzinowa sesja, koncerty i nie tylko

Oznaczenie dębu w Alei Ossolińskich imieniem Króla Kazimierza Wielkiego to jedno z licznych wydarzeń urodzinowego tygodnia. W środę (22 kwietnia) w nowoczesnym gmachu Akademii Muzycznej im. Feliksa Nowowiejskiego w Bydgoszczy na specjalnej sesji zbierze się Rada Miasta Bydgoszczy. Kilka godzin później odbędą się dwa koncerty urodzinowe. Z kolei w piątek (24 kwietnia) szkolne koła Towarzystwa Miłośników Miasta Bydgoszczy zapraszają na Królewski Korowód. Młodzież w historycznych strojach przemarszeruje spod ratusza pod pomnik Króla Kazimierza Wielkiego, gdzie zaprezentuje inscenizację nadania praw miejskich.

W sobotę (25 kwietnia) o godz. 13 Uniwersytet Kazimierza Wielkiego wspólnie z miastem i partnerami zapraszają na Wyspę Młyńską na „Piknik Kazimierza Wielkiego”. Na finał w niedzielę (26 kwietnia) szykuje się wspaniały koncert. O godz. 20 na Starym Rynku wystąpi Pawbeats Orchestra i goście z koncertem dla mieszkańców. ©P

W końcu! Przy Łukasiewicza są dwie nowe „koperty”

Maciej Czerniak
maciej.czerniak@polskapress.pl

Sprawa, o której informowaliśmy wielokrotnie, znalazła finał. Bydgoski zarząd dróg wywiązał się z obietnicy i w końcu wyznaczono dwa nowe miejsca parkingowe dla osób z niepełnosprawnością.

- Jest sukces! Ale po jakim czasie?! Nieważne, ważne, że w końcu mamy. Są te miejsca parkingowe, o które wnioskowaliśmy już półtora roku temu - mówi pani Ewelina, nasza Czytelniczka, mieszkanka Kapuścisk, która interweniowała, aby miasto zorganizowało miejsca parkingowe dla osób z niepełnosprawnością przy ulicy Łukasiewicza.

Wspólnie z mężem próbowali najpierw uzgodnić ze wspólnotą mieszkaniową, z którego dostępnego miejsca mogliby korzystać, jako że za-

radcą terenu jest jednak Administracja Domów Miejskich, zwrócili się i do tej instytucji.

- Teren wokół bloku, który dzierżawi Wspólnota Mieszkaniowa jest nieutwardzony a samochody parkują tam rotacyjnie. Rodzina ubiegająca się o wskazanie miejsca, również korzysta z tego terenu i w miarę możliwości parkuje tam auta - mówiła Magdalena Marzałek, rzeczniczka prasowa ADM.

Następnym krokiem było zwrócenie się do Zarządu Dróg Miejskich i Komunikacji w Bydgoszczy sprawie możliwości wyznaczenia innego miejsca,

Rodzina ubiegająca się o wskazanie miejsca, również korzysta z tego terenu i w miarę możliwości parkuje tam auta.

na terenie poza obszarem należącym do wspólnoty, ale „gdzieś w pobliżu”.

- Zarząd Dróg Miejskich i Komunikacji Publicznej w Bydgoszczy jest otwarty na organizowanie zastrzeżonych miejsc parkingowych

dla pojazdów osób z dysfunkcją ruchu. Jeżeli jest możliwość geometryczna ulicy tj. np. wystarczająca szerokość jezdni, chodnika, czy umożliwiające lokalizację „koperty” usytuowanie zjazdów bramowych, podejmujemy wszelkie



Mieszkańcy Kapuścisk doczekali się parkingu dla osób z orzeczeniem o niepełnosprawności

starania, aby realizować takie miejsca na wnioski mieszkańców - zapewniała Katarzyna Muszyńska, rzeczniczka ZDMiKP po otrzymaniu zapytania w sprawie mieszkanki z Kapuścisk.

Znak pionowy informujący o dwóch miejscach parkingowych dla osób z niepełnosprawnościami ostatecznie pojawił się już jesienią ubiegłego roku. Mieszkańcy niecierpili się, bo brakowało jeszcze namalowanych na jezdni „kopert”. Brak oznaczeń poziomych powodował, że w dalszym ciągu obok znaku parkował, kto chciał.

„Koperty” pojawiły w pierwszych dniach kwietnia. Przy okazji zarząd ZDMiKP informuje, że w tym roku na terenie całego miasta ma odbyć się przegląd i odnawianie oznakowania około 80 miejsca dla osób z niepełnosprawnościami.

©P

KRÓTKO

997

We wtorek, 21 kwietnia po godz. 13.00 doszło do zdarzenia z udziałem 3 samochodów osobowych na skrzyżowaniu ulicy Chodkiewicza i Gdańskiej. Na miejscu działały służby. Ruch był utrudniony.

Kierowcy przejeżdżający we wtorek przez ulice Chodkiewicza i Gdańską musieli uzbroić się w cierpliwość. Doszło tam do zdarzenia z udziałem trzech samochodów osobowych, przez co tworzyły się utrudnienia w ruchu.

Jak przekazał nam oficer dyżurny ze stanowiska kierowania KM PSP w Bydgoszczy dwie osoby były badane przez zespół ratownictwa medycznego.

Policjanci ustala szczegóły i okoliczności wypadku.

©P
KK

Sukces uczniów w ogólnopolskim finale Olimpiady ZUS. Zespoły z Mogilna i Bydgoszczy w pierwszej dziesiątce

Małgorzata Pieczyńska
malgorzata.pieczynska@polskapress.pl

Udany występ zanotowały dwie drużyny z województwa kujawsko-pomorskiego podczas ogólnopolskiego finału Olimpiady ZUS „Warto wiedzieć więcej o ubezpieczeniach społecznych”. Bydgoski Elektronik zajął 10. miejsce w kraju, a dziewiąty był Zespół Szkół w Mogilnie.

W finale, który odbył się w centrali ZUS w Warszawie, rywalizowało 27 najlepszych zespołów uczniowskich ze szkół ponadpodstawowych z całej Polski.

Dwie tury - 20 pytań

Województwo kujawsko-pomorskie reprezentowały dwie drużyny. Zespół Szkół w Mogilnie wystąpił w składzie: Anastasiia Yakovleva, Igor Kanarkiewicz i Nataniel Migocki, z kolei Zespół Szkół Elektronicznych im. Wojska Polskiego w Bydgoszczy reprezentowali: Weronika Wenderlich, Sara Frąckowiak i Michał Gliński.



Uczniowie bydgoskiego „Elektronika” oraz Zespołu Szkół w Mogilnie na wspólnym zdjęciu podczas finału Olimpiady ZUS w Warszawie. Obie drużyny wykazały się ogromną wiedzą o ubezpieczeniach społecznych

Finałowe zmagania składały się z dwóch tur. W pierwszej zespoły rozwiązywały test wielokrotnego wyboru obejmujący 20 pytań z wykorzystaniem elektronicznej aplikacji.

- Do drugiej tury awansowało 8 drużyn z najwyższą

liczbą punktów, które w kolejnym etapie odpowiadały na 10 pytań - informuje Krystyna Michałek, regionalna rzeczniczka prasowa ZUS w województwie kujawsko-pomorskim.

W przypadku takiej samej liczby punktów o wyniku decy-

dował czas udzielania odpowiedzi, liczony od momentu zakończenia czytania pytania.

Uczestnicy musieli wykazać się sporą wiedzą z zakresu ubezpieczeń społecznych. Pytania dotyczyły, m.in., dodatku dopełniającego do renty socjalnej, renty wdówowej, świadczenia honorowego dla stulatników, zasiłku pogrzebowego, zasiłku macierzyńskiego i opiekuńczego, wakacji składkowych dla przedsiębiorców, programu Mały ZUS Plus, zasad przyznawania rent oraz usług dostępnych na platformie eZUS. Zakres zagadnień był bardzo szeroki i wymagał od uczniów nie tylko znajomości przepisów, ale także umiejętności ich praktycznego zastosowania.

Rywalizacja była bardzo wyrównana, a reprezentantom regionu niewiele zabrakło do awansu do drugiej tury. Ostatecznie młodzież z Zespołu Szkół w Mogilnie zajęła 9. miejsce, natomiast drużyna z Zespołu Szkół Elektronicznych im. Wojska Polskiego w Bydgoszczy uplasowała się na 10. miejscu.

- Jesteśmy dumni, że uczniowie z naszego regionu znaleźli się w pierwszej dziesiątce ogólnopolskiej Olimpiady ZUS. Do finałowej ósemki zabrakło im dosłownie o włos - mówi Krystyna Michałek. - Jednak już sam udział w etapie centralnym to potwierdzenie ogromnej wiedzy, zaangażowania oraz pracy włożonej w przygotowania do konkursu.

Wygrali uczniowie z III LO w Gdyni

O końcowej klasyfikacji decydowała łączna liczba punktów zdobytych w obu turach, a w przypadku równej liczby punktów także czas rozwiązywania testu. Tegoroczną edycję Olimpiady ZUS wygrali uczniowie III LO im. Marynarki Wojennej w Gdyni.

Olimpiada jest zwieńczeniem ogólnopolskiego projektu edukacyjnego „Lekcje z ZUS”, który zakład realizuje w szkołach od 2014 r.

Finałiści walczyli o cenne nagrody rzeczowe, m.in., laptopy, tablety i czytniki e-booków, a także o przyzrzczenia indeksów na 30 uczelni w całej Polsce, w tym na Uniwersytecie Mikołaja Kopernika w Toruniu, Uniwersytecie Łódzkim czy Uniwersytecie w Białymstoku. Zwycięzcy mogą również liczyć na dodatkowe punkty w procesie rekrutacji na 15 uczelni wyższych, m.in., na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym, Uniwersytecie Ekonomicznym w Katowicach czy Uniwersytecie Medycznym w Łodzi. Zarówno laureaci, jak i finaliści Olimpiady są także zwolnieni z części pisemnej egzaminu zawodowego na technika ekonomistę i technika rachunkowości.

Olimpiada jest zwieńczeniem ogólnopolskiego projektu edukacyjnego „Lekcje z ZUS”, który Zakład realizuje w szkołach od 2014 roku. Projekt odbywa się pod patronatem Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej oraz Ministra Edukacji.

©P

REKLAMA

0011512965

K

ZEZŁOMUJEMY KAŻDY POJAZD, NAWET UFO!

PROSTO I EKOLOGICZNIE

- SKUP AUT
- SPRZEDAŻ CZĘŚCI
- AUTOKASACJA

KAPRAL-CAR

ZADZWOŃ 515 111 111

CO ZYSKACIE W KAPRAL-CAR?

- GODZIWĄ GOTÓWKĘ**

Tak, nawet jeśli wasz pojazd miał kilka „mniej zaszczytnych” momentów, wciąż ma swoją cenę!
- LEGALNE DOKUMENTY**

Nie chcesz mieć stresu związanego z formalnościami? Nie ma sprawy! Nasza stacja demontażu zadba o to, abyś mógł pozbyć się swojego auta zgodnie z prawem.
- ODBIÓR GRATIS!**

Tak, dobrze przeczytaliście - nie musicie się martwić o transport swojego pojazdu, my zajmiemy się tym **ZA DARMO**.
- SZYBKĄ WYCENĘ**

Bez zbędnych ceregieli, dostaniecie od nas uczciwą ofertę!

WWW.KAPRAL-CAR.PL

Sejmik: Czy trzeba używać słowa „ubogi”?

Przewodnicząca poprawia dyrektora

Adam Willma
adam.willma@polskapress.pl

Zawieszenie lotów Lufthansy z Bydgoszczy, protest w Solino, zmiany w obszarach chronionego krajobrazu - o tym debatował sejmik. Emocje wzbudziła jednak informacja o rynku pracy i poprawność językowa.

- Lufthansa zawiesza loty do Bydgoszczy, tak jak i do kilku innych miast w Polsce - mówił wicemarszałek Zbigniew Ostrowski. - Jest to związane z wyłączeniem 27 samolotów tej linii, które obsługiwały segment CityLine. Na razie nie mamy informacji, kiedy to może być odwołane.

Według wicemarszałka, przyczyną są przede wszystkim problemy kadrowe przewoźnika, w tym strajk załogi, a także sytuacja paliwowa na rynku lotniczym (szerzej piszemy obok).

Do obrad wróciła też sprawa protestu w Solino. - Uczestniczyłem w posiedzeniu Wojewódzkiej Rady Dialogu Społecznego w Inowrocławiu. Z zapro-

szczenia do wzięcia udziału w tym spotkaniu nie skorzystali protestujący w fabryce Solino - relacjonował Zbigniew Ostrowski. - Prezes Solino zapewnił, że nie są planowane zwolnienia pracownicze.

Jezioro i Nizina do zmiany

Sejmik przyjął projekt uchwały dotyczący obszaru chronionego krajobrazu Jeziora Głuszyńskiego w gminie Topółka, obejmujący działki w Miłachówku i Głuszynku.

Zmiana polega na wprowadzeniu odstępstw od obowiązujących zakazów. Dotyczy to zarówno ochrony zadrzewień śródpolnych i nadwodnych, jak i ograniczenia zabudowy w pasie 100 metrów od linii brzegowej. Po zmianie możliwe będzie lokowanie obiektów bliżej jeziora - w praktyce w odległości około 30-35 metrów od wody.

W uzasadnieniu wskazano, że chodzi o tereny już przekształcone, częściowo zabudowane lub przeznaczone pod funkcje rekreacyjne. W jednym z przypadków planowana

jest baza szkoleniowo-noclegowa.

Przyjęto również uchwałę dotyczącą obszaru chronionego krajobrazu Niziny Ciechocińskiej, w miejscowości Stawki. Sejmik zgodził się na odstąpienie od zakazów dotyczących ingerencji w środowisko - w tym prowadzenia prac ziemnych, zmian rzeźby terenu oraz stosunków wodnych. Umożliwi to niwelację terenu, gdzie różnice wysokości przekraczają 6 metrów, i przygotowanie działek pod zabudowę jednorodzinną. Oba projekty uchwał trafią teraz do uzgodnień z gminami i Regionalną Dyrekcją Ochrony Środowiska.

„Całopalenie” nas wypromuje

Radni pytali także o projekt filmu „Całopalenie” w reżyserii Krzysztofa Zanussiego dofinansowany przez samorząd. - Czy zdjęcia będą realizowane na terenie Kujawsko-Pomorskiego? - interesował się radny Wenderlich.

- Nie czytałem scenariusza, ale mogę zapewnić, że film bę-



FOT. GRZEGORZ OLKOWSKI

Stopa bezrobocia w regionie wynosi 8,3 proc., przy 6,1 proc. w kraju - dowiedzieli się radni

dzie znakomitą promocją województwa, tak jak poprzednie - stwierdził wicemarszałek.

Z sali doprecyzowano, że zdjęcia planowane są m.in. w Toruniu.

Więcej bezrobotnych, mniej ofert

Sejmik zapoznał się też ze sprawozdaniem z działalności Państwowej Inspekcji Pracy za 2025 rok. Do szczegółów pre-

zentacji, która wywołała żywą dyskusję wśród radnych, wrócimy w najbliższych dniach.

Z kolei dyrektor Wojewódzkiego Urzędu Pracy Łukasz Jaworski przedstawił dane o sytuacji na rynku pracy. Stopa bezrobocia w regionie wynosi 8,3 proc., przy 6,1 proc. w kraju. Zwrócił uwagę na spadek liczby ofert pracy oraz pojawiające się zwolnienia, m.in. w Stomilu Bydgoszcz i Unii w Grudziądzu,

gdzie planowane redukcje sięgają około 200 osób.

Emocje przewodniczącej sejmiku wywołało użyte w prezentacji dyrektora Wojewódzkiego Urzędu Pracy określenie „ubogi pracujący”. - Jestem wychowana jako polonistka na język - zaznaczyła Elżbieta Pinińska. - Czasami są wyrazy, które stygmatyzują. Zauważyłam dwukrotnie, że pojawia się określenie „ubogi”, „pracujący ubogi”. Czy w dokumentach musimy używać prawnie takiego określenia? Nie chciałybyśmy być określane jako „uboga pracująca”.

Dyrektor Łukasz Jaworski sprawiał wrażenie zaskoczonego tą uwagą. - To jest termin funkcjonujący w dokumentach funduszy europejskich, oznaczający osoby o niskich dochodach lub w trudnej sytuacji materialnej - wyjaśniał. - Natomiast w komunikacji kierowanej bezpośrednio do uczestników projektów będziemy stosować język bardziej dostosowany i mniej obciążony takimi określeniami.

©©

Uczeń lub student może sobie dorobić więcej do renty rodzinnej

Małgorzata Stempinska
malgorzata.stempinska@polskapress.pl

Dobra wiadomość dla uczniów i studentów, którzy pracują i jednocześnie pobierają rentę rodzinną. Do końca maja obowiązują wyższe limity dorabiania.

Coraz więcej młodych osób, także uczniów i studentów pobierających rentę rodzinną, podejmuje pracę już w trakcie nauki. - W ich przypadku wysokość zarobków ma duże znaczenie, bo po przekroczeniu określonych progów świadczenie może zostać zmniejszone lub zawieszone - zaznacza Krystyna Michałek, regionalna rzeczniczka ZUS w województwie kujawsko-pomorskim.

Jak dodaje, na zmniejszenie lub zawieszenie renty rodzinnej wpływają przede wszystkim przychody z pracy lub innej działalności objętej obowiązkowymi ubezpieczeniami społecznymi, np. z umowy o pracę, umowy zlecenia czy umowy o dzieło zawartej z własnym pracodawcą.

Pilnuj tych limitów

Nowe limity dorabiania obowiązują do końca maja br. Jeśli

miesięczny przychód nie przekroczy 6438,50 zł brutto, czyli 70 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia, renta rodzinna będzie wypłacana w pełnej wysokości. Gdy zarobki przekroczą 11 957,20 zł brutto, czyli 130 proc. przeciętnego wynagrodzenia, ZUS może zawiesić wypłatę świadczenia. W przypadku przychodów pomiędzy 6438,50 zł a 11 957,20 zł brutto renta może zostać zmniejszona o kwotę przekroczenia limitu, jednak nie więcej niż wynosi maksymalna kwota zmniejszenia. Dla jednej osoby pobierającej rentę rodzinną jest to 841,05 zł. Jeśli do renty rodzinnej uprawnionych jest kilka osób, przekroczenie limitu przychodu wpływa tylko na część świadczenia należnego tej osobie, która osiąga dodatkowe zarobki.

Umowa bez składek

Umowa zlecenia zawarta z uczniem lub studentem do 26.

Renta rodzinna po zmarłym rodzicu należy się do ukończenia 16. roku życia, a gdy dzieci uczą się dalej, nawet do 25. roku życia.

roku życia nie podlega obowiązkowym składkom na ubezpieczenia społeczne i zdrowotne. Oznacza to, że przychody z takiej umowy co do zasady nie są wliczane do limitu dorabiania, który może wpływać na ograniczenie wysokości renty rodzinnej.

- Wyjątkiem jest sytuacja, gdy uczeń lub student wykonuje umowę zlecenia dla firmy, w której jednocześnie jest zatrudniony na podstawie umowy o pracę. Wtedy taki przychód jest już brany pod uwagę przy ustalaniu limitu - mówi Krystyna Michałek.

Przypomnijmy, że renta rodzinna po zmarłym rodzicu przysługuje dzieciom do ukończenia 16. roku życia, a jeśli kontynuują naukę, nawet do 25. roku życia. Studenti, którzy skończą 25 lat na ostatnim roku studiów, mogą otrzymywać rentę aż do jego zakończenia.

Natomiast bez ograniczeń wiekowych rentę rodzinną mogą pobierać dzieci, które przed ukończeniem 16. roku życia lub w trakcie nauki, a przed 25. rokiem życia, stały się całkowicie niezdolne do pracy. W ich przypadku nie ma znaczenia, czy się uczą.

©©

Po małżeńskiej kłótni u krawca żona w śpiączce, a na męża czekają zarzuty

Małgorzata Oberlan
malgorzata.oberlan@polskapress.pl

Agnieszka P. jest w śpiączce po poważnej operacji. Operowany był także Sławomir P. Prokuratura zamierza przedstawić mu zarzuty spowodowania ciężkich obrażeń.

Do dramatycznych wydarzeń doszło w środę, 15 kwietnia w „Kwadracie” przy ul. Łyskowskiego w Toruniu. Mężczyzna zadał przynajmniej kilka ciosów nożem kobiecie, a potem miał sam się okaleczyć.

Na miejsce wysłano funkcjonariuszy ogniwa patrolowego, jak też Grupę Szybkiego Reagowania Komendy Miejskiej Policji. Policjanci obezwładnili nożownika.

Oboje małżonkowie - Agnieszka i Sławomir P. natychmiast trafili do szpitala. Oboje też w środę po południu przeszli operacje. W przypadku kobiety było to ratowanie życia - taka jest wstępna wiedza śledczych, czekających jeszcze na dokumentację medyczną z lecznicy.

- Śledztwo wszczęliśmy w kierunku usiłowania zabójstwa i spowodowania przez Sławomira P. u pokrzywdzonej ciężkich obrażeń realnie zagrażają-

cych życiu. Oboje małżonkowie 15 kwietnia po południu byli operowani i pozostają w szpitalu. Kobieta jest w poważnym stanie, w śpiączce. Z mężczyzną zamierzamy przeprowadzić czynności procesowe. Na razie jednak nie jest to jednak możliwe - tak zdecydowali lekarze - mówiła nam w piątek prokurator Joanna Becińska, kierująca Prokuraturą Rejonową Toruń Wschód.

Prokuratura oczekuje właśnie na akta sprawy z policji i dokumentację medyczną ze szpitala. Nie kryje, że zamierza Sławomirowi P. postawić zarzuty (przynajmniej z art. 156 Kodeksu karnego).

Dotyczy on umyślnego spowodowania ciężkiego uszczerbku na zdrowiu, co jest zbrodnią zagrożoną karą pozbawienia wolności na czas nie krótszy niż 3 lata (do 20 lat). Obejmuje trwałe kalectwo, chorobę realnie zagrażającą życiu, trwałą chorobę psychiczną, niezdolność do pracy czy zezepszczenie.

Przedstawienie zarzutów może odbyć się w szpitalu - jednak i na to najpierw musi być stosowna decyzja lekarzy.

Sławomir P. nie odniósł tak poważnych obrażeń jak jego żona (mogła nawet stracić nerkę), ale również był operowany.

W niedalekiej przyszłości zapaść też będzie musiała decyzja, w jakiego typu zakładzie karnym może on być poddany tymczasowemu aresztowaniu.

- Na razie jednak monitorujemy stan zdrowia obojga małżonków, pozostając na bieżąco w kontakcie z lekarzami - tłumaczyła prokurator rejonowa.

W tle jest rozwód

Do dramatu małżeńskiego doszło w zakładzie krawieckim, w który pracowała Agnieszka P. Dlaczego mąż zaatakował tutaj żonę nożem?

- Wstępne ustalenia są takie, że tłem sprawy są relacje rodzinne i rozwód małżonków - przekazuje prokurator rejonowa Joanna Becińska.

Mężczyzna ma 54 lata, a kobieta 47. Jak przekazują śledczy, dotąd w tej rodzinie nic szczególnie niepokojącego się nie działo - przynajmniej z punktu widzenia służb.

- Nie było tam interwencji policji, założonej Niebieskiej Karty mogącej świadczyć o przemocy. Oboje małżonkowie nie wchodzili dotąd w konflikty z prawem. Sławomir P. jest osobą niekaraną - wyjaśnia - prokurator Becińska.

©©

ENERGETYKA UKRAIŃCY APELUJĄ DO NAS O OPAMIĘTANIE

Polska ma 61 mld ton węgla

Maciej Badowski
maciej.badowski@polskapress.pl

Ryzyko globalnego kryzysu energetycznego gwałtownie rośnie, a zakłócenia dostaw mogą uderzyć w gospodarkę na całym świecie. - Utrata 20 proc. wolumenu dostaw ropy i gazu w krótkim czasie wywołałaby nie tylko recesję energetyczną, ale mogłaby sparaliżować całe gałęzie przemysłu - ostrzega w rozmowie ze Strefą Biznesu prezes Coal Energy Wiktor Wiśniowiecki. I dodaje że Polska ma 61 mld ton udokumentowanego węgla, którym powinny się zająć prywatne podmioty.

Strefa Biznesu: Jak duży wpływ na globalny rynek energii ma obecny kryzys związany z konfliktem na Bliskim Wschodzie i ograniczeniem dostaw przez cieśninę Ormuz?

Wiktor Wiśniowiecki, prezes Coal Energy: Cieśnina Ormuz to jeden z najważniejszych węzłów gordyjskich globalnego rynku surowców – przepływa przez nią ok. 20-21 proc. światowych dostaw ropy naftowej i znacząca część LNG. Każde napięcie w tym rejonie natychmiast przekłada się na premię za ryzyko geopolityczne w cenach energii i uruchamia mechanizm dywersyfikacji po stronie dużych importerów. Widzimy to wyraźnie w rosnącym zainteresowaniu węglem energetycznym jako alternatywą, która nie jest uzależniona od szlaków morskich Zatok Perskiej. Dla nas, jako spółki zorientowanej na wydobycie i dostarczanie węgla do Europy i Azji, jest to potwierdzenie, że projekt Bobrek-Miechowice wpisuje się w realną potrzebę rynkową, a nie tylko w strategię papierową.

Czy rzeczywiście mamy dziś do czynienia z największym kryzysem energetycznym w historii i czym różni się on od poprzednich?

Obecny kryzys ma charakter strukturalny, a nie cykliczny – i to właśnie go wyróżnia. Kryzysy naftowe lat 70. były szokami popytowymi o charakterze politycznym. Kryzys z lat 2021-2022 był częściowo efektem pandemicznego ożywienia popytu i agresji Rosji. Dziś mamy do czynienia z jednoczesnym nakładaniem się kilku presji: geopolitycznych, klimatycznych (transformacja wymaga zamknięcia źródeł dyspozycyjnych, zanim po-

wstaną alternatywy), inwestycyjnych (niedoinwestowanie wydobycia konwencjonalnego przez ostatnią dekadę) i technologicznych (intermitentność OZE bez wystarczających magazynów). W tym kontekście węgiel nie jest problemem – jest buforem, który chroni systemy energetyczne przed blackoutem w czasie, gdy „zielona” infrastruktura jeszcze nie dojrzała.

W jakim stopniu utrata nawet 20 proc. globalnych dostaw ropy i gazu zmienia podejście państw do bezpieczeństwa energetycznego?

Utrata 20 proc. wolumenu dostaw ropy i gazu w krótkim czasie wywołałaby nie tylko recesję energetyczną, ale mogłaby sparaliżować całe gałęzie przemysłu. Właśnie dlatego obserwujemy powrót do strategicznego myślenia o miksie energetycznym – pojęcia, które przez lata było wypychane przez ideologię jednego „zielonego” kierunku. Bezpieczeństwo energetyczne wymaga redundancji, czyli zdolności do zastąpienia jednego źródła innym. Węgiel – szczególnie wydobywany lokalnie lub regionalnie – oferuje tę redundancję w sposób, którego LNG, ropa czy gaz rurociągowy nie są w stanie zagwarantować w sytuacji kryzysowej.

Czy węgiel faktycznie wraca do łask jako „bezpiecznik systemu”?

Tak, i to nie jest narracja branżowa – potwierdzają to dane. Globalny popyt na węgiel energetyczny od kilku lat utrzymuje się na rekordowych lub bliskich rekordowych poziomach. Niemcy tymczasowo re-aktywowały zamknięte elektrownie węglowe. Korea Południowa zwiększyła udział węgla w bilansie energetycznym. Japonia rozbudowuje moce węglowe z uwagi na koszty i dostępność alternatyw. Nawet kraje UE, deklarujące odejście od węgla, w praktyce przedłużają życie istniejących instalacji. Węgiel jest najłatwiej dostępnym, najtańszym w magazynowaniu i najbardziej dyspozycyjnym paliwem w sytuacji kryzysowej. To nie „powrót” – to przyznanie do rzeczywistości, którą rynek pokazywał konsekwentnie od lat.

Jakie znaczenie ma rosnąca rola węgla w Azji, zwłaszcza w Indiach, Chinach i Indonezji?

Azja odpowiada dziś za ponad 75 proc. globalnego zużycia węgla i ten udział rośnie. Indie



– Transformacja bez węgla jako buforu jest transformacją, która grozi poważnymi zakłóceniami – mówi Wiktor Wiśniowiecki, prezes Coal Energy

planują zwiększenie mocy węglowych o dziesiątki gigawatów – miliardy ludzi potrzebują taniej, stabilnej energii dla industrializacji. Chiny, mimo ambitnych celów klimatycznych, wciąż budują nowe elektrownie węglowe jako backup dla niestabilnych OZE. Indonezja stała się największym eksporterem węgla energetycznego na świecie. Konsekwencje dla globalnych cen są jasne: popyt azjatycki wchłania podaż i utrzymuje ceny na poziomach uzasadniających nowe inwestycje wydobywcze w Europie. To tworzy atrakcyjne okno dla projektów takich jak nasz – z dostępem do europejskiej infrastruktury i rynków zbytu zarówno regionalnych, jak i ukraińskiego.

Dlaczego również gospodarkę rozwinęte, Korea Południowa, Europa, USA, ponownie zwiększają wykorzystanie węgla?

Ponieważ zderzają się z fizyczną rzeczywistością systemu elektroenergetycznego. OZE są tanie w eksploatacji, ale produkują energię wtedy, gdy warunki atmosferyczne na to pozwalają – a nie wtedy, gdy gospodarka potrzebuje mocy. Brak wystarczających magazynów energii i ubytek dyspozycyjnych jednostek konwencjonalnych oznacza, że w mroźne, bezwietrzne zimowe wieczory system musi opierać się na czymś pewnym. Węgiel jest w tym „czymś”. Decydenci energetyczni w Seulu, Berlinie czy Waszyngtonie zdają sobie z tego sprawę – i oddalają decyzję o zamknięciu jednostek węglowych, nawet jeśli publicznie podtrzymują retorykę transformacji.

Czy załamanie rynku LNG podważa założenia transformacji energetycznej, w której

gaz miał pełnić rolę paliwa przejściowego?

Gaz jako „pomost” zakładała stała dostępność i cenową przewidywalność. Tymczasem rynek LNG okazał się głęboko wrażliwy na geopolitykę, pogodę i politykę inwestycyjną. Ceny gazu w Europie w ciągu ostatnich trzech lat oscylowały między wartościami 5-krotnie niższymi a 10-krotnie wyższymi niż historyczna norma. To nie jest materiał na stabilny „pomost”. Węgiel kamienny jako uzupełnienie koszyka energetycznego daje inną charakterystykę ryzyka: niższą zmienność cenową, możliwość magazynowania na miejscu i odporność na geopolityczne szantaże. Nie twierdzimy, że węgiel zastąpi transformację – twierdzimy, że transformacja bez węgla jako buforu jest transformacją, która grozi poważnymi zakłóceniami.

Jak Polska powinna odnaleźć się w tej nowej rzeczywistości?

Polska dysponuje wyjątkowym aktywem – geologicznymi zasobami węgla kamiennego i pokoleniowym doświadczeniem górniczym. Problem polega na tym, że przez ostatnią dekadę marginalizowano prywatne inicjatywy wydobywcze, opierając się wyłącznie na dotowanym sektorze państwowym. Tymczasem świat pokazuje, że elastyczne, efektywne kosztowo wydobycie – realizowane przez prywatne podmioty, konkurujące na wolnym rynku – może zapewnić Polsce zarówno bezpieczeństwo energetyczne, jak i węgiel eksportowy po cenach rynkowych. Polska powinna aktywnie ułatwiać procesy koncesyjne dla wiarygodnych inwestorów, zamiast piętrzyć bariery administracyjne. Mamy węgiel pod ziemią – py-

tanie, czy mamy wolę polityczną, by go wydobyć.

Projekt „Bobrek-Miechowice” zakłada eksploatację złoża o szacowanych zasobach 25 mln ton, jaka jest jego faza realizacji i kiedy spodziewane są kluczowe decyzje administracyjne?

W grudniu 2025 r. uzyskaliśmy analizę prawno-techniczną przygotowaną przez Kancelarię Juris, która potwierdza możliwość eksploatacji złoża „Bobrek-Miechowice” na granicy Zabrza i Bytomia. To był kluczowy dokument weryfikujący fundamenty całego projektu. Szacunkowe zasoby pokładów węgla w granicach planowanego pierwszego etapu wydobycia wynoszą ponad 9 mln ton, a łączny wolumen zasobów w serii pokładów 400 sięga około 25 mln ton. Obecnie jesteśmy na etapie nabywania informacji geologicznej dotyczącej złoża, niezbędnej do przygotowania projektu robót geologicznych. Zakładamy, że przed końcem 2026 roku złożymy wniosek o uzyskanie koncesji na rozpoznanie złoża.

Jakie kolejne kroki są planowane w procesie koncesyjnym i jakie przeszkody proceduralne spółka przewiduje?

Po uzyskaniu koncesji na rozpoznanie złoża oraz po przygotowaniu i zatwierdzeniu raportu geologicznego dla wybranego obszaru górniczego przejdziemy do przygotowania pakietu dokumentów niezbędnych do złożenia wniosku o uzyskanie koncesji na wydobycie. Kolejne kroki obejmują: wskazanie przez zespół ekspertów zasobów do przyszłej eksploatacji, opracowanie Raportu o Oddziaływaniu na Środowisko, przygotowanie Projektu Zagospodarowania Złoża określającego sposób udostępnienia i eksploatacji zasobów, wybór terenu przemysłowego oraz złożenie wniosku o udzielenie koncesji na wydobycie. Zdajemy sobie sprawę, że dalsze postępowania prowadzone przez organy samorządowe i administrację rządową mogą być wieloetapowe. Największym wyzwaniem proceduralnym jest synchronizacja wymogów środowiskowych, górniczych i planistycznych. Niemniej przykład takich projektów jak Siltech pokazuje, że droga od wniosku do koncesji nie musi trwać dekady, jeśli dokumentacja jest przygotowana rzetelnie. Spółka ma zabezpieczone środki finansowe na realizację procedur koncesyjnych – otrzymała już 4,5 mln

zł pierwszych transz finansowania w ramach umowy z funduszem Global Tech Opportunities 31.

Czy w kontekście globalnych trendów odchodzenia od węgla spółka widzi długoterminową rentowność projektu?

Tak, i nie jest to wiara wbrew faktom. Wydobycie mogłoby wynieść od 12 do 25 tys. ton węgla energetycznego miesięcznie. W pierwszej kolejności planujemy sprzedaż węgla na rynku ukraińskim – dla producentów cementu, cukru oraz ceramiki. Ukraina po zakończeniu konfliktu stanie przed olbrzymim wyzwaniem odbudowy przemysłowej i będzie potrzebować lokalnie dostępnego węgla energetycznego. Jednocześnie rynek europejski – wbrew oficjalnym deklaracjom – wciąż absorbuje węgiel jako paliwo szczytowe i awaryjne. Rentowność projektu opieramy na trzech filarach: potwierdzonych zasobach geologicznych, rosnącym popycie regionalnym oraz efektywnym modelem wydobycia komorowo-filarowego, który minimalizuje nakłady inwestycyjne w stosunku do tradycyjnych metod ścianowych. Ostateczna ocena ekonomiczna będzie możliwa po sporządzeniu studium techniczno-ekonomicznego dla wybranego obszaru koncesyjnego.

Jak oceniacie obecne zasoby węgla kamiennego i brunatnego w Polsce oraz ich realną dostępność?

Słowa prezesa PSE „wszystkie opowieści o tzw. polskim węglu trzeba wziąć w nawias, bo dziś nie ma już dostępnego i taniego węgla” są diagnozą stanu obecnego sektora wydobywczego – i w tej warstwie nie są pozbawione racji. Problem nie leży jednak w geologii, lecz w organizacji wydobycia. Udokumentowane zasoby bilansowe złożów węgla kamiennego w Polsce wynoszą ponad 61 mld ton – to nie jest kraj bez węgla. Problemem jest to, że wydobycie przez ostatnie lata było realizowane głównie przez podmioty państwowe, z rosnącymi kosztami i malejącą efektywnością. W 2024 r. wydobycie węgla kamiennego w Polsce wyniosło ponad 40 mln ton – o ponad 5 proc. mniej niż rok wcześniej. Trend jest jednoznaczny – ale nie wynika z braku surowca, lecz z modelu biznesowego, który nie zachęca do inwestycji. Prywatni inwestorzy mogą to zmienić.

KRÓTKO

OŚWIECIM

Incydent w Auschwitz-Birkenau

Dziewięciu młodych turystów z USA i Kanady bezprawnie weszło na teren byłego niemieckiego nazistowskiego obozu koncentracyjnego Auschwitz-Birkenau. Mężczyźni zostali ujęci przez strażników muzealnych, a następnie przekazani policji. Do zdarzenia doszło w poniedziałek po południu. Z relacji strażników wynikało, że chwilę wcześniej turyści nie zostali wpuszczeni na teren muzeum, ponieważ nie mieli biletów wstępu. „Na podstawie zebranych dowodów zatrzy-

manym przedstawione zostały zarzuty bezprawnego wtargnięcia na teren byłego niemieckiego nazistowskiego obozu koncentracyjnego Birkenau” – przekazała małopolska policja. Podejrzani przyznali się do zarzucanego im czynu i dobrowolnie poddali się karze. W uzgodnieniu z Prokuraturą Rejonową w Oświęcimiu ustalona została kara grzywny dla sprawców tego przestępstwa w kwocie po 3 tys. zł oraz tysiąc złotych nawiązki na rzecz Muzeum Auschwitz-Birkenau.

KUJAWSKO-POMORSKIE

Zderzenie trzech ciężarówek



FOT. MATERIAŁ PRASOWY POLICJI

Na drodze ekspresowej S10, na odcinku między Bydgoszczą a Toruniem doszło do zderzenia z udziałem trzech pojazdów ciężarowych. Na miejscu ładował śmigłowiec Lotniczego Pogotowia Ratunkowego. Dwie osoby zostały zabrane do szpitala. Trasa przez kilka godzin była zablokowana.

MAZOWIECKIE

Spłonęły hale pod Warszawą

Dwie połączone hale zakładu przetwórstwa warzywnego spłonęły w nocnym pożarze w Bramkach w Mazowieckiem. Spalony zakład zajmował się przede wszystkim suszeniem warzyw, w ofercie miał też owoce. Konieczna była ewakuacja pracowników zakładu oraz 19 mieszkańców przyzakładowego hostelu. Na miejscu zdarzenia pracowało około

250 strażaków z powiatów: warszawskiego zachodniego, sochaczewskiego, żyrardowskiego, grodzkiego, pruszkowskiego, z miasta Warszawy oraz grupa ratowniczo-chemiczna. Według zapewnień straży specjalistyczne pomiary nie wykazały groźnych substancji w powietrzu. Po ugaszeniu ognia zaczęły się prace rozbiórkowe hal.

POLITYKA

Szef klubu PSL-TD Krzysztof Paszyk uważa, że w sprawie giełdy Zondacrypto powinna powstać sejmowa komisja śledcza. – Jest tu zbyt wiele zbiegów okoliczności, zbyt wiele wątpliwości i podejrzanych relacji – powiedział Paszyk we wtorek w Studiu PAP. Zapytany, czy klub PSL-TD zamierza złożyć wniosek o powołanie takiej komisji, Paszyk odparł, że na razie nie było o tym rozmowy.

„Ta sprawa wymaga wyjaśnienia, a komisja śledcza w swoim zamysle (...) została przewidziana właśnie na takie okazje

Krzysztof Paszyk, szef klubu PSL-TD

Konflikt w PiS zakończony? Jest porozumienie po spotkaniu

Adam Kielar
Warszawa

W nocy z poniedziałku na wtorek spotkali się prezes PiS Jarosław Kaczyński i były premier Mateusz Morawiecki, który założył stowarzyszenie Rozwój Plus, będące do tej pory kością niezgody w partii. Obie strony przekonują, że efektem rozmów jest osiągnięcie porozumienia.

Prezes PiS Jarosław Kaczyński i były premier, jeden z wiceprezów partii Mateusz Morawiecki, wystąpili wczoraj razem na konferencji prasowej. Jak podkreślili, Prawo i Sprawiedliwość ma „mieć dwa płuca”, a działalność stowarzyszenia Rozwój Plus ma być prowadzona wewnątrz ugrupowania.

Prezes wyjaśnił, że PiS ma zamiar z jednej strony docierać do zwolenników Konfederacji i Konfederacji Korony Polskiej i bardziej „radikalnego elektoratu” – tu podkreślił rolę kandydata PiS na premiera Przemysława Czarńka, zaś „drugim płucem” ma być trafiać do osób, które oczekują przede wszystkim efektywnie działającego rządu i „spokoju”. Na te oczekiwania – jak dodał – będzie odpowiadał Morawiecki.

Nocne spotkanie

Trwające siedem godzin nocne rozmowy prezesa PiS Jarosława Kaczyńskiego z b. pre-



FOT. LESZEK SZYMAŃSKI / PAP

Spotkanie Morawieckiego z Kaczyńskim budziło duże zainteresowanie ze względu na tworzone przez Morawieckiego stowarzyszenie Rozwój Plus

mierem Mateuszem Morawieckim przyniosły pozytywne ustalenia i porozumienie – poinformował we wtorek europoseł PiS Piotr Müller.

Zdjęcie ze spotkania zamieścił w nocy europoseł PiS Adam Bielan.

„Są pomysły, jest porozumienie i wspólny kierunek. A że czasem iskrzy? Kto się lubi, ten się czubi. Jarosław Kaczyński i Mateusz Morawiecki” – napisał na X.

Założenie przez Mateusza Morawieckiego stowarzyszenia Rozwój Plus, do którego dołączyło wielu polityków PiS, było uzna-

wane za nielojalność przez niektórych jego rywali (z tzw. frakcji „masłarzy”), a również w oczach kierownictwa ugrupowania.

W ubiegłym tygodniu prezes Jarosław Kaczyński powiedział, że osoby zaangażowane w stowarzyszenie Morawieckiego nie znajdują się na listach PiS w przyszłorocznych wyborach, gdyż działanie takie jest sprzeczne ze statutem partii. Stronnicy byłego premiera (określani jako „harcerze”) przekonywali, że nie zamierzają opuszczać PiS, a ich działalność nie wykracza poza wewnętrzne przepisy partii.

Jarosław Kaczyński i Mateusz Morawiecki ogłosili porozumienie

Ostatecznie Kaczyński i Morawiecki doszli do porozumienia.

– Jest porozumienie i cieszę się z tego bardzo. Od samego początku mówiliśmy o tym, że aktywność naszego stowarzyszenia to jest aktywność na rzecz powiększania tej rodziny, która by głosowała za Prawem i Sprawiedliwością, szukania nowych dróg do rozmów. W związku z tym te nocne ustalenia są pozytywne – skomentował w RMF24 europoseł Piotr Müller, były rzecznik rządu Morawieckiego.

Dodał, że zapowiedzi, iż członkowie stowarzyszenia nie będą na listach PiS, były jedynie komunikacyjnym nieporozumieniem.”

W podobnym tonie wypowiedział się również Krzysztof Szczucki, także stronnikiem Morawieckiego.

– Całe to zamieszanie powstało z wprowadzenia pana prezesa Jarosława Kaczyńskiego w błąd. Złe głosy próbowały go skonfliktować z naszym środowiskiem, ze środowiskiem Mateusza Morawieckiego, ze stowarzyszeniem Rozwój Plus, a ono ma naprawdę służyć PiS – powiedział w „Super Expressie”. – Nikt z nas nie chce z tej partii wychodzić, nikt z nas nie chce burzyć jedności. Chcemy wygrać wybory – zapewnił.

Kłopoty wiceszefa Kancelarii Prezydenta. Do sądu trafił akt oskarżenia. Chodzi o fałszowanie podpisów

Adam Kielar
Białystok

Do sądu w Białymstoku trafił akt oskarżenia przeciwko zastępcy szefa Kancelarii Prezydenta RP Adamowi Andruszkiewiczowi. Chodzi o sfałszowanie ws. fałszowania podpisów pod listami wyborczymi z 2014 roku.

Akt oskarżenia przeciwko Andruszkiewiczowi i dwóm innym osobom został skierowany

do Sądu Rejonowego w Białymstoku.

Prokuratura Regionalna w Lublinie zarzuca wiceszefowi Kancelarii Prezydenta, że od 15 września do 6 października 2014 r. w Białymstoku, będąc liderem Młodzieży Wszechpolskiej, kierował podrabianiem przez inne osoby list osób udzielających poparcia kandydatom zgłaszanym przez KW Ruch Narodowy w okręgu wyborczym nr 3 w wyborach do Sejmu Województwa Podlaskiego.

Według śledczych Andruszkiewicz przetwarzał bezprawnie dane osobowe na listach poparcia, czym dopuścił się nadużycia w sporządzaniu list. Oskarżonemu grozi do 5 lat więzienia.

Zastępca szefa Kancelarii Prezydenta nie przyznał się do popełnienia zarzucanego mu przestępstwa.

Sam Adam Andruszkiewicz odniósł się do sprawy w mediach społecznościowych, prosząc, by używać jego pełnych danych osobowych oraz wizerunku.

„Służbie Polsce poświęciłem większość swojego życia. Obecny akt oskarżenia skłcony naprędce przez upolitycznioną prokuraturę traktuję wyłącznie jako element represji politycznej wykerowanej we mnie przez układ rządzący, który ma wiele powodów, by ze mną walczyć. Proszę redakcje o podawanie mojego pełnego wizerunku oraz nazwiska, a także odsyłam do poprzedniego oświadczenia w tej sprawie” – napisał na X.

Trzy państwa złożyły wniosek o zawieszenie umowy z Izraelem

Anna Nagel
Luksemburg

Hiszpania, Słowenia i Irlandia zwróciły się do innych państw unijnych, aby omówić kwestię zawieszenia umowy stowarzyszeniowej między UE a Izraelem.

Hiszpański minister spraw zagranicznych Jose Manuel Albares podczas spotkania unijnych ministrów w Luksemburgu powiedział, że UE „musi przemawiać jednym głosem” i pokazać Izraelowi, że może z nim utrzymywać stosunki wyłącznie, jeśli ten będzie szanował prawa człowieka, przestrzegał prawa międzynarodowego i nie traktował wojny jako narzędzia polityki zagranicznej.

Decyzja o zawieszeniu umowy stowarzyszeniowej wymaga jednomyślności wszystkich państw członkowskich. PAP



Jose Manuel Albares w Luksemburgu powiedział o propozycji zawieszenia umowy z Izraelem

Humbak po raz piąty utknął na płyciźnie Bałtyku

oprac. Anna Nagel
Niemcy

Humbak, który od marca przebywa u niemieckich wybrzeży Bałtyku, w poniedziałek zdołał się uwolnić, ale po krótkim czasie po raz piąty utknął na płyciźnie.

Ssak leży w płytkiej wodzie koło wyspy Poel; także we wtorek rano nie popłynął dalej. Zwierzę oddycha i co pewien czas porusza płetwami.

W poniedziałek rano, wraz ze wzrostem poziomu wody, humbak na krótko się uwolnił, jednak po dwóch godzinach ponownie utknął na płyciźnie. Wczorajem wykonywał jeszcze ruchy w kierunku głębszej wody, po czym odpoczywał. Według władz Meklemburgii-Pomorza Przedniego ssak po raz piąty osiadł na mieliźnie.

UE nie może krytykować Rosji za atak na Ukrainę, a jednocześnie przymykać oczy na to, co robi Izrael.

Szef MSZ zauważył również, że od momentu, kiedy Hiszpania, Słowenia i Irlandia złożyły wniosek o zawieszenie umowy stowarzyszeniowej, Izrael tylko pogłężył się w spirali przemocy i wojny.

W Libanie mamy do czynienia z inwazją naruszającą prawo międzynarodowe. Na Zachodnim Brzegu sytuacja się pogorszyła, nielegalne osiedla nadal się rozprzestrzeniają, osadnicy stosują przemoc wobec Palestyńczyków, zatwierdzone zostały okropne przepisy, takie jak ten dotyczący kary śmierci – powiedział Albares.

Decyzja o zawieszeniu umowy stowarzyszeniowej wymaga jednomyślności wszystkich państw członkowskich. PAP

Grzegorz Kuczyński
Bliski Wschód

Mosad, Szin Bet i Siły Obronne Izraela (IDF) ujawniły istnienie Jednostki 4000 Korpusu Strażników Rewolucji Islamskiej (IRGC). Według Izraelczyków to główne ramie terrorystyczne Iranu.

W ramach połączonej operacji wywiadowczej i wojskowej izraelskie służby ujawniły pełną strukturę tajnego aparatu terrorystycznego Korpusu Strażników Rewolucji Islamskiej (IRGC). Było to możliwe dzięki serii sukcesów operacyjnych w ramach operacji Ryczący Lew, która obejmowała eliminację wysokich rangą członków jednostki oraz rozbicie infrastruktury terrorystycznej w wielu krajach, przede wszystkim w Azerbejdżanie i na Cyprze.

Cios w wywiad IRGC

Operacja Ryczący Lew była punktem zwrotnym w zwalczaniu irańskiego terroryzmu, kiedy to siły powietrzne, przy ścisłej współpracy operacyjnej z Mosadem i Szin Bet, dwiema głównymi służbami specjalnymi Izraela, uderzyły w samo serce dowództwa organizacji.

Wylimowano między innymi Rahmana Mokadama, szefa systemu i kierownika departamentu operacji specjalnych. Zarządzał on rekrutacją agentów oraz przemycaniem



Członek sił specjalnych IRGC stojący na straży pojazdów opancerzonych oklejonych portretami zamordowanego irańskiego najwyższego przywódcy

broni na terytorium Izraela. Kolejnym zlikwidowanym terrorystą był Majid Khademi, szef organizacji wywiadowczej IRGC, który bezpośrednio kierował operacjami terrorystycznymi za granicą.

„Doktor” odpowiadał za Azerbejdżan i Turcję

Podczas operacji zlikwidowano również Syryjczyka, który pełnił rolę łącznika między Teheranem a komórkami terrorystycznymi w terenie.

Zginął również Mehdi Yakh-Dahkan, nazywany „Doktorem”, który pełnił funkcję oficera operacyjnego kierującego działaniami terrorystycznymi w Azerbejdżanie i Turcji. Wia-

domo również, że stał on za przemytem dronów z ładunkami wybuchowymi na Cypr oraz gromadzeniem danych wywiadowczych o amerykańskiej bazie lotniczej Incirlik w Turcji.

Planowali atak na ważny ropociąg

Jednym z kluczowych osiągnięć operacji było rozbicie złożonej infrastruktury terrorystycznej w Azerbejdżanie.

Planowali oni ataki na cele strategiczne, przede wszystkim na międzynarodowy rurociąg naftowy z Azerbejdżanu do Turcji

stycznej w Azerbejdżanie. Członkowie komórki działającej bezpośrednio z Iranu zostali aresztowani przez lokalne władze na gorącym uczynku, gdy mieli przy sobie drony z ładunkami wybuchowymi oraz bomby kasetowe, które zostały przemycane z Iranu.

Planowali oni ataki na cele strategiczne, przede wszystkim na międzynarodowy rurociąg naftowy (BTC) przebiegający z Azerbejdżanu przez Gruzję do Turcji. Członkowie komórki gromadzili również informacje o ambasadzie Izraela w Baku, synagogach i przywódcach społeczności żydowskiej w tym kraju, aby móc zaplanować ataki na nich.

Estońscy politycy: prezydent Ukrainy powtarza narrację Rosji. Burza po słowach Zelenskigo

Grzegorz Kuczyński
Kijów

W wywiadzie telewizyjnym prezydent Ukrainy stwierdził, że rosyjskie ograniczenia dostępu do internetu mogą być związane z mobilizacją przed atakiem na kraje bałtyckie.

W wywiadzie wyemitowanym w niedzielę Zelenski powiedział, że Rosja zablokowała dostęp do internetu nie po to, by stłumić antyrządowe komunikaty, ale aby zapobiec oburzeniu opinii publicznej, które mogłoby wynikać z planowanej mobilizacji na dużą skalę. W ocenie prezydenta celem mobilizacji może być przeprowadzenie ataku na dużą skalę na Ukrainę lub, alternatywnie, na kraje bałtyckie.

Zapytany w tym samym wywiadzie telewizyjnym, czy



Słowa Zelenskigo wywołały wzburzenie

NATO powołałoby się na artykuł 5. w przypadku ataku na kraje bałtyckie, Zelenski wyraził wątpliwości. – Myślę, że być może nie wszystkie kraje chciałyby wesprzeć [kraje bałtyckie], ale moim zdaniem kraje NATO nie mają wyboru – w przeciwnym

razie NATO przestanie istnieć. Muszą działać wspólnie i reagować na to, co Putin mógłby potencjalnie zrobić – powiedział Zelenski.

Ostro zareagowali na te słowa politycy estońscy.

Minister spraw zagranicznych Margus Tsahkna powiedział, że od początku pełnoskalowej wojny z Rosją w 2022 r. Ukraina wielokrotnie sugerowała, że może nie być jedynym krajem, który Rosja zaatakuje. Co więcej, wyraźnie wspomniano o krajach bałtyckich. Według Tsahkny takie oświadczenia sojusznika nie ułatwiają jednak współpracy. Dodał również, że Zelenski mija się z prawdą.

Po pierwsze, takie oświadczenia nie pokrywają się z naszymi danymi wywiadowczymi ani z naszą oceną sytuacji zagrożenia. Nie widzimy, by Rosja koncentrowała swoje siły lub

w jakikolwiek sposób przygotowywała się militarnie do ataku na NATO lub kraje bałtyckie; wręcz przeciwnie. Rosja nie ma zbyt silnej pozycji na froncie ukraińskim, a także pod względem gospodarczym – powiedział Tsahkna.

Marko Mihkelson, przewodniczący parlamentarnej komisji spraw zagranicznych, również stwierdził, że nie jest to pierwszy raz, kiedy przywódca Ukrainy mówi o tym, że państwa bałtyckie będą następne.

– To tak, jakby grożono Europie palcem: patrzcie, jeśli znajdziemy się w słabszej pozycji lub przegramy, wy będziecie następni – zwłaszcza państwa bałtyckie. To oczywiście niepokojące i wzmacnia rosyjską narrację, że to Rosja wygrywa i posuwa się naprzód, podczas gdy wy się wycofujecie i przegrywacie – powiedział Mihkelson.

W NUMERZE:

To ostatnie dni niskich opłat. Od maja cenniki idą w górę

Od 1 maja 2026 r. w uzdrowiskach w całej Polsce zacznie obowiązywać nowy wio-

senno-letni cennik. A to oznacza jedno: podwyżki. Kończy się tańszy sezon, który trwa tylko do 30 kwietnia. Następnego dnia ceny wzrosną, co odczują wszyscy pacjenci kierowani do sanatoriów przez NFZ. Mamy szczegółowy cennik dopłat do pobytu.

ZA TYDZIEŃ:

- Las pełen pułapek? W tych miejscach uważaj na kleszcze!
- 7 najcudowniejszych uzdrowisk na Węgrzech. Możesz się tam leczyć na NFZ



FOT. COMETAKATE/123RF

Co na śniadanie? Oto dlaczego warto jeść śniadania

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Śniadanie nie bez powodu nazywane jest najważniejszym posiłkiem dnia. Wpływa na lepszą koncentrację, dostarcza energii, poprawia samopoczucie i zmniejsza ryzyko podjadania.

Pierwsze śniadanie to naprawdę obowiązkowy posiłek, który pomaga chronić organizm przed rozwojem wielu chorób. Choć istnieją wyniki badań wskazujące na to, że opóźniając lub wręcz omijając śniadanie, można „zaoszczędzić” sporo kalorii w ciągu dnia, nawyk ten nie jest wcale zdrowy.

Niejedzenie śniadań wiąże się z konsekwencjami opóźnionymi nawet o dekady. Należą do nich zwłaszcza rozwój nadwagi i otyłości, jak również zaburzenia pracy wątroby. To dlatego, że:

- Poranny posiłek stymuluje metabolizm, który w pierwszej połowie działa na pełnych obrotach.

Nie dostarczając sobie zastrzyku energii, sprawiamy, że tempo przemiany materii jest niższe, a wraz z nim - liczba spalanych kalorii (i poziom życiowej energii). Zwiększa to tendencję do tycia.

- Śniadanie jest niezbędne, by odciążać wątrobę. Organ ten nie tylko oczyszcza organizm ze szkodliwych związków czy wytwarza żółć i czynniki krzepnięcia krwi.

Gdy śpimy, produkuje potrzebną nam glukozę i wodę. Jeżeli po przebudzeniu nie dostarczymy sobie energii, będzie musiała w dalszym ciągu ciężko pracować, zamiast zgodnie z cyklem swojej aktywności (biorytmem) zająć się detoksykacją organizmu. Z czasem prowadzi to do osłabienia jej funkcji i niedomagań.

Według badań taka eksploatacja tego narządu może trwać ponad 7 lat, zanim pojawią się objawy chorobowe. Dochodzi również do zaburzeń pracy trzustki, a konsekwencją jest m.in. insulinooporność, oty-



Kanapki to najpopularniejsza śniadaniowa opcja Polaków

łość brzuszna, hipercholesterolemia, a z czasem poważniejsze skutki zaburzeń metabolicznych, takie jak cukrzyca typu 2 czy choroby sercowo-naczyniowe.

- Poranny głód z braku śniadania uruchamia mechanizmy odkładania tłuszczu i nasila apetyt w drugiej połowie dnia, czyli wtedy, gdy nasza zdolność (i możliwość związana z poziomem aktywności) do ich spalania jest ograniczona.

Ile kalorii powinno zapewniać zdrowe śniadanie?

Śniadanie powinno dostarczać ok. 35 procent całkowitej dziennej dawki kalorii. Tym samym powinno stanowić największy (pod względem energetycznym) posiłek w ciągu dnia - dla obiadu optymalny udział to 25 proc., dla wczesnej

kolacji (ok. godziny 18) - 20 proc., a do tego należy doliczyć dwie przekąski - albo drugie śniadanie i podwieczorek (po 10 proc. energii).

Metabolizm człowieka działa w taki sposób, że odpowiednią ilość energii komórkowej może zapewnić mu tylko jedzenie 5 posiłków dziennie w regularnych odstępach czasu, począwszy od śniadania - i tylko w ten sposób można efektywnie (i trwale) schudnąć.

Z zalecanego rozkładu kalorii wynika, że kaloryczność śniadania powinna wynosić:

Pierwsze śniadanie to naprawdę obowiązkowy posiłek, który pomaga chronić organizm przed rozwojem wielu chorób

- w standardowej diecie 2000

- kcal - 700 kcal,
- w diecie redukcyjnej, stosowanej 1800 kcal, stosowanej w połączeniu z aktywnością fizyczną - 630 kcal,
- w diecie odchudzającej 1500 kcal (niższe poziomy nie są zalecane) - 525 kcal,
- w diecie dość aktywnego mężczyzny czy uprawiającej sport kobiety dostarczającym 3000 kcal - nieco ponad 1000 kcal.

Ważne jest, by śniadanie zjeść maksymalnie w ciągu godziny od przebudzenia, a najpóźniej o godzinie 9 rano. Jeśli w weekend śpisz do południa, twoim śniadaniem powinien być już obiad (25 proc. kalorii).

Co powinno zawierać śniadanie?

Poranny posiłek powinien być zbilansowany, tj. zawierać

odpowiednie ilości wszystkich głównych składników odżywczych, takich jak:

- węglowodany - z nieprzetworzonych ziaren,
- białko - z możliwie chudych produktów zwierzęcych oraz z tych roślinnych,
- zdrowe tłuszcze - z orzechów, nasion, oliwy, masła orzechowego,
- błonnik - z nieoczyszczonych, tzw. pełnych ziaren, warzyw, owoców, orzechów i innych naturalnych produktów roślinnych.

Szczególnie ważny jest komponent białkowy - według badań uwzględnienie porcji białka w śniadaniu powoduje wydłużenie czasu odczuwania sytości, mniejsze spadki energii około południa, mniejszy apetyt w ciągu dnia, zwłaszcza na słodczyce oraz mniejsze spożycie kalorii w kolejnych posił-

kach. Śniadanie bogate w białko pozwala też ograniczyć poszerzanie się talii, a wręcz ułatwia utratę centymetrów w okolicy brzucha.

Należy jednak pamiętać, by często jedząc jajka ograniczyć inne źródła cholesterolu, czyli głównie tłuste mięsa i sery. Jest to ważne zwłaszcza w przypadku osób z zaburzeniami metabolicznymi, m.in. nieprawidłowym lipidogramem i glikemią.

W badaniach potwierdzających korzystny wpływ białka w śniadaniu udział energii zapewnianej przez niego w tym posiłku wynosił 18-41 proc. kalorii, a minimalna dawka wynosiła w sumie 20 g.

Dobre śniadanie to dobry początek dnia. Pierwszy posiłek ma szczególne znaczenie w ochronie przed nadwagą i chorobami metabolicznymi.

To ostatnie dni niskich opłat. Od maja cenniki w całej Polsce idą w górę



Sanatorium w Krynicy-Zdroju

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

Od 1 maja 2026 r. w uzdrowiskach zacznie obowiązywać nowy wiosenno letni cennik. A to oznacza jedno: podwyżki. Kończy się tańszy sezon, który trwa tylko do 30 kwietnia.

Leczenie i zabiegi w sanatoriach są finansowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia, jednak zakwaterowanie i wyżywienie wymagają dopłat. I właśnie te koszty ulegają zmianie wraz z nadejściem nowego sezonu.

WARTO WIEDZIEĆ

Czy można wyjechać do sanatorium ze współmałżonkiem?

Pary mogą wyjechać razem na leczenie uzdrowiskowe. Decyzja o tym, czy małżonkowie będą mogli wyjechać razem do sanatorium, zależy od kilku czynników, takich jak rodzaj leczenia oraz schorzenie, które stanowi podstawę skierowania na leczenie uzdrowiskowe. Wyjazdy są zazwyczaj dostępne dla małżonków, którzy potrzebują leczenia w tym samym czasie i mają podobne schorzenia.

Nowe ceny w sanatoriach NFZ. Tyle zapłacisz od 1 maja

NFZ udostępnił szczegółowy cennik dopłat do pobytu. Oto ile kosztuje 21-dniowy turnus w sanatorium, w zależności od rodzaju pokoju:

- Pokój jednoosobowy z pełnym węzłem sanitarnym - 40,90 zł/dobę (858,90 zł za 21 dni)
- Pokój 1-os. w studiu - 37,40 zł/dobę (785,40 zł za 21 dni)
- Pokój 1-os. bez pełnego węzła - 33,20 zł/dobę (697,20 zł za 21 dni)
- Pokój 2-os. z pełnym węzłem - 27,30 zł/dobę (573,30 zł za 21 dni)
- Pokój 2-os. w studiu - 24,90 zł/dobę (522,90 zł za 21 dni)
- Pokój 2-os. bez pełnego węzła - 19,50 zł/dobę (409,50 zł za 21 dni)
- Wieloosobowy pokój w studiu - 13,60 zł/dobę (285,60 zł za 21 dni)
- Wieloosobowy bez łazienki - 11,90 zł/dobę (249,90 zł za 21 dni).

Różnica między najtańszą a najdroższą opcją wynosi ponad 600 zł.

Możesz więc zapłacić od 249,90 zł do 858,90 zł za taki sam, 21-dniowy turnus.

Wszystko zależy od standardu zakwaterowania.

Ukryte koszty pobytu w sanatorium. Za co jeszcze zapłacisz z własnej kieszeni?

NFZ jasno wskazuje, że nie wszystkie wydatki są finansowane z publicznych środków. Do czego pacjent musi dopłacić? Koszty, których NFZ nie pokrywa:

- przejazd na leczenie uzdrowiskowe i powrót,
- dopłata do zakwaterowania i wyżywienia,
- wyżywienie i noclegi przy leczeniu ambulatoryjnym,
- pobyt opiekuna,
- dodatkowe lokalne opłaty (np. klimatyczne),
- zabiegi niezwiązane z chorobą będącą podstawą skierowania.

Efekt? Nawet jeśli turnus jest „na NFZ”, pacjent i tak ponosi szereg kosztów, o których wiele osób nie wie, dopóki nie dostanie skierowania.

Zwolnienia z opłat: kto może pojechać do sanatorium za darmo?

Nie wszyscy muszą płacić za pobyt. Z opłat zwolnione są:

- osoby pracujące przy produkcji wyrobów zawierających azbest,
- dzieci i młodzież do 18. roku życia,

- młodzie dorośli do 26. roku życia, jeśli kontynuują naukę,
- dzieci z niepełnosprawnością w znacznym stopniu - bez ograniczenia wiekowego.

Jeśli należysz do którejś z tych grup, pobyt w sanatorium może być całkowicie bezpłatny.

Jak nie przepłacić za sanatorium? Rady, które warto znać

Wybieraj pokoje wieloosobowe - są nawet trzykrotnie tańsze.

Poluj na skierowania poza sezonem - wczesna wiosna i późna jesień to niższe dopłaty.

Sprawdź lokalne opłaty klimatyczne - różnią się w zależności od gminy.

Wcześniej zaplanuj transport - bilety kupione z wyprzedzeniem mogą być o połowę tańsze.

Zabierz podstawowe leki i akcesoria - unikniesz opłat na miejscu.

Sanatorium nadal się opłaca

Choć od 1 maja 2026 r. ceny rosną, sanatoria na NFZ wciąż pozostają jednym z najtańszych sposobów na profesjonalną rehabilitację i regenerację zdrowia. Warto jednak wcześniej sprawdzić koszty, by nie dać się zaskoczyć po przyjeździe do uzdrowiska.



Wiosenna alergia może powodować u pacjentów także suchość w ustach

Wiosenna alergia to nie tylko katar i kichanie

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

Wiosenna alergia zwykle kojarzy się z katarzem, kichaniem i łzawieniem oczu. Mało kto łączy ją z suchością w ustach.

Wiosenne alergie mają wiele twarzy, a ich źródła potrafią różnić się w zależności od osoby. Najczęściej winowajcami są unoszące się w powietrzu pyłki drzew i traw, ale swoje trzy grosze dorzucają też zarodniki pleśni, które w cieplejszych miesiącach zaczynają intensywniej się rozwijać.

Aby zrozumieć, co dokładnie wywołuje reakcję alergiczną, warto zerknąć w kalendarz pylenia. To on najprecyzyjniej podpowiada, co akurat krąży w powietrzu. Wiosną szczególnie dokuczliwe bywają pyłki drzew. Największe „uderzenie” zwykle przypada na okres kwitnienia brzozy, która zaczyna pylić pod koniec marca i potrafi męczyć alergików aż do maja. Wcześniej, bo już od lutego, aktywna jest olsza, a jej pyłek również potrafi wywołać silne objawy. W dalszej części wiosny największym problemem stają się trawy - to one należą do najsilniejszych alergenów i odpowiadają za większość sezonowych reakcji alergicznych. W tym czasie pyli też dąb, buk i jesion.

Wiosenna alergia większości osób kojarzy się przede wszystkim z katarzem, napadami kichania, swędzeniem oczu czy drapaniem w gardle. To właśnie te objawy są najbardziej dokuczliwe i najłatwiej zauważalne. Mało kto zdaje sobie jednak sprawę, że reakcje alergiczne mogą wpływać również na kondycję jamy ustnej. Wiele alergików może uskarżać się na suchość w ustach.

- Do suchości w ustach może prowadzić oddychanie przez usta, jeśli mamy zatłkany nos wskutek kataru, ale także antyhistaminowe leki przeciwalergiczne czy stosowana pomocniczo pseudoefedryna zmniejszająca obrzęk śluzówek. Obniżona ilość śliny to większe ryzyko namnażania się szkodliwych bakterii, co skutkuje nieświeżym oddechem oraz, co gorsza, zwiększonym ryzykiem chorób dziąseł i próchnicy - ostrzega lek. dent. Agnieszka Juśkiewicz.

W łagodzeniu skutków suchości w ustach warto działać na dwóch frontach. Po pierwsze, zadbać o codzienną higienę jamy ustnej, aby ograniczyć rozwój drobnoustrojów i chronić szkliwo przed uszkodzeniami. Oznacza to regularne szczotkowanie zębów pastą z fluorem, nitkowanie oraz systematyczne wizyty kontrolne u dentysty. Kluczowe jest także utrzymanie odpowiedniego nawilżenia śluzówek.



Picie wystarczającej ilości niegazowanej wody pomaga utrzymać nawilżenie śluzówek

Woda z chia na odchudzanie i zmarszczki

Katarzyna Dębek
redakcja@stronazdrowia.pl

Chcesz schudnąć, poprawić kondycję skóry i zadbać o zdrowie w naturalny sposób? Woda z chia to prosty i skuteczny sposób na piękną cerę oraz smukłą sylwetkę.

Nasiona chia to bardzo popularny składnik zdrowych dań. Można je zakupić bez większego problemu w sklepach ze zdrową żywnością, supermarketach, a nawet drogeriach. Stosuje się je nie tylko jako dodatek do smoothie, płatków, deserów czy ciast. Połączone z wodą mają nieoceniony wpływ na piękną sylwetkę, zdrowie i stan skóry.

Chia to roślina pochodząca z Meksyku i Gwatemali. Jej botaniczna nazwa to szalwia hiszpańska (*Salvia hispanica*). W języku Azteków „chia” oznacza siłę. Już setki lat temu drobne ziarenka tej rośliny stanowiły podstawowy element diety Azteków i Majów.

Nasiona chia mają neutralny smak, a przy tym są skarbnicą wielu cennych składników, takich jak ● błonnik, ● kwasy omega-3, ● wapń, ● potas, ● cynk, ● białko, ● witaminy z grupy B.



FOT. FLYINGV43/GETTY IMAGES

Codziennie spożywanie nasion chia z wodą może przynieść wiele korzyści zdrowotnych. Polecane są szczególnie osobom z nadciśnieniem tętniczym. Wodę z chia można również pić, aby obniżyć poziom cukru i cholesterolu we krwi

Dzięki swoim właściwościom szalwia hiszpańska wpływa korzystnie na pracę układu trawiennego, serca i układu krążenia. Regularne spożycie nasion chia wpływa na poprawę kondycji skóry.

Picie wody z nasionami chia to modny trend, który zaskarbił sobie serca wielu influencerów, a od niedawna również użytkowników TikToka. Napój najczęściej polecany jest, aby wspomóc odchudzanie, ale

działa również na cerę i ma wiele korzyści zdrowotnych.

Przygotowanie wody do picia z nasionami chia nie jest trudne. Wystarczy do tego dwa składniki. Do pełnej szklanki chłodnej lub letniej wody (250 ml) wysyp powoli 1 łyżkę stołową nasion chia (8-10 g), przez cały czas mieszając całość trzepaczką, by ziarna się nie sklepiły. Odstaw na kilka minut. Nasiona stopniowo wchłaniają wodę i zamieniają ją w gęstą miksturę, więc przed jej wypiciem najlepiej odczekać co najmniej godzinę, choć można też wstawić napój do lodówki na całą noc. Dla lepszego smaku można dodać sok z cytryny lub limonki.

Nasiona chia to zdrowy produkt, który warto uwzględnić w codziennej diecie. Jednak ich porcję należy dzielić i nie powinny one przekraczać w sumie ok. 30-50 g dziennie (to 3-5 łyżek). Warto również wprowadzić je do diety stopniowo. Spożycie zbyt dużej ilości nasion chia może doprowadzić do zaparcia, a nawet zatkania jelita. Dlatego najlepiej spożywać chia dobrze namoczone w wodzie.

Nasiona chia spożyte z wodą zwłaszczą rano wspomagają proces odchudzania, ponieważ zmniejszają apetyt i zapewniają

poczucie sytości. A to wszystko dzięki dużej zawartości błonnika i jego zdolności wchłaniania płynów.

W badaniu nasiona chia przyjmowano w postaci zmielonej przez 12 tygodni, nie wprowadzając przy tym redukcji kalorii ani dodatkowych ćwiczeń. Po tym czasie zaobserwowano utratę masy ciała średnio o 1,6 kg u osób z nadwagą i otyłością. Osoby, które walczyły z niewielką liczbą nadprogramowych kilogramów, straciły przeciętnie 1,1 kg.

Warto jednak pamiętać, że samo picie wody z chia to nie wszystko. Aby osiągnąć spektakularne efekty, trzeba zadbać również o odpowiednią dietę i ruch.

Codziennie spożywanie nasion chia z wodą może przynieść wiele korzyści zdrowotnych. Polecane są szczególnie osobom z nadciśnieniem tętniczym, ponieważ zawierają one m.in. kwas chlorogenowy. Wodę z chia można również pić, aby obniżyć poziom cukru i cholesterolu we krwi – mają na to wpływ przede wszystkim błonnik i wielonienasycone kwasy tłuszczowe. Dzięki temu nasiona chia wspierają pracę serca, zmniejszając ryzyko roz-

woju miażdżycy i zawału. Dodatkowo kwasy omega-3 zwiększają wchłanianie wapnia do tkanki kostnej, wzmacniając ją i działając korzystnie na stawy.

Jak pić wodę z chia i cieszyć się piękną, nawilżoną skórą bez zmarszczek?

Picie wody z chia wpłynie pozytywnie na stan skóry. Zawarte w tych nasionach kwasy omega-3 pomagają w łagodzeniu podrażnień oraz w odpowiednim nawilżeniu cery. To specyfik, który jest skuteczny w walce z upływającym czasem i zmarszczkami. Kwas chlorogenowy zawarty w chia hamuje działanie wolnych rodników, dzięki czemu możliwe jest spowolnienie procesu starzenia się komórek. Bogactwem nasion są ponadto składniki mineralne.

Nasiona szalwii hiszpańskiej mają wysokie stężenie antyoksydantów. Jeśli dodatkowo dołączymy do nich sok z cytryny, nasz organizm skuteczniej będzie walczył z wolnymi rodnikami tlenowymi.

Nasiona chia to modny super food, który podbił branżę zdrowotną i beauty. Wypij codziennie rano szklankę wody z nasionami chia i ciesz się zdrowiem, piękną sylwetką i skórą.

DROBNE

Praca

ZATRUDNIĘ

OCHRONA z gr. niepełnosprawności
Włocławek tel. 668 085 925

SERWIS sprzątający Bydgoszcz tel.
604 630 556

Zdrowie

LABORATORIA

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

Usługi

MONTAŻOWE

ROLETY ATRAKCYJNE CENY.
Producent „GARDA” tel. 52/372-04-04

AUTOPROMOCJA

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

Tutaj zlecisz ogłoszenie

ibo.polskapress.pl

REKLAMA

0011503189



Zielon Miejska
Zakład Pogrzebowy

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

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

ibo.polskapress.pl

Panu
Konradowi Cichańskiemu
Sołtysowi Sołectwa Osielsko

wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

Żony

składają

Wójt Gminy Osielsko,
pracownicy Urzędu Gminy Osielsko

0011513206

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że dnia 19.04.2026 r. odszedł od nas

śTp
Józef Białowas
lat 77

Msza św. pogrzebowa zostanie odprawiona
w piątek 24.04.2026 roku o godz. 8.50
w kościele pw. św. Marka – Salezjanie.
Ceremonia pogrzebowa odbędzie się o godz. 10.00
w kaplicy na cmentarzu komunalnym
przy ul. Wiślanej w Bydgoszczy.
W smutku pogrążona
Rodzina

0011512841

Panu
Konradowi Cichańskiemu
Sołtysowi Sołectwa Osielsko

wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

Żony

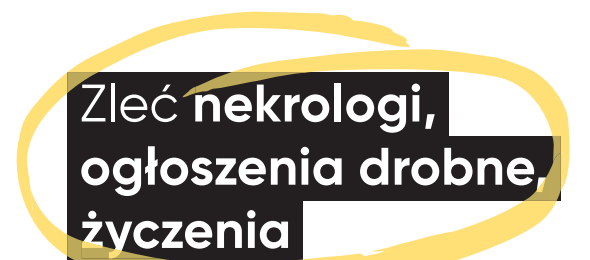
składają

Radni i Sołtysi Gminy Osielsko

0011513203

AUTOPROMOCJA

0410733298



Biuro ogłoszeń Expressu Bydgoskiego:

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

Express
BYDGOSKI

pomorska
GAZETA

NOWOŚCI
DZIENNIK TORUŃSKI

Wnuk zaskoczył mnie pytaniem: Babciu, to zrobisz sobie tatuaż? Zawałam się. Zrobię! Tak

Anna Seniuk w „Wysokich Obcasach” Fot. Adam Jankowski



Z ŻYCIA GWIAZD

Adam Woronowicz ma nową rolę

Niebawem na antenie TVN zobaczymy program „Taszkmaster”. Będzie w nim uczestniczyć pięciu śmiałków, którzy zmierzą się z zabawnymi i absurdalnymi zadaniami. Tytułowy taszkmaster ma przyznawać punkty za wykonanie zadań. W tej roli zobaczymy popularnego aktora Adama Woronowicza.

Sebastian Karpel-Bulecka pokazał swe pocięchy

Lider Zakopower i Paulina Krupińska są rodzicami Jędrzeja i Antoniny. W minioną sobotę piosenkarz wybrał się z pociągami na rowery, czego nie omieszkał udokumentować na Instagramie. Na zdjęciach można zobaczyć, jak wyrosły jego dzieci. Internauci oczywiście zachwycili się Antosią i Jędrzejem.

Radostaw Majdan żyje swoim życiem

W latach 2005-2008 celebryta był mężem Dody. Od czasu burzliwego rozvodu Majdan nie wypowiada się publicznie na temat piosenkarki. Niedawno jednak w swym podcaście powiedział o Dodzie: – Nie podobalo mi się ostatnio stwierdzenie, że to moja żona spowodowała, że nie odzywam się do mojej byłej żony. Nie mówię jej „cześć” tylko dlatego, że zachowuje się nieelegancko, obraża mnie i opowiada różne dziwne historie. Niech żyje w swojej iluzji, a ja żyję swoim życiem – podsumował. (GZL) Fot. Dawid Łukasik



W TELEWIZJI



Więzień Brubaker Stopklatka, 20:00

Henry Brubaker przejmuję stanowisko naczelnika więzienia stanowego. Aby lepiej poznać miejsce, postanawia najpierw podszyć się pod zwykłego więźnia. Wkrótce odkrywa, że placówka jest skorumpowana, a strażnicy znęcają się nad skazanymi. Po ujawnieniu swojej tożsamości i objęciu stanowiska naczelnika postanawia gruntownie zreformować placówkę.

Siedmiu wspaniałych Super Polsat, 21:05

Remake słynnego westernu Johna Sturgesa z 1960 r. Siedmiu rewolwerowców jedzie do wioski na pograniczu amerykańsko-meksykańskim, żeby rozprawić się z bandą opryszków, którzy gnębią ubogich wieśniaków.

Nieobliczalny TVP 1, 21:20

Tego feralnego ranka Rachel jest mocno spóźniona do pracy. I jak na złość trafia na gigantyczny korek w mieście. Naraża się nieźrównoważonemu kierowcy, który zaczyna ją prześladować.

Płonąca pułapka TV Puls, 22:10

Jack Morrison jest strażnikiem. Aby ratować innych, niemal codziennie ryzykuje życie. Niska płaca, ciągłe niebezpieczeństwo i stres spowodowały, że mężczyzna przeżywa poważny kryzys i rozważa odejście z pracy.

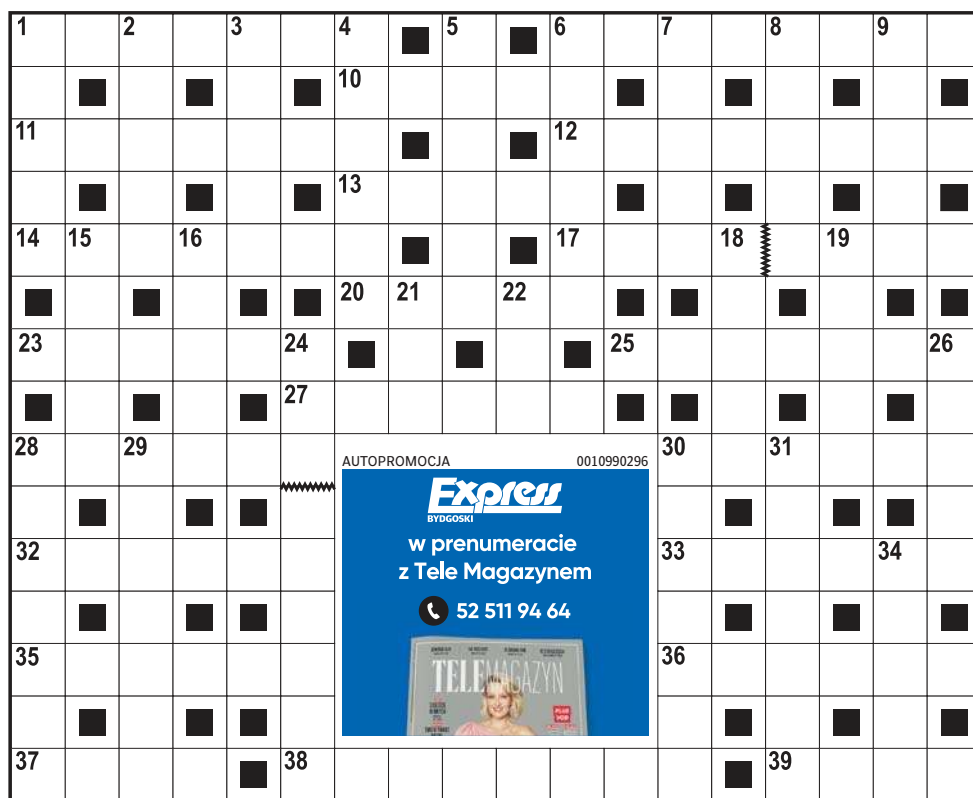
KRZYŻÓWKA NR 61

Poziomo:

- zimny lub gorący okład,
- stojak służący malarzowi,
- potocznie: kłopot, zmartwienie,
- lokal z książkami i prasą,
- grecka bogini łowów, lasów, gór i zwierząt,
- dawniej nazywany bicyklem,
- ozdobny stolik pod wazon,
- substancja pozyskiwana z alg morskich,
- światło rzucane przez latarnię,
- stan odrętwienia; zubożenie,
- dodatek do omletu,
- miejsce dla księdza lub myśliwego,
- silny wiatr nad morzem,
- element zawieszenia pojazdu,
- konkretna racja żywnościowa,
- wyjątkowa okazja, szansa,
- służą do zgarniania siana,
- imię tytułowej bohaterki komedii Zapolskiej,
- wniosek wymagający udowodnienia,
- najmniejszy stan Australii,
- ... i omega, czyli początek i koniec.

Pionowo:

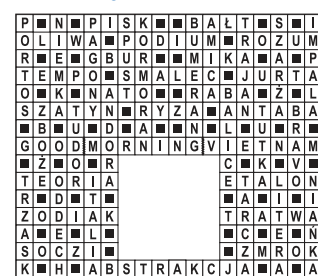
- smakowity dla lasucha,
- tropikalny kuzyn dyni,
- ... Starr, perkusista zespołu The Beatles,
- zdrobniałe o małym chłopcu,
- mleczny cukierek z Milanówka,



- ssak ze skokami i omykiem,
- ciężarówka z Czech,
- chroniona sosna wysokogórska,
- luźna rozmowa, pogawędka,
- wiosną wychodzi na pole,
- wilcza wataha lub tabun koni,
- indyjska jednostka monetarna,
- wełniana kurtka góralska, sucha,

- wysoka piłka w tenisie,
- Zygmunt August dla Zygmunta Starego,
- polski show telewizyjny,
- skakała i nóżkę złamała,
- ciemny, mocno skręcony sznurek,
- wombat lub kangur,
- główna na loterii,
- „... Cosel”, polski serial,
- ręczne narzędzie górnika.

ROZWIĄZANIE NR 60



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Zadbaj o swoje potrzeby i odpoczynek. Horoskop dzienny mówi, że spokój wewnętrzny pomoże Ci lepiej radzić sobie z wyzwaniami.

Ryby (19.02 - 20.03)

Kreatywność i oryginalność przyniosą korzyści. Horoskop na dziś to wskazówka, by nie bać się wyróżniać i podążać własną drogą.

Baran (21.03 - 19.04)

Skup się na obowiązkach, a efekty szybko się pojawią. Horoskop dzienny na środę wróży, że konsekwencja będzie Ci sprzymierzeńcem.

Byk (20.04 - 20.05)

Dzień sprzyja planowaniu przyszłości i nauce. Horoskop dzienny zapowiada, że nowe inspiracje mogą zmienić Twoje spojrzenie.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Intuicja podpowie Ci właściwe rozwiązania. Horoskop na dziś radzi zaufać sobie, ale nie działać impulsywnie. Dobrze na tym wyjdiesz.

Rak (22.06 - 22.07)

Harmonia jest w zasięgu ręki, jeśli unikniesz konfliktów. Horoskop dzienny na środę sugeruje postawić na dyplomację i spokojne rozmowy.

Lew (23.07 - 22.08)

Porządkowanie spraw przyniesie ulgę i satysfakcję. Horoskop dzienny zapowiada, że drobne szczegóły będą dziś miały duże znaczenie.

Panna (23.08 - 22.09)

Masz szansę zabłysnąć w pracy lub wśród znajomych. Horoskop na dziś sugeruje wykorzystać okazję, ale nie ignorować opinii innych.

Waga (23.09 - 22.10)

Emocje mogą być silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny na środę radzi dać sobie czas na odpoczynek i zadbać o wewnętrzną równowagę.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Dzień sprzyja rozmowom i nowym pomysłom. Horoskop dzienny podpowiada, by uważać jednak na rozproszenie i niedokończone sprawy.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Skup się na relacjach i drobnych przyjemnościach. Horoskop na dziś zapowiada, że ktoś bliski może potrzebować Twojego wsparcia.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Dziś energia sprzyja działaniu, ale unikaj pośpiechu. Horoskop dzienny na środę mówi, że spokojne decyzje przyniosą lepsze efekty.

SPORT

www.sportowy24.pl

Rafał Więckowski nie jest już trenerem Elany Toruń

Marcin Kozłowski
marcin.kozlowski@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Rafał Więckowski zrezygnował z prowadzenia Elany Toruń. Do końca sezonu zespół poprowadzi Mateusz Głowczewski, dotychczasowy asystent szkoleniowca.

Rafał Więckowski toruński zespół objął w styczniu 2022 roku. To był bardzo trudny moment w historii klubu. Pod jego wodzą Elana weszła do IV ligi, a sezon później była już kolejną klasą wyżej. Niewiele brakowało, by żółto-niebiescy zrobili trzeci awans z rzędu, ale w sezonie 2023/2024 zajęli drugie miejsce w rozgrywkach III ligi, które wówczas nie gwarantowało jeszcze udziału w barażach o II ligę. Więckowski z zespołem zdobył Puchar Polski Kujawsko-Pomorskiego Związku Piłki Nożnej, pokonując w finale Zawiszę Bydgoszcz.

W obecnym sezonie Elana miała zaatakować Betclit 2. Ligę i ponownie zdobyć regionalny puchar. Dziś wiadomo, że cele te nie zostaną spełnione. Na siedem kolejek przed końcem ligowego sezonu traci aż 12 pkt. (biorąc bilans goli nawet 13 pkt.) do drugiego Wikędu Łuzino. Z kolei w pucharowych zmaganiach odpadła już w 1/8 finału przegrywając po rzutach karnych z Wisłą Dobrzyń nad Wisłą.

- Rafał Więckowski złożył rezygnację ze sprawowania funkcji pierwszego trenera zespołu, która została przyjęta jednogłośnie przez zarząd. Zarówno szkoleniowiec, jak i klub stawialiśmy przed zespołem

ambitne cele sportowe, które nie zostaną w tym sezonie zrealizowane. Najpierw odpadliśmy z regionalnego pucharu Polski, a teraz strata do dwóch czołowych ekip w lidze jest już tak duża, że mamy tylko matematyczne szanse na jej odrobienie. Ostatnie wyniki drużyny pozostawiają ponadto wiele do życzenia. Do końca sezonu ekipę poprowadzi Mateusz Głowczewski, dotychczasowy asystent trenera Więckowskiego - powiedział nam Łukasz Matys, dyrektor toruńskiego klubu.

Rafał Więckowski nazywany jako „człowiek Elany” pełnił w klubie każdą możliwą rolę - zawodnika akademii i pierwszego zespołu, trenera akademii, rezerw i pierwszej drużyny. Szkoleniowiec przyznał w rozmowie z nami, że myśli o odejściu dojrzała w nim od kilku tygodni.

- To ja podjąłem decyzję o odejściu z klubu. Nie będę ukrywał, że myśli o rezygnacji kiełkowała we mnie od kilku tygodni. Już przed ostatnim meczem z Wikędem chciałem odejść, ale zarząd nie zgodził się. Liczyliśmy, że wygramy w Łuzinie i będziemy jeszcze w walce o awans. Tak się jednak nie stało i odchodzę z Elany. Na moją decyzję wpłynęły jednak nie tylko sportowe aspekty, ale nie chcę wchodzić w szczegóły. Czas na urlop i odpoczynek. Przez 4 lata byłem bez reszty oddany klubowi i czas wreszcie pomyśleć o sobie - powiedział nam szkoleniowiec.

W najbliższym meczu w Betclit 3. Lidze Elana gościć będzie Kluczewię Stargard.



Po czterech latach Rafał Więckowski zrezygnował z prowadzenia Elany Toruń

PIŁKA NOŻNA

Pogoń, bądź Zawisza uzupełnią stawkę półfinalistów

Dziś (g. 17) w Mogilnie odbędzie się ostatni ćwierćfinałowy mecz Pucharu Polski K-PZPN. Pogoń gościć będzie Zawiszę Bydgoszcz. Gospodarze wyeliminowali dotychczas z rozgrywek Dąb Bąkowo/Dąbrowa Biskupia, Polonię Bydgoszcz i Unię Solec Kujawski, a goście Noteć Gębice. Zwycięzca spotkania w półfinale zagra z Wisłą Dobrzyń nad Wisłą. W drugiej parze o finał powalczą Kujawiak Kowal i Chemik Bydgoszcz. Trofeum broni Zawisza.



FOT. TOMASZ CZACHOROWSKI

ŻUŻEL

Ruszają rozgrywki DMPJ

Dziś (g. 16.30) w Grudziądzu odbędzie się I runda Drużynowych Mistrzostw Polski Juniorów. Poza gospodarzami w turnieju pojadą zespoły Abramczyk Polonii Bydgoszcz, KS Toruń i Wybrzeża Gdańsk.

Astoria tak odpowiedziała Kotwicy. „Bydgoszczanie byli jak głodne psy”

Joachim Przybył
joachim.przybyl@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. Tym razem Enea Abramczyk Astoria Bydgoszcz od początku dyktowała warunki gry i pokonała Kotwicę. Mamy remis w ćwierćfinale i dwa kolejne mecze w Kołobrzegu.

ENEA ABRAMCZYK ASTORIA BYDGOSZCZ - KOTWICA KOŁOBRZEG 106:79 (17:21, 31:14, 33:22, 35:22)

Astoria: Kimbrough 23 (3), Kemp 15, 7 zb., Gruszecki 11 (1), Chyliński 4, Nowakowski 2 oraz Kędel 17 (1), Kamiński 12 (1), Andrzejewski 11 (2), Ptak 6, Borkowski 3 (1), Kachelski 2.

Kotwica: Feagin 30 (1), Dzierżak 25 (2), Leończyk 10, Siembiga 4 (1), Kurpisz 2 oraz Lewis 3 (1), Janiczak 3 (1), Długosz 2.



FOT. ARKADIUSZ WOTASIEWICZ

Patryk Kędel po kontuzji wciąż w formie, w poniedziałek miał 6/8 z gry i 6 zbiórek

W Bydgoszczy było nerwowo po pierwszym meczu. Enea Abramczyk Astoria dominowała w rundzie zasadniczej, jest głównym faworytem do awansu, ale znowu ma problemy w play off z powodu kontuzji. Porażka na otwarcie ćwierćfinału sprawiła, że w poniedziałek gospodarze zagrali pod większą presją. I świetnie sobie z nią poradzili.

- Gospodarze wyszli z bardzo dużą energią, wiedzieliśmy, że rzucą się na nas jak głodne psy i brawa dla nich. Gdzieś tam w głowach mieliśmy jednak prowadzenie w serii. Naszym planem było utrzymać się w grze do ostatniej kwarty i tam poszukać szansy na zwycięstwo, ale trafiliśmy na bardzo dobrze dys-

ponowanych rywali, a u nas gdzieś ta fizyczność zniknęła. Staraliśmy się zaskoczyć rywali, ale Astoria miała odpowiedź na wszystko - przyznał później Rafał Frank, trener Kotwicy.

Od początku zawodnicy realizowali poprawki trenera Grzegorza Skiby. Ten wskazywał przede wszystkim na przegraną z kretelem zbiórkę i słabą skuteczność w pierwszym meczu. Efekt? Astoria już do przerwy uzbięła blisko 50 punktów, świetna była zwłaszcza 2. kwarta w ofensywie. Pod tablicami gospodarze może nie dominowali, ale przewaga Kotwicy została całkowicie zneutralizowana.

Bydgoszczanie dobrze odrobili także zadanie domowe w obronie. Świetny w niedzielę

Paweł Leończyk był skutecznie odcinany od piłki, był bezbłędny z gry, ale oddał tylko cztery rzuty w całym meczu.

Kotwica prowadziła tylko w 1. kwarcie, najwyżej sześcioma punktami. Potem już na parkiecie rządziła Asta. Dużo lepszy występ zaliczył Adam Kemp, rozsądnie swoje rzuty wybierał Martyce Kimbrough, z ławki bardzo dobry mecz rozegrali wracający do formy po kontuzjach Patryk Kędel i Karol Kamiński.

- Chciałem wrócić i pomóc drużynie. To nie jest łatwy przeciwnik pod koszem, jestem poobijany, ale to dobrze, bo motywuje także mnie do twardszej gry. To była fajna reakcja po pierwszym meczu. Nie ma znaczenia różnica punktów, ale

taka wysoka wygrana na pewno nas jeszcze dodatkowo podniosła przed meczami w Kołobrzegu - podkreślił Patryk Kędel.

Gospodarze mieli po prostu dużo więcej atutów. I to nawet mimo tego, że Marcin Nowakowski drugą połowę oglądał już z ławki rezerwowanych.

- Intensywność i determinacja przeważały, nie przegraliśmy deski, wygraliśmy „pomalowane”, co jest trudne przeciwko Kotwicy. To było trudne spotkanie pod względem mentalnym. Nie obawiam się straty przewagi parkietu, bo nasza drużyna nieco lepiej nawet gra na wyjazdach - dodaje trener Grzegorz Skiba.

Dwa kolejne mecze w Kołobrzegu w sobotę i niedzielę o godz. 18.00. ©©

Zmiany w KH Energa Toruń. Trzy kolejne kontrakty

Joachim Przybył
joachim.przybyl@polskapress.pl

HOKEJ. Dwaj kolejni napastnicy dołączają do toruńskiej drużyny. Jeden to dobrze znany weteran, drugi to młody talent z Gdańska.

Deniss Fjodorovs, Oleksij Vorona, Oliwier Kurnicki, Illia Korenczuk, Kacper Ziarkowski, Chase Phelps zegnają się z KH Energa Toruń - poinformował klub. Są też nowe twarze.

O miejsce w formacjach ofensywnych będzie rywalizował Ar-

tur Fraszko. To syn Roberta, świetnego przed laty obrońcy, obecnie dyrektora sportowego toruńskiego klubu. To będzie debiut 18-latką w Tauron Hokej Lidze. W ostatnim sezonie zgromadził 22 punkty w 27 meczach Centralnej Lidze Juniorów.

W składzie nie mogło zabraknąć Kamila Kalinowskiego. 34-letni weteran debiutował w toruńskich barwach w 2010 roku, to będzie jego jedenasty sezon w barwach macierzystego klubu, oprócz tego grał także w Oświęcimiu, Krakowie, Katowicach, Bytomiu i Tychach. Liczymy, że

kolejny sezon będzie dla niego lepszy od ostatniego, w którym zanotował 3 gole i 11 asyst w 35 meczach.

Nowym nabytkiem toruńskiego klubu jest natomiast Igor Smal. To 25-letni napastnik, który wraca do Tauron Hokej Ligi po rocznym epizodzie w II-ligowej Olivii Gdańsk (9 goli i 15 asyst w 23 meczach).

Wcześniej jako junior uczuły się hokeja w Szwecji. W polskiej lidze debiutował w 2018 roku w barwach Stoczniowca Gdańsk, potem grał także w Zagłębiu Sosnowiec i GKS Katowice. Ostatni

sezon w THL to 2024/25 właśnie Katowice, gdzie zaliczył 2 gole i 5 asyst w 30 meczach. Smal ma na koncie występy w reprezentacji Polski.

Jeszcze przed startem play off nowe kontrakty podpisali Mikołaj Syty, Andriej Denyskin, Robert Arrak, Rusłan Baszyrow, Mateusz Studziński, Mateusz Zieliński, Eryk Schafer, Michał Cybulski i Patryk Napiórkowski. Trwają rozmowy z trójką obrońców Vilą Laitinenem (18 asyst w ostatnim sezonie), Jesperem-Juhani Ilvessuo i Daniłem Kulincem. ©©