

Pierwszy odcinek naszego cyklu „Portfel seniora”.
Od marca wdowom więcej wpadnie do kieszeni **str. 4**



Jak szybko i skutecznie zrzucić
poświęteczne kilogramy?
Psycholożka radzi, jak wytrwać
w postanowieniach noworocznych
str. 11 i 12

STRONA
ZDROWIA

Środa
7.01.2026

Wydanie 3
Nr 4 (23.514)
Nakład 7.830 Rok LXXVIII

GAZETA pomorska

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

Grudziądz
„Wyrok” odroczony,
ale w USC nie
zapłacimy już gotówką
str. 8



Toruń
W nowym roku
nowe tramwaje
wyjadą na ulice miasta
str. 9

Po sylwestrze
Wciąż pojawiają się
informacje
o zaginionych psach
str. 10



SPORT

**Zima w pełni, ale w żuźlowych klubach
już myślą o nowym sezonie.** Ekipę
Abramczyk Polonii Bydgoszcz w tym roku
znów czeka trudna walka o awans do PGE
Ekstraligi **str. 16**

Sąd: ciągniki nie mogą zablokować miasta. Protest jednak będzie

Około 150 ciągników miało zablokować ulice
w rejonie urzędu wojewódzkiego w Bydgoszczy. Nie
zgodził się na to prezydent miasta, a decyzję tę sąd
podtrzymał. Rolników zaprasza wojewoda... **str. 3**

Nr ISSN 0867-4965

Nr indeksu 350184



Abonament RTV
idzie w tym roku
w górę. Ulgi
nadal zostają **str. 4**

HANDEL PODWYŻKI W OGNIU KRYTYKI – MAŁO KTO TYLE DOSTAJE

Aż tyle zarabia się „na kasie”? No, nie!

Agnieszka Domka-Rybka
agnieszka.domka@polskapress.pl

**Sklepy, głównie te największe, po-
chwaliły się, że od stycznia podno-
szą pensje i podały kwoty. Pracow-
nicy na to: „Chyba kogoś jeszcze
szampan od sylwestra trzyma”.**

Na pewno wzrosły od stycznia płace
tych sprzedawców, którzy zarabiają mi-
nimalnie, ale symbolicznie: z 4666 zł
do 4806 zł brutto miesięcznie, co daje
3606 zł realnie „na rękę”. Podwyżka
najniższego wynagrodzenia zaledwie
o 95 zł netto to najmniej od kilku lat. Na-

tomiast stawka godzinowa podsko-
czyła z 30,50 zł do 31,40 zł brutto mie-
sięcznie, tj. ok. 25 zł netto (w handlu też
tak wielu zatrudniają). Ale tutaj nie
o minimalnej płacy przede wszyst-
kim mowa, choć wiadomo, że w wielu
sklepach to jest mniej więcej tyle.

Sieci handlowe, oficjalnie na razie
cztery - Biedronka, Lidl, Aldi i Kau-
fland - ogłosiły, że od nowego roku
podnoszą pensje dla pracowników.
Reszta milczy.

Lidl poinformował, że od stycznia
miesięczne wynagrodzenie sprzedaw-
ców wzrosło do 5600-6 750 zł brutto,
czyli 4147 zł-4930 zł netto przy umo-

wie o pracę. Z kolei w Biedronce sprze-
dawca-kasjer rozpoczynający pracę
zarabia nie mniej niż 5300 do
5650 zł brutto. Pracownicy z trzylet-
nim stażem otrzymują od 5450 do
5900 zł brutto, co wraz z premią prze-
łoży się na kwotę 5950-6 400 zł brutto
(4414 zł-4 693 zł netto).

Na te oficjalnie informacje sieci za-
reagowali pracownicy w mediach spo-
łecznościowych, jak m.in. pani Elż-
bieta: „Naprawdę tyle zarabiamy?
„Chyba kogoś jeszcze szampan z syl-
westra trzyma. Ktoś nie wytrzeźwiał?”.

©P

Więcej czytaj na stronie 3

GRUDZIĄDZ

Trzej Królowie na Rynku oddali pokłon Dzieciątku Jezus



Kilkuset wiernych we wczorajsze - mroźne, ale słoneczne południe - przeszło ulicami Grudziądza
w Orszaku Trzech Króli. Finałową scenę - „Pokłon Dzieciątku Jezus” z przekazaniem darów -
zorganizowano na Rynku głównym, a jej gospodarzem była parafia pod wezwaniem. Niepokalanego
Serca Najświętszej Maryi Panny. Fotoreportaż z tego wydarzenia zobaczcie na str. 8

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● W czasie wielkiego pożaru Krakowa w 1850 r. spłonęło 10 proc. zabudowy miasta: 160 kamienic i kościoły, m.in. św. Franciszka, św. Norberta i św. Józefa

Tadeusz Płatek
publicysta



TEMPERATURA ODCZUWALNA

Pamiętam czasy, w których nie było biometu i „temperatury odczuwalnej”. Zaczniemy od pierwszego i żeby było jasne - nie chodzi mi o biometeorologię, która rzeczywiście bada wpływ meteorologii na organizmy żywe, tylko o ten medialny „biomet”, który może być korzystny albo nie. Tak się składa, że kilka razy w życiu zapamiętałem jaki miał być biomet. Podali go w radiu, gdy akurat jechałem samochodem podbijać świat. W ważne dla człowieka dni zapamiętuje się o wiele więcej niż w dni zwyczajne. Akurat więc pędziłem do centrum, żeby zdać egzamin na studia. Czułem się znakomicie, pewny siebie byłem, co tu zresztą gadać - zdałem! Nie czekając na wyniki udałem się świętować z przyjaciółmi, choć oni odradzali mi festyn, zanim nie ujrzę wyników na papierze. Mylili się! Powiadam - zdałem - i bawiłem się doskonale, mimo że biomet był niekorzystny.

Fatalny melanż ciśnienia, temperatury i czego tam sobie biometeorologia nie życzy, okazał się dla mnie życiodajnym koktajlem, którego pragnę codziennie, bez względu na aktualnie panującą porę roku.

O ile moda na biomet chyba się kończy, bo występuje on w prognozach coraz rzadziej, o tyle wciąż niesłabnącą popularnością cieszy się „temperatura odczuwalna”. Na przykład, gdy to piszę, temperatura, według portalu Interia, wynosi plus jeden stopień Celsjusza, a odczuwalna - minus siedem.

Wychodzę na pole i odczuwam, że rzeczywiście jest zimno jak w psiami. Jest ponadto wstrętne i słońca nie widać. Biomet oczywiście koszmarny, ale czy ja odczuwam minus siedem? Wracam do domu jak najszybciej, wyszukuję „najzimniejsze miasto na Ziemi”, potem wstukuję w Interię „Jakuck”, gdzie w tym momencie jest -44. Ale to tylko na termometrze, bo aktualna TEMPERATURA ODCZUWALNA w tym Jakucku to -37. Nie mam pojęcia, jaki tam jest biomet, choć musi być niezły, skoro ludzie wciąż tam żyją.

Ciekawe, jak to jest „odczuwać” - 37? Czy wg Interii oni sobie tam rano patrzą na prognozę, widzą liczbę Mickiewicza poniżej zera, po czym otwierają okno i stwierdzają, że... tyle to nie. To jest najwyżej minus 37. ©©

Atrapa komisji skompromituje episkopat

Iwona Żurek, (PAP)
redakcja@polskapress.pl

Gdyby komisja ds. zbadania zjawiska nadużyć seksualnych miała nie być niezależna, to lepiej, żeby jej nie było - mówi metropolita warszawski arcybiskup Adrian Galbas.

Jakie wydarzenia w mijającym roku były najważniejsze dla Kościoła?

To był Rok Jubileuszowy, który w Kościele przeżywaliśmy pod hasłem „Pielgrzymi nadziei”. Wydarzeniem ważnym dla Kościoła była śmierć papieża Franciszka. Ponadto w tym roku Kościół otrzymał nowego papieża Leona XIV, którego dopiero poznajemy, ale już kochamy.

W marcu tego roku o. Adam Żak, członek zespołu, którego celem było wypracowanie zasad funkcjonowania komisji ds. zbadania zjawiska nadużyć seksualnych duchownych, powiedział, że prace nad powołaniem komisji dobiegają końca i że ma nadzieję, iż zostanie ona powołana do końca roku. Rok się kończy, a komisji nadal nie ma. Dlaczego?



FOT. ARKADIUSZ GOLA

Rozumiem wszystkich, którzy nie tylko wyrażają zniecierpliwienie, ale są zwyczajnie zli na nas, biskupów. Myślę tu przede wszystkim o osobach skrzywdzonych. Też bym chciał, by ta komisja już działała. I choć wielu mi pewnie nie uwierzy, to mogę powiedzieć, że zdecydowana większość biskupów, a może i wszyscy, jest zdeterminowana, by powstała. Gdybyśmy teraz, po kilku latach od podjęcia decyzji o powołaniu komisji, zdezerterowali, byłaby to katastrofa nie tylko wizerunkowa, ale przede wszystkim moralna.

Jak w takim razie rozumieć decyzję podjętą przez KEP

w czerwcu o zakończeniu prac zespołu pod kierownictwem prymasa Polski abpa Wojciecha Polaka i powołaniu zespołu bpa Sławomira Odera?

Na pewno nie chodziło o stępienie zębów przyszłej komisji. Podjęliśmy tę decyzję z nadzieją, że ona przyspieszy powstanie komisji. Ksiądz biskup Oder nie wyrzucił do kosza tego, co zrobił arcybiskup Polak, przeciwnie: pracuje nad tymi samymi dokumentami, nie wymyśla nowych. Chce tylko doprecyzować niektóre rzeczy. Problem tej komisji jest też taki, że ona powstaje w mało sprzyjających warunkach. W mediach pojawiają się dokumenty robocze, nad którymi dopiero trwa dyskusja. Wokół tego wszystkiego jest dużo nieufności, że biskupi na pewno coś zachachmęcą. To bardzo utrudnia pracę. Mimo to mam nadzieję, że te prace wkrótce się zakończą i to z dobrym efektem.

Kard. Grzegorz Ryś powołał w archidiecezji łódzkiej Niezależną Komisję Historyczną ds. Zbadania Przypadków Nadużyć Seksualnych. Niedawno zasugerował, że roz-

waża powołanie podobnej komisji w Krakowie. Czy ksiądz arcybiskup rozważa powołanie takiej komisji w Warszawie?

Zgadzam się z kard. Grzegorzem, że komisja ogólnopolska nie poradzi sobie bez pomocy komisji w diecezjach, więc na pewno prędzej czy później taka w Warszawie powstanie. Na dzisiaj jednak wołałbym poczekać na zakończenie prac w KEP.

A jeśli prace nad jej powołaniem będą się przedłużały w nieskończoność?

Wciąż wierzę, że tak się nie stanie.

Jest ksiądz arcybiskup przekonany, że kiedy komisja ogólnopolska powstanie, to będzie naprawdę niezależna i rzetelna?

Jeśli miałyby powstać komisja, która nie będzie niezależna, to lepiej, żeby jej w ogóle nie było. Jeśli to miałyby być tylko jakaś atrapa uczciwej komisji, to nas tylko skompromituje i jeszcze bardziej osłabi zaufanie wiernych do Episkopatu. Niezależność to absolutnie pierwszy i fundamentalny warunek jej powstania.

Planetoida prof. Wolszczana między Marsem a Jowiszem

Adam Willma

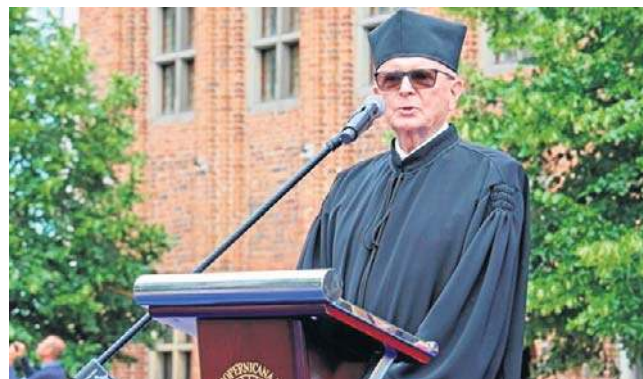
adam.willma@polskapress.pl

Nazwisko prof. dr. hab. Aleksandra Wolszczana trafiło do oficjalnego katalogu Układu Słonecznego. Międzynarodowa Unia Astronomiczna zatwierdziła nazwę „Wolszczan” dla jednej z planetoid.

Decyzję ogłoszono w najnowszym biuletynie komitetu ds. nazewnictwa małych ciał przy Międzynarodowej Unii Astronomicznej. W ten sposób uhonorowano jednego z najbardziej rozpoznawalnych polskich astronomów, odkrywcę pierwszych planet pozasłonecznych.

Pomysł wyszedł od licealistki

Planetoida została wyłoniona podczas analiz archiwalnych zdjęć wykonanych przez Teleskop Subaru. Prace prowa-



FOT. ANDRZEJ ROMANSKI UMK

Prof. dr hab. Aleksander Wolszczan to odkrywca pierwszych planet krążących wokół pulsara PSR B1257+12

dzone w ramach japońskiego projektu „Come on! Impacting ASteroids”, który angażuje naukowców amatorów z różnych krajów.

Współodkrywcami obiektu byli Todd Fisher, Nao Ikeda, Jia-shuo Zhang oraz Maria Wicher - licealistka z Katowic, członkini Polskiego Towarzystwa Miłośników Astronomii i młodzie-

żowej sekcji AstroYouth. To ona zaproponowała, by planetoida otrzymała nazwisko polskiego radioastronoma.

Planetoida 805997 znajduje się w głównym pasie planetoid między Marsem a Jowiszem. Krąży około 2,88 jednostki astronomicznej od Słońca, a jej średnicę szacuje się na około 1,2 kilometra.

Na początku był Toruń

Droga naukowa Aleksandra Wolszczana rozpoczęła się na Uniwersytecie Mikołaja Kopernika w Toruniu. W Toruniu uzyskał tytuł magistra astronomii, a następnie stopień doktora nauk fizycznych. Jego doktorat został uroczystie odnowiony w czerwcu 2025 roku, podczas jubileuszu 80-lecia uczelni.

Choć od 1992 roku profesor jest związany z Pennsylvania State University, przez wiele lat współpracował z toruńskim środowiskiem naukowym. Pracował w Centrum Astronomii UMK, inicjował udział Polski w projekcie Southern African Large Telescope oraz współtworzył międzynarodowy program poszukiwań planet pozasłonecznych.

Aleksander Wolszczan zapisał się w historii nauki jako odkrywca pierwszych planet krążących wokół pulsara PSR B1257+12. ©©

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 3 stycznia 2026 r. odeszła
nasza ukochana Mama, Teściowa i Babcia

śTp
Krystyna Talaśka
z d. Suchomska

Ceremonia pogrzebowa wraz z mszą św. żałobną
rozpocznie się 8 stycznia br. o godz. 10.30
w kościele pw. św. Michała Archanioła
we Wtelnie (gm. Koronowo).
Przed mszą różaniec o godz. 10.

Pograżona w smutku
Rodzina

Sieci chwalą się podwyżkami. „Serio, aż tyle?”

Agnieszka Domka-Rybka
agnieszka.domka@polskapress.pl

W styczniu niektórzy pracownicy handlu dostali podwyżki. Choć widać duże dysproporcje w zarobkach między sklepami, kasjerzy skarżą się, że mają niższe pensje niż podają ich pracodawcy.

Na początek oficjalne dane.

Sieci chwalą się takimi podwyżkami

Lidl poinformował, że od stycznia sprzedawcy zarabiają więcej o 350 zł brutto. Ich miesięczne wynagrodzenie wzrosło do 5 600 - 6 750 zł brutto, czyli 4 147 zł - 4 930 zł netto przy umowie o pracę (z standardowymi kosztami uzyskania przychodu i bez ulg). Stawki są zależne od stażu i lokalizacji.

Z kolei w centrach dystrybucji pensje poszły w górę od 6 000 do 7 000 zł brutto, co oznacza podwyżkę o 500 zł brutto, zaś menedżerowie mają więcej o 650 zł - od 8 500 zł brutto.

W Biedronce podwyżki dotyczą 70 tys. zatrudnionych w sklepach i centrach dystrybucyjnych. Dwuokrotnie zwiększyła się od br. comiesięczna premia (do 500 zł brutto). Sprze-



FOT. PIOTR BILSKI

Aldi pochwaliło się nie tylko wzrostem płac od stycznia 2026 roku, ale również, że każdy pracownik otrzyma co miesiąc 400 zł na kartę przedpłaconą na zakupy w tej sieci

dawca-kasjer rozpoczynający pracę zarabia nie mniej niż 5 300 do 5 650 zł brutto.

Doliczając dodatki może to być 5 800 - 6 150 zł brutto (4 283 zł - 4 394 zł netto). Pracownicy z trzyletnim stażem otrzymują od 5 450 do 5 900 zł brutto, co wraz z premią przełoży się na kwotę 5 950 - 6 400 zł brutto (4 414 zł - 4 693 zł netto). Kierownik sklepu zarabia nie mniej niż 7 450 zł brutto, magazynier - 5 500 - 5 800 zł brutto.

O wyższych zarobkach w 2026 roku poinformowało również Aldi. Zgodnie z deklaracjami sieci, pracownik sklepu zarobi od 5 700 do 6 450 zł brutto (4 216 zł do 4 727 zł netto), a kierownik sklepu od 7 850 do 9 350 zł brutto (w zależności od stażu). Od stycznia każdy pracownik Aldi otrzyma co miesiąc 400 zł na kartę przedpłaconą do wykorzystania w sklepach sieci.

Podwyżkami pochwalił się też Kaufland. Tutaj ponad 12 tys.

osób zatrudnionych na stanowisku sprzedawca/kasjer i pracownik porządkowy dostało od 5 300 do 6 200 zł brutto (3 943 zł do 4 556 zł netto).

Inne sieci w kwestii wyższych zarobków - milczą (wrócimy do tematu).

Nie milczą za to pracownicy sieci, które chwalą się podwyżkami dla swoich pracowników, a szczególnie nie gryzą się w język ci z - oficjalnie - „najwyższymi wypłatami”.

Swoje żale wylewają za to w mediach społecznościowych - jest bardzo emocjonalnie.

„Zarabiamy blisko minimalnej”

Pani Elżbieta: „Naprawdę tyle zarabiamy? Ło matko, chyba kogoś jeszcze szampań z sylwestra trzyma? Ktoś nie wytrzeźwia!”.

Pani Anna: „Tyle ma kasjer? Chyba raczej kierownik rejonu, ale nie zwykły sprzedawca w sklepie”.

Pan Paweł: „Serio, tak płacić się, w której pracuję? Podajcie konkretny adres. Przenieś się, aby tyle zarabiać”.

Pani Barbara: „Akurat nie wierzę w takie zarobki w dyskoncie. No, ale spoko, reklama dźwięni handlu. Niech tak pozostanie, że jego pracownicy to najbogatsi ludzie w Polsce”.

Pani Marzena: „Wróć, pomyłka, to są wypłaty za dwa miesiące pracy”.

Pani Ewa: „500 złotych premii co miesiąc? Żeby ktoś w ogóle dostawał cokolwiek, bo mało kto łapie się na premię”.

Pan Janusz: „Ludzie czytają te głupoty o rzekomych zarobkach, w potem komentują nam w sklepie, jak chciałbym odpalić...”

Pani Ewa: „Podają chyba zarobki z Warszawy, bo nigdzie indziej takich nie ma”.

Pani Sabina: „4 300 na rękę można wyciągnąć, ale jak się nie płaci podatku dochodowego, jak ja, mam 24 lata, zatem inni mają mniej”.

Pani Grażyna: „Zarabiamy blisko minimalnej, no może ze 100 zł więcej, a te podwyżki to tylko tyle, ile rośnie najniższa krajowa”.

Pan Michał: „Kompletna bzdura, wystarczy spojrzeć na ogłoszenia na portalach. W większych miastach zarobki nie przekraczają 4 800 zł brutto, magazynier może zarobić 300 zł więcej. W niektórych sklepach są jeszcze specjaliści którzy mogą liczyć na maksymalnie 6 800 zł brutto (4 966 zł netto - red).

Pani Anna: „A co z tymi pracownikami sieci, którzy są zatrudnieni n umowę zlecenie, a fakturowani przez agencje pracy jako usługę pakowania? Takie współczesne niewolnictwo za pracę głównie w nocy i za najniższą stawką”.

Pani Kasia: „Podobno taka lista i z takimi kwotami została przedstawiona. obaczmy przy lutowej wypłacie”.

©©

Tragedia tuż za metą. Czy było dość ratowników?

Maciej Czerniak
maciej.czerniak@polskapress.pl

XIX Bieg Sylwestrowy w Brzozie zakończył się tragicznym zdarzeniem. Zmarł 78-letni zawodnik. Pojawiły się pytania o zabezpieczenie medyczne imprezy.

„Z głębokim smutkiem i poruszeniem przyjęliśmy wiadomość o śmierci Uczestnika XIX Biegu Sylwestrowego w Brzozie - 31.12.2025” - napisał w mediach społecznościowych Zbigniew Wiśniewski, wójt Nowej Wsi Wielkiej.

„To niezwykle bolesna strata, która dotknęła nie tylko Rodzinę i Bliskich, ale także całą społeczność sportową. Śp. Edward Tomczyk na dystansie 5 km - nordic walking zasłabł na mecie. Natychmiast została udzielona mu pomoc medyczna, zawodnik był reanimowany i został przewieziony do szpitala, gdzie niestety zmarł” - czytamy na FB.

Po zdarzeniu pojawiły się pytania o właściwe zabezpieczenie medyczne. O sprawie informowała TVP3 Bydgoszcz, odnosząc się do tłumaczeń wójta, który zapewniał, że „profesjonalna pomoc była udzielona od razu przez obecnego na miejscu ratownika medycznego”. „To osoba, która

razem ze strażakami-ochotnikami miała czuwać nad bezpieczeństwem ok. 500 zawodników” - zaznaczono w materiale.

Czy bieg miał odpowiednie zabezpieczenie medyczne? Czy ratowników powinno być więcej? Z tymi pytaniami zwróciliśmy się do wójta. - Na trasie było 25 strażaków, spośród nich 15 miało odpowiednie przeszkolenie ratownicze - odpowiada. - To nie jest zatem tak, że był tylko jeden ratownik. Zabezpieczenie całej długości trasy jest szczególnie ważne, bo na każdym z odcinków mogą wydarzyć się różne rzeczy.

Wójt odnosi się też do nieoficjalnej informacji o tym, jakoby w sprawie śmierci do urzędu miała trafić skarga jednego z uczestników biegu: - Żaden oficjalny dokument do mnie nie trafił. Jeżeli ktokolwiek ma wątpliwości co do zabezpieczenia imprezy, od wyjaśnienia wszelkich okoliczności są odpowiednie instytucje, a ja jestem gotów udzielić wszelkich wyjaśnień w tej sprawie. - Przez lata organizowania wszystkich edycji biegów sylwestrowych nie wydarzyło się nic podobnego. Zapewniam jednak, że dopełniliśmy wszelkich starań, by odpowiednie zabezpieczyć to wydarzenie - dodaje wójt. ©©

W czwartek protest w Bydgoszczy. Rolnicy chcą przejechać ciągnikami przez miasto

Agnieszka Romanowicz
agnieszka.romanowicz@polskapress.pl

8 stycznia rolnicy z regionu będą protestować w centrum Bydgoszczy. To ma być głośny sprzeciw przeciwko umowie UE z Mercosurem. Dokładna forma protestu nie jest jeszcze znana.

Prezydent Bydgoszczy nie wyraził zgody na organizację protestu w formie zgłoszonej przez Ogólnopolskie Stowarzyszenie Obrony Praw Rolników.

8 stycznia od godz. 11 do 20 ok. 150 ciągników miało zablokować ul. Jagiellońską, Bernardyńską i Focha w rejonie urzędu wojewódzkiego z zachowaniem korytarza bezpieczeństwa dla karet, straży pożarnej i innych pojazdów uprzywilejowanych. - Traktory, wyposażone we flagi oraz banery, będą używać sygnałów dźwiękowych - zapowiedziało Stowarzyszenie.

Cel manifestacji to głośny sprzeciw przeciwko umowie handlowej między UE a krajami Mercosur (Argentyną, Brazylią, Paragwajem i Urugwajem). Jej podpisanie jest planowane 12 stycznia. Polski rząd sprzeciwia się temu porozumieniu.



FOT. IRENEUSZ STAJER

- Chodzi o poszanowanie dorobku poprzednich pokoleń i zabezpieczenie kolejnych - tłumaczy protestujący

Zagraża bezpieczeństwu

Po konsultacji ze służbami i zarządem dróg miejskich, Rafał Bruski, prezydent Bydgoszczy, uznał, że protest rolniczy w formie zgłoszonej przez Stowarzyszenie „może zagrażać życiu lub zdrowiu ludzi oraz mieniu w znacznych rozmiarach” i nie wyraził na niego zgody.

Stowarzyszenie odwołało się od tej decyzji. W poniedziałek po południu Sąd Okręgowy w Bydgoszczy podtrzymał decyzję prezydenta.

Po decyzji Rafała Bruskiego, zaproszenie do rolników skierował wojewoda Michał Szybel: - Przestrzeń przed Kujawsko-Pomorskim Urzędem Wojewódzkim w Bydgoszczy pozostaje do dyspozycji rolników jako miejsce zgromadzenia. Podtrzymuję swoje wcześniejsze stanowisko: rząd jest jednoznacznie przeciwny umowie Unia Europejska - Mercosur. Dziękuję również za to, że dotychczasowe protesty w grudniu odbywały się z poszanowaniem prawa i zasad bezpieczeństwa.

Spontaniczny przejazd przez centrum

To właśnie protesty z 30 grudnia 2025 r., zorganizowane w ponad 200 miejscach w Polsce, zachęciły rolników do kolejnych akcji, mających powstrzymać napływ taniej żywności z Ameryki Południowej.

- Nie ustąpimy! Chodzi o poszanowanie dorobku poprzednich pokoleń i zabezpieczenie przyszłości kolejnych - wyjaśnia Karol Kaczmarek, prezes stowarzyszenia Agroza zrzeszającego rolników z gminy Cekcyn.

W poniedziałek wieczorem nie było jeszcze wiadomości, jak będzie wyglądał czwartkowy protest w Bydgoszczy.

- Odmowa prawa do organizacji pokojowej manifestacji może spowodować spontaniczny przejazd ciągnikami przez Bydgoszcz - uprzedza Marcin Bereźnicki, rolnik spod Żnina, działacz Oddolnego Ogólnopolskiego Protestu Rolników. - Szkoda, że wszystko zmienia w tym kierunku, bo z poprzednich lat wiadomo, że policja nie poradziła sobie z korkami, które spowodowały w Bydgoszczy kolumny ciągników w ruchu.

©©

Od marca wdowom więcej wpadnie do portfela

Małgorzata Stempinska
malgorzata.stempinska@polskapress.pl

Do tej pory do ZUS w regionie wpłynęło już ponad 65 tys. wniosków o rentę wdowią. Od marca będzie ona wyższa. Dziś pierwszy odcinek naszego poradnika z cyklu „Portfel Seniora”.

Zaczynamy od renty wdowiej, bo to nowe świadczenie, które cieszy się ogromnym zainteresowaniem. Wnioski można składać od stycznia 2025 roku. Do tej pory w całej Polsce do ZUS wpłynęło ich 1 156 367 (stan na 31 grudnia 2025 roku - dop. red.). Zdecydowaną większość z nich - aż 88 proc. - złożyły kobiety. Oddział ZUS w Bydgoszczy zarejestrował 34 181 wniosków, a oddział ZUS w Toruniu - 31 352, co łącznie daje 65 533 wnioski - wylicza Krystyna Michałek, regionalny rzecznik ZUS województwa kujawsko-pomorskiego.

Jakie warunki trzeba spełnić?

Renta wdowia to możliwość pobierania jednocześnie dwóch lub więcej świadczeń emerytalno-rentowych. Jednym z nich musi być renta rodzinna po zmarłym małżonku. Wy-



Rentę wdowią można wypłacać do limitu wynoszącego trzykrotność najniższej emerytury. Obecnie jest 5636,73 zł brutto. Po waloryzacji limit będzie wyższy

plata może wynosić: 100 proc. własnego świadczenia i 15 proc. renty rodzinnej po współmałżonku albo odwrotnie - 100 proc. renty rodzinnej (która dla jednej osoby wynosi 85 proc. świadczenia, które przysługiwałoby osobie zmarłej) i 15 proc. świadczenia własnego. W niektórych przypadkach świadczenia wypłacają różne instytucje np. ZUS oraz inny or-

gan emerytalno-rentowy. Renta wdowia przysługuje tylko wtedy, gdy spełnione są wszystkie warunki:

- kobieta ma co najmniej 60 lat, a mężczyzna 65 lat,
- do dnia śmierci małżonka istniała wspólność małżeńska,
- prawo do renty rodzinnej powstało nie wcześniej niż po ukończeniu 55 lat (kobieta) lub 60 lat (mężczyzna),

- nie zawarto ponownie związku małżeńskiego.

Jaki jest limit renty?

Nie wszyscy jednak wiedzą, że w przypadku renty wdowiej obowiązują limity. Można ją wypłacać do limitu wynoszącego trzykrotność najniższej emerytury. Obecnie jest to 5636,73 zł brutto. Po waloryzacji limit renty wdowiej będzie

wyższy. Według rządowych prognoz wskaźnik waloryzacji ma wynieść ok. 4,9 proc. Oznacza to, że limit renty wdowiej wzrośnie do 5912,91 zł brutto, czyli o 276,18 zł brutto więcej niż obecnie.

Kto pomoże wypełnić wniosek?

Osoby potrzebujące wsparcia w wypełnieniu wniosku, mogą liczyć na pomoc pracowników ZUS-u. Podczas wizyty w placówce pracownik zapyta m.in. o PESEL, datę śmierci współmałżonka, po którym przysługuje renta rodzinna, a także o wspólność małżeńską, czyli czy prowadzone było wspólne gospodarstwo domowe, czy małżonkowie wspólnie zamieszkiwali lub łączyli ich inne więzy.

Na wizytę w placówce ZUS należy zabrać ze sobą dokument tożsamości, taki jak dowód osobisty lub paszport. Można również skorzystać z e-Dowodu dostępnego w aplikacji „mObywatel”, który umożliwi pracownikowi Sali Obsługi Klientów potwierdzenie tożsamości.

- Należy również podać numer rachunku bankowego, na który ma być przekazywana

renta wdowia. Niestety, wiele osób o tym zapomina. Jeśli do tej pory ZUS wypłacał świadczenie za pośrednictwem poczty, klient ma możliwość kontynuowania tego sposobu lub zmiany na wypłatę bezpośrednio na konto w banku - mówi Krystyna Michałek.

Dlaczego ZUS odrzuca wnioski o rentę wdowią?

Nie wszystkie osoby spełniają warunki do przyznania świadczenia.

Do najczęstszych przyczyn decyzji odmownych należą:

- zbyt wysoka kwota świadczenia aktualnie wypłacanego (powyżej trzykrotności kwoty najniższej emerytury, czyli obecnie 5636,73 zł brutto),
- nabycie prawa do renty rodzinnej po zmarłym małżonku wcześniej niż 5 lat przed osiągnięciem powszechnego wieku emerytalnego,
- brak prawa do renty rodzinnej,
- brak prawa do własnego świadczenia,
- niepozostawanie we wspólności małżeńskiej do dnia śmierci małżonka,
- nieosiągnięcie powszechnego wieku emerytalnego,
- zawarcie nowego związku małżeńskiego. ©©

Abonament RTV w 2026 roku w górę. Ulgi nadal pozostają

Małgorzata Stempinska
malgorzata.stempinska@polskapress.pl

Kto w 2025 roku był zwolniony z płacenia na publiczne media, nadal nie musi wносить opłat. Pozostali płacą więcej.

W 2026 roku opłaty za używanie odbiornika radiofonicznego wynoszą:

- 9,50 zł za jeden miesiąc,
 - 18,40 zł za dwa miesiące,
 - 27,40 zł za trzy miesiące,
 - 36,90 zł za cztery miesiące,
 - 45,80 zł za pięć miesięcy,
 - 54,10 zł za sześć miesięcy,
 - 63,60 zł za siedem miesięcy,
 - 72,50 zł za osiem miesięcy,
 - 81,50 zł za dziewięć miesięcy,
 - 91,00 zł za dziesięć miesięcy,
 - 99,90 zł za jedenaście miesięcy,
 - 102,60 zł za rok kalendarzowy.
- Natomiast za używanie odbiornika telewizyjnego albo radiofonicznego i telewizyjnego trzeba będzie zapłacić:
- 30,50 zł za jeden miesiąc,
 - 59,20 zł za dwa miesiące,
 - 87,80 zł za trzy miesiące,
 - 118,30 zł za cztery miesiące,
 - 147,00 zł za pięć miesięcy,
 - 173,80 zł za sześć miesięcy,
 - 204,30 zł za siedem miesięcy,
 - 233,00 zł za osiem miesięcy,
 - 261,60 zł za dziewięć miesięcy,

- 292,10 zł za dziesięć miesięcy,
- 320,80 zł za jedenaście miesięcy,
- 329,40 zł za rok kalendarzowy.

W 2026 roku nie zmienił się krąg osób zwolnionych z płacenia na publiczne media. Są to m.in.: osoby co do których orzeczono I grupę inwalidztwa, całkowitą niezdolność do pracy, znaczny stopień niepełnosprawności, trwała lub okresowa całkowita niezdolność do pracy w gospodarstwie rolnym, osoby, które otrzymują świadczenie pielęgnacyjne, specjalny zasiłek opiekuńczy lub rentę socjalną, osoby niesłyszące i niewidome przy spełnieniu określonych kryteriów, osoby bezrobotne, osoby posiadające prawo do zasiłku i świadczenia przedemerytalnego czy otrzymujące zasiłek dla opiekuna.

Płacić nie muszą też osoby, które ukończyły 60 lat oraz mają prawo do emerytury. Wy-

Seniorzy, którzy ukończyli 75 lat i zarejestrowali odbiornik RTV, są „z automatu” zwolnieni z płacenia na publiczne media

sokość emerytury brutto nie może przekraczać 50 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia w Polsce, ogłaszanego przez prezesa GUS. Obecnie wspomniane 50 proc. to 4090,86 zł zł brutto.

Na podstawie odrębnych ustaw zwolnieni są również: inwalidzi wojenni i wojskowi, kombatancki będący inwalidami wojennymi lub wojskowymi, członkowie rodzin po wskazanym kombatancku, osoby posiadające status weterana poszkodowanego na podstawie ustawy o weteranach działających poza granicami państwa.

Seniorzy, którzy ukończyli 75 lat i zarejestrowali odbiornik radiofoniczny lub telewizyjny, również są zwolnieni z płacenia na publiczne media. Nie muszą się zgłaszać na pocztę, bo z mocy prawa są zwolnieni od opłat. - Warunkiem jest dokonanie formalnej rejestracji odbiornika oraz posiadanie przez Poczta Polską danych PESEL stanowiących podstawę do udzielenia zwolnienia od opłat. Pozostałe osoby, którym przysługują uprawnienia do zwolnienia od opłat, powinny zgłosić uprawnienia w dowolnej placówce pocztowej - wyjaśniają w biurze prasowym Poczty Polskiej. ©©

Leśnicy zapraszają mieszkańców na konsultacje w sprawie wycinki drzew

Agnieszka Romanowicz
agnieszka.romanowicz@polskapress.pl

Leśnicy zachęcają do udziału w konsultacjach na temat wycinki planowanej w 2026 r. w pobliżu Bydgoszczy. Mieszkańcy mają prawo głosu, bo korzystają z tych lasów.

Nadleśnictwo Bydgoszcz zaprasza na konsultacje społeczne w sprawie gospodarki leśnej na terenie Leśnictwa Bielice.

- Spotkanie będzie okazją do przedstawienia koncepcji dotyczących pozyskania drewna na tym obszarze, a także do spokojnej, merytorycznej rozmowy i wymiany opinii. Zależy nam na dialogu, wzajemnym zrozumieniu oraz odpowiedzi na pytania związane z działaniami prowadzonymi w lesie - wyjaśnia Nadleśnictwo.

Spotkanie zaplanowano 12 stycznia o godz. 13 w Leśnictwie Bielice przy ul. Fryderyka Chopina 2 w Białych Błotach.

Spacery, rajdy, treningi...

Urząd Miasta Bydgoszczy zachęca mieszkańców do udziału, ponieważ Leśnictwo Bielice gospodaruje lasami sąsiadującymi z bydgoskimi osie-



Wycinka drzew w pobliżu bydgoskiego lotniska

diami: - Mieszkańcy Glinek, Wyżyn, Kapuścisk, Wzgórza Wolności czy Szewerowa wybierają się do tych lasów na rodzinne spacerki, przejażdżki rowerowe czy treningi. Wszelkie wycinki realizowane w ramach gospodarki leśnej, zwłaszcza te w pobliżu domostw, łączą się często z niezadowolaniem mieszkańców - uzasadnia UM. Dlatego coraz częściej domagają się oni przejrzystości w działaniach Lasów Państwowych. W tym celu powstała

Fundacja Lasy i Obywatele, która trzyma za słowo Witolda Kossa, Dyrektora Generalnego Lasów Państwowych. Na pierwszej konferencji prasowej w tej roli, na pytanie o udostępnianie danych o lasach społeczeństwu, zadeklarował: - Oczywiście, dane będą udostępniane dla społeczeństwa z wyjątkiem danych wrażliwych. Nie rozumiem, dlaczego do tej pory państwo mieliście trudności w komunikowaniu się o stanie lasu.

Tam już nie ma co wycinać

- Rok 2024 był bardzo trudnym dla podbydgoskich lasów - przypomina Urząd Miasta Bydgoszczy. - Na zabiegi i cięcia przewidziane w planie urządzenia lasu nałożyła się konieczność wylesienia 135 hektarów terenu pod budowę trasy S10. Zaś w zeszłym roku dokonano wielu wycinek w obrębie Portu Lotniczego.

- Tam już nic nie ma. W stronę Brzozy jest wielka pustka. Według mnie w tamtych rejonach już nie powinno się wycinać żadnych drzew - komentuje mieszkanka bydgoskich Glinek. ©©

Od początku stycznia zezwolenia dla wędkarzy wyłącznie elektronicznie

Agnieszka Romanowicz
agnieszka.romanowicz@polskapress.pl

Wędkarze zyskali nowoczesne narzędzie. Od teraz zakup zezwoleń na amatorski połów ryb w obwodach rybackich zagospodarowanych przez Wody Polskie jest możliwy w pełni elektronicznie - szybko, wygodnie i bez wychodzenia z domu. Jak działa nowa usługa w Wirtualnym Informatorze Rzeczny (WIR)?

- W obwodach rybackich bezpośrednio zagospodarowanych przez Wody Polskie możliwy jest amatorski połów ryb, a sprzedaż zezwoleń zajmują się właściwe terytorialnie Regionalne Zarządy Gospodarki Wodnej (RZGW). Do tej pory zakup wymagał wielu formalności i był czasochłonny, co było uciążliwe. Teraz wszystko załatwi się od ręki online, bez wychodzenia z domu - wyjaśnia Edyta Nowacka, rzecznik prasowy Regionalnego Zarządu Gospodarki Wodnej w Bydgoszczy.

Jak kupić e-zezwolenie na wędkowanie?

Wystarczą trzy kroki, aby uzyskać dostęp do łowisk w obwodach rybackich Wód Polskich:

● wejść na stronę internetową wir.wody.gov.pl lub pobrać aplikację mobilną „Wirtualny Informator Rzeczny”.

● założyć konto lub kupić zezwolenie jako gość, wybierz lokalizację łowiska i rodzaj zezwolenia (roczne lub okresowe).

● opłacić online szybki przelew, BLIK lub tradycyjny przelew bankowy

Po zakupie na wskazany przez Ciebie adres e-mail otrzymasz dokument w formie PDF z kodem QR, który umożliwia weryfikację ważności zezwolenia.

Jeśli założyłeś konto, plik będzie dostępny także w aplikacji mobilnej. Nie musisz nic drukować - masz zezwolenie zawsze pod ręką!

Co warto wiedzieć o systemie e-zezwoleń na wędkowanie

Do końca roku 2025 system działał równolegle z dotychczasowym sposobem zakupu.

Od stycznia 2026 roku zezwolenia kupisz już wyłącznie elektronicznie.

Dlaczego warto korzystać z e-zezwoleń na wędkowanie?

- To wygoda - wędkarz kupuje zezwolenie w dowolnym miejscu i czasie. Nie ma konieczności drukowania dokumentów, ponieważ kod QR umożliwia szybką weryfikację ważności zezwolenia - uściśla Edyta Nowacka, rzecznik prasowy Regionalnego Zarządu Gospodarki Wodnej w Bydgoszczy.

©©

Magda Gessler polecała tutaj gęś z pieca, ale bistro zamyka drzwi

Maja Stankiewicz
maja.stankiewicz@polskapress.pl

Bistro Gęsiarka w Koronowie powstało po Kuchennych Rewolucjach Magdy Gessler. Wcześniej lokal funkcjonował pod innym szyldem. Niespełna rok po emisji programu bistro zamyka drzwi.

Nie zjemy już gęsiny w Koronowie, o której znana restauratorka Magda Gessler mówiła, że to gęś z pieca najlepsza w Polsce. Bistro Gęsiarka z końcem 2025 r. zamknęło swoją działalność w mieście. Lokal jest nieczynny, telefony wyłączone. Swoją decyzję o zamknięciu bistro właściciele ogłosili w mediach społecznościowych 31 grudnia.

- Piszemy to z ciężkim sercem, ale też z ogromną wdzięcznością - bo to miejsce było dla nas czymś znacznie więcej niż tylko pracą. Było przestrzenią spotkań, rozmów, śmiechu, zapachów z kuchni i codziennych historii tworzonych wraz z Wami...

Restauratorzy informują, że choć bardzo chcieli, nie było im dane zostać w Koronowie. Przyznają, że decyzja o zamknięciu lokalu nie była dla nich łatwa. Powodów jednak nie zdradzają.

Znane bistro z Koronowa, ale nie z kulinarnej mapy Polski, bo jak zapowiadają właściciele - dalej chcą prowadzić



Magda Gessler podczas Kuchennych Rewolucji zmieniła nazwę, wystrój i menu lokalu. Po niespełna roku od emisji programu Bistro Gęsiarka kończy działalność w Koronowie, ale nie znika z kulinarnej mapy Polski

lokal z potrawami z gęsiny, ale już w innej, nowej lokalizacji. Gdzie Bistro Gęsiarka otworzy się na nowo jeszcze nie wiadomo. Restauratorzy nie zdradzają na razie swoich planów dotyczących nowej lokalizacji. Proszą sympatyków o odrobinę cierpliwości.

- Będzie to nowa przestrzeń, ale ta sama Gęsiarka - obiecują.

Informacja wywołała różnicowane reakcje. Jedni internauci życzą restauratorom powodzenia w nowym miejscu, zapewniają, że trzymają za nich

kciuki. Inni przyznają, że zamknięcie tego lokalu w Koronowie nie jest dla nich żadnym zaskoczeniem. Z prognoząmi, że nie przetrwa on długo spotkaliśmy się już kilka miesięcy temu.

- Koronowo jest zbyt małym miastem, by taki lokal mógł się utrzymać. Ceny nie są niskie. Wszak firmowe udo z gęsi to wydatek 75 zł. Na taki obiad przeciętny Kowalski nie wybiera się często. Z kolei turyści nie rozwiązują sytuacji, bo przyjeżdżają do Koronowa głównie w sezonie - spekulują

wał jeden z gości, gdy latem odwiedziliśmy Koronowo i Bistro Gęsiarka.

Zaskoczyło nas wtedy to, że restauracja o której tak głośno - w godzinach wczesnopopołudniowych jest niemal pusta. Być może późnym popołudniem i wieczorami więcej gości tu zachodziło.

Restauratorzy na swojej stronie na Facebooku nie narzekają jednak na frekwencję. Przeciwnie, przyznają, że po wizycie Magdy Gessler bistro zostało zauważone.

- Dzięki tej wizycie zaczęli przyjeżdżać do nas goście z różnych zakątków Polski. Dziękujemy za każdą drogę, każdą wycieczkę i każde „warto było przyjechać”. Cieszymy się, że ta podróż była dla was smaczna, a dla nas - absolutnie niezapomniana.

Zamknięcie Bistro Gęsiarka nie jest dobrą wiadomością dla Koronowa. W tym turystycznym mieście nie ma zbyt wielu ciekawych lokali gastronomicznych, zwłaszcza serwujących regionalne specjały.

- A wszystko zaczęło się ponad 4 lata temu - przypominają właściciele bistro - od pierogarni „Zaraz wracam”. Z czasem przyszedł „Nasze Smaki” z bardziej rozbudowanym menu, aż w końcu powstało Bistro Gęsiarka.

Niestety, w Koronowie to już koniec historii lokalu. Na gęsinę w 2026 r. trzeba będzie pojechać gdzie indziej. ©©

22 tysiące osób obejrzało sylwestrowe show na żywo. 3 miliony w TV

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

22 tys. osób obejrzało sylwestrowe show w Toruniu na żywo, a kolejne 3,3 mln za pośrednictwem telewizji. Mimo tak wielkiego najazdu na miasto, było spokojnie.

Po raz drugi na toruńskiej starówce stanęła ogromna scena, na której zegnano stary rok i witano nowy. Odbyła się tam „Sylwestrowa Moc Przebojów”, gigantyczne przedsięwzięcie realizowane przez Telewizję Polsat wraz z miastem Toruń i samorządem województwa.

Było spokojnie

- Jestem dumny, że po raz kolejny zaprezentowaliśmy nasze miasto z jak najlepszej strony. Dziękuję telewizji Polsat, organizatorom oraz wszystkim osobom zaangażowanym w organizację tego wspania-

łego wydarzenia. Dziękuję służbom z Komendy Miejskiej Policji w Toruniu, Komendy Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej, Ochotniczej Straży Pożarnej, Żandarmerii Wojskowej, Wodnemu Ochotniczemu Pogotowiu Ratunkowemu, Straży Miejskiej. Podziękowania kieruję również do Miejskiego Zarządu Dróg w Toruniu oraz zespołu Miejskiego Przedsiębiorstwa Oczyszczania za utrzymanie czystości zarówno przed, jak i zaraz po sylwestrze. To dzięki ich zaangażowaniu mogliśmy bawić się w spokojnej atmosferze - powiedział Paweł Gulewski, prezydent Torunia.

Na terenie imprezy masowej na Rynku Staromiejskim jednocześnie mogło przebywać 10 tys. osób. W sumie - jak szacuje miasto - pod sceną przetoczyło się aż 22 tys. widzów. Mimo to, było bezpiecznie. Straż miejska podjęła 10 interwencji, które



„Sylwestrowa Moc Przebojów” w Toruniu odbyła się już po raz drugi

były związane m.in. z nielegalnym handlem, nieprawidłowym parkowaniem czy stanem nieczystości. Policja natomiast od godz. 17 31 grudnia do godz. 5 1 stycznia podjęła 12 interwencji na starówce. W pozostałych obszarach miasta (w

tym roku) policjanci interweniowali w 61 przypadkach. W ostatnią noc roku na starówce strażacy potrzebnymi byli trzykrotnie - raz palili się śmieci na Bulwarze Filadelfijskim, a dwukrotnie potrzebna pomoc medyczna.

Czysto było już o szóstej rano

Po tak dużej imprezie było co sprzątać. I tu na wielkie uznanie zasługują pracownicy MPO. Prace porządkowe rozpoczęły się 1 stycznia o godz. 2, a zakończyły cztery godziny później. Łącznie za obsługę nocy sylwestrowej było odpowiedzialnych 42 pracowników MPO, w tym 27 osób dbało, by zabytkowa przestrzeń Torunia wyglądała bez zarzutu. Do akcji użyto 4 zamiatarki, 20 dmuchaw, 6 pojazdów dostawczych, 4 pojazdy koszarowe oraz odkurzacze.

- Pracownicy zebrali 12 ton odpadów szklanych oraz 150 metrów sześciennych odpadów typu: kartony, papiery, konfetti i pozostałości po petardach i fajerwerkach - mówi Joanna Pełowska, prezes Miejskiego Przedsiębiorstwa Oczyszczania, dziękując jed-

nocześnie za zaangażowanie pracowników MPO.

- Realizacja telewizyjna wydarzenia znakomicie zaprezentowała naszą starówkę, ukazując jej niepowtarzalny urok i klimat. Obrazy, które mogli zobaczyć widzowie mówią same za siebie. Realizacja tak dużego przedsięwzięcia po raz kolejny udowodniła, że w Toruniu potrafimy profesjonalnie przygotować i przeprowadzić wydarzenia w dużej skali - dodał Paweł Gulewski.

Miasto podaje, powołując się na dane Instytutu Monitoringu Mediów, że od października 2025 roku do 2 stycznia br. szacowany zasięg wszystkich publikacji na temat sylwestra w Toruniu wyniósł blisko 154,5 mln odbiorców. Szacunkowa wartość ekwiwalentu reklamowego analizowanych materiałów to prawie 33 mln zł. ©©

KRÓTKO

WARSZAWA

Znaleziono ciało małego chłopca

Do tragicznego zdarzenia doszło w nocy z 5 na 6 stycznia 2026 roku. Przed godziną 1:00 służby ratunkowe interweniowały w mieszkaniu przy ulicy Modzelewskiego na warszawskim Mokotowie. Zgłoszenie dotyczące awantury wpłynęło od sąsiadów.

Osoby przebywające w lokalu nie otwierały drzwi funkcjonariuszom, w związku z czym na miejsce wezwano straż pożarną i podjęto decyzję o siłowym wejściu do mieszkania. Wewnątrz służby ujawniły ciało

siedmiomiesięcznego chłopca. Ratownicy stwierdzili zgon dziecka.

Rzecznik Prokuratury Okręgowej w Warszawie prok. Piotr Antoni Skiba przekazał, że do dyspozycji prokuratury zostali zatrzymani rodzice dziecka. - Stan ich zdrowia nie pozwalał na przeprowadzenie z ich udziałem czynności procesowych. Są one planowane na środę - dodał rzecznik

Ustalony został termin sekcji, która miała być przeprowadzona w godzinach popołudniowych we wtorek.

ŚWIĘTA

Wigilia Bożego Narodzenia



Wczoraj przypadała Wigilia Bożego Narodzenia według kalendarza juliańskiego, czyli według tzw. starego stylu. W tym terminie, trzynastcie dni po katolikach, święta obchodzą w Polsce Kościół prawosławny i staroobrzędowcy. Największe w kraju skupisko prawosławnych jest we wschodniej Polsce.

GORZÓW WIELKOPOLSKI

W pożarze zginęły dwie osoby

Do tego tragicznego w skutkach zdarzenia doszło we wtorek tuż po północy. Wybuch butli gazowej i pożar nastąpił w rejonie ogródków działkowych na Zawarcu. - W czasie dogaszania pogorzeliska drewnianej altany, gdzie doszło do pożaru, strażacy natrafili na trzykilogramową butlę z gazem. Odnaleziono również ciała dwóch osób - przekazuje asp. Karol

Brzozowski, rzecznik prasowy Komendy Miejskiej PSP w Gorzowie Wlkp.

Osoby przebywające w pomieszczeniu prawdopodobnie na skutek panujących silnych mrozów próbowały się ogrzać za pomocą butli z gazem. O godz. 0.32 doszło do wybuchu. Trwa ustalanie przyczyn tragedii, a także tożsamości ofiar.

SONDAŻ

W badaniu opublikowanym na stronie Wirtualnej Polski spytano, czy koalicja rządząca (KO, Trzecia Droga, Lewica) przetrwa 2026 rok w niezmienionym składzie. Z sondażu wynika, że Polacy „obstawiają scenariusz stabilizacyjny”. Łącznie 51,3 proc. ankietowanych uważa, że obecna koalicja dotrwa do końca 2026 roku bez zmian personalnych i partyjnych, z czego 13,4 proc. jest o tym przekonana zdecydowanie, a 37,9 proc. „raczej”.

”

Państwo musi mieć narzędzia do walki w internecie ze szkodliwymi zjawiskami, jak na przykład pedofilia

Włodzimierz Czarzasty, marszałek Sejmu

Orszaki Trzech Króli przeszły ulicami prawie 1000 miast

Oprac. Karolina Wrońska
Polska

W tym roku orszaki przeszły ulicami 941 miejscowości w Polsce. Fundacja Orszak Trzech Króli przygotowała 600 tys. papierowych koron i 150 tys. śpiewników z kołędami oraz 200 tys. naklejek.

Hasło orszaków w 2026 r. - „Nadzieją się cieszą!” - wywodzi się z pochodzącej z XVII w. kolędy „Mędrcy świata, monarchowie” autorstwa Stefana Bortkiewicza. W formie kolędy utwór wraz z zapisem nutowym kompozycji ks. Zygmunta Odelgiewicza pierwszy raz ukazał się w 1878 r. w „Śpiewniczku Jana Siedleckiego”.

W Warszawie po modlitwie Anioł Pański, którą poprowadził metropolita warszawski abp Adrian Galbas, orszak wyruszył spod Pomnika Mikołaja Kopernika Traktem Królewskim na pl. Zamkowy, gdzie nastąpił uroczysty pokłon trzech króli Jezusowi w stajence. Uznając w Nim Króla, Zbawiciela i Najwyższego Kapłana ofiarowali mu mirrę - znak cierpienia i symbol prorocstwa, kadzidło - znak modlitwy i symbol kapłaństwa oraz złoto - dar czystego serca i symbol królewskiej misji.

Do orszaku na wysokości Pałacu Prezydenckiego dołączyła para prezydencka Karol Nawrocki z małżonką Martą Nawrocką.

W Krakowie centralne orszaki wyruszyły sprzed trzech



Aktorzy wcielający się w rolę Trzech Króli w Warszawie, od lewej: Mariusz Buganik, Ericsson Sing i Abel Mane

kościół w kierunku Rynku Głównego. Na ich czele stanęli mędrcy ze Wschodu: Kacper, Melchior i Baltazar.

Orszak niebieski - afrykański wyruszył ok. godz. 11, po mszy w Bazylice św. Floriana. Orszak zielony - azjatycki rozpoczęła liturgia o godz. 10 w Kościele św. Stanisława Kostki. Z kolei orszak czerwony - europejski wyszedł ze wzgórz wawelskiego po mszy o godz. 10 w katedrze, której przewodniczył metropolita krakowski kard. Grzegorz Ryś.

Wolontariusze „Dzieła Pomocy św. Ojca Pio” zbierali

ofiary na utrzymanie 12 mieszkań dla osób w kryzysie bezdomności.

W Gdańsku orszak wyszedł o godz. 12 spod Bazyliki Mariackiej. Wymarsz poprzedziła msza, której przewodniczył metropolita gdański abp Tadeusz Wojda - przewodniczący Konferencji Episkopatu Polski. Uczestnicy przeszli ulicami Tkacką i Długą, gdzie byli świadkami symbolicznej walki dobra ze złem. W tym roku stajenka zlokalizowana została obok Dworu Artusa.

W Białymstoku centralny orszak wyruszył sprzed archikatedry po mszy w Bazylice Wniebo-

wzięcia Najświętszej Maryi Panny. Wydarzeniu towarzyszyła wystawa białostockich szoppek w witrynie Centrum Informacji Turystycznej.

W Poznaniu o godz. 12 uczestnicy wyruszyli ze Starego Rynku, a następnie przeszli ulicami: Wielką, Chwaliszewo, Mostem Chrobrego i ul. Maryi Panny do katedry poznańskiej. Tam mędrcy ze Wschodu złożyli pokłon Jezusowi.

W Katowicach orszak zainaugurowała msza w prowadzonej przez ojców oblatów parafii Najświętszego Serca Pana Jezusa. Liturgii przewodniczył metropolita katowicki abp Andrzej Przybylski. Uczestnicy wydarzenia przeszli do Katedry Chrystusa Króla. Oprawę muzyczną orszaku zapewnił duet Magda Anioł i Adam Szewczyk. Zwieńczeniem wydarzenia był koncert zespołu Arka Noego.

W ubiegłym roku w orszakach w Polsce wzięły udział 2 mln osób.

W Europie Orszaki Trzech Króli organizowane były dotąd m.in. w Austrii, Niemczech, Rumunii, Słowenii, Ukrainie, we Włoszech i na Węgrzech. Orszaki gościły także w wielu państwach afrykańskich, m.in. w Czadzie, Kamerunie, Nigerii, Republice Środkowej Afryki, Rwandzie i Zambii. Barwne korowody wędrowały również w krajach Ameryki Północnej i Południowej, w tym w USA, Ekwadorze, Kolumbii, Wenezueli oraz na Kubie. W Azji odbył się orszak w Kazachstanie. PAP

Przed wylotem do Paryża premier Tusk przypomniał kwestię Grenlandii, która wzbudziła duże emocje

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

- Solidarność europejska i poszanowanie integralności państw europejskich są elementarnymi kwestiami - podkreślił premier Donald Tusk przed wylotem do Paryża.

Premier Donald Tusk podkreślił, że tematem nieprzewidzianym i nieplanowanym podczas spotkania, które odbędzie się

w Paryżu będzie kwestia Grenlandii. - Ona wzbudziła bardzo duże emocje w całej Europie - zauważył.

Szef polskiego rządu zaznaczył, że żaden członek Paktu Północnoatlantyckiego nie powinien atakować czy grozić innemu członkowi paktu. - Inaczej NATO traciłoby sens, gdyby w obrębie tego paktu dochodziło do konfliktu czy wzajemnych agresywnych kroków - podkreślił Donald Tusk.

Dodał, że solidarność europejska i poszanowanie integralności państw europejskich są elementarnymi kwestiami oraz że Dania może liczyć na solidarność całej Europy. - Równocześnie Polska jest jednym z najlepszych przykładów, że trzeba robić wszystko, aby więzi europejsko-amerykańskie, te więzi transatlantyczne nie ucierpiały w najbliższych dniach i miesiącach wskutek takich czy innych zapowiedzi, decyzji czy nieporozumień - mówił Tusk.

Zaznaczył, że chciałby, aby w Waszyngtonie było dla wszystkich jasne, że jakiegokolwiek próby rozbicia czy podważania istoty NATO czy Paktu Północnoatlantyckiego nie spotkają się z akceptacją w żadnym kraju europejskim.

Jednocześnie Tusk wskazał, że Polska musi być jednym z tych państw, które będzie dbało o zachowanie strategicznej więzi europejsko-amerykańskiej. PAP

WENEZUELA KONTROWERSJE WZBUDZA BRAK ŻĄDANIA WYPUSZCZENIA NA WOLNOŚĆ WIĘŹNIÓW POLITYCZNYCH

Czego USA żądają od Wenezueli

Grzegorz Kuczyński
USA

Administracja prezydenta Trumpa żąda od tymczasowej liderki Wenezueli skutecznego zwalczania handlu narkotykami, wydalenia obcych agentów oraz wstrzymania sprzedaży ropy wrogom USA.

Według doniesień portalu „Politico” amerykańscy urzędnicy jasno sprecyzowali swoje oczekiwania wobec Delcy Rodriguez.

Kluczowym elementem strategii jest usunięcie z kraju wpływów irańskich, kubańskich oraz innych siatek wrogich interesom Waszyngtonu. Biały Dom liczy również na to, że była wiceprezydent Wenezueli umożliwi przeprowadzenie w pełni wolnych wyborów, a następnie dobrowolnie ustąpi ze stanowiska. Terminy realizacji postulatów pozostają na razie elastyczne.

USA naciskają też na uwolnienie obywateli USA przetrzymywanych w wenezuelskich więzieniach.



FOT. FEDERICO PARRA/AP/PEAN NEWS

W poniedziałek na stanowisko p.o. prezydenta Wenezueli została zaprzysiężona Delcy Rodriguez, dotychczasowa wiceprezydent i minister do spraw ropy naftowej

Ekipa Trumpa wyraża przekonanie, że Rodriguez ugnie się pod presją. W przeciwnym razie Wenezuela grozi interwencją wojskową.

Kontrowersje wzbudza jednak brak żądania wypuszczenia na wolność wszystkich więźniów politycznych. Budzi to obawy w kręgach polityki zagra-

nicznej Partii Republikańskiej, czy działania Waszyngtonu faktycznie doprowadzą do trwałej i głębokiej zmiany w tym kraju.

Szef dyplomacji USA Marco Rubio w niedzielnej rozmowie z ABC News podkreślił determinację USA w dążeniu do wyeliminowania zagrożeń płynących z Caracas. Zapowiedział stwo-

rzenie warunków, w których Wenezuela przestanie być przyczółkiem dla Iranu czy Hezbołahu oraz rajem dla karteli narkotykowych wysyłających transporty w stronę amerykańskich granic.

Choć Biały Dom oficjalnie odmawia komentarza, Departament Stanu przypomina słowa

Rubio, który zasugerował, że administracja spodziewa się po nowej liderce znacznie większej skłonności do współpracy niż miało to miejsce w przypadku Maduro, który przebywa w nowojorskim areszcie oskarżony m.in. o udział w zmo-

wie narkoterrorystycznej. Źródła portalu wskazują, że USA dysponują nie tylko argumentami siłowymi. Poza opcją militarną Waszyngton kusi Rodriguez możliwością złagodzenia dotkliwych sankcji oraz odblokowaniem jej prywatnych aktywów finansowych. W dużej mierze są one zdeponowane w katarskiej Dosze.

Przypomnijmy – obalony przez USA przywódca Wenezueli Nicolas Maduro i jego żona Cilia Flores usłyszeli w poniedziałek zarzuty w sądzie federalnym w Nowym Jorku. W związku z atakiem USA również w Nowym Jorku zebrała się – na wniosek Kolumbii – Rada Bezpieczeństwa ONZ.

Byłemu prezydentowi Wenezueli i jego żonie postawiono cztery zarzuty: uczestnictwa w zmo-

wie narkoterrorystycznej, sprowadzania kokainy do Stanów Zjednoczonych i dwa zarzuty związane z posiadaniem znaczącej ilości broni, która miała być wykorzystana przeciwko Amerykanom.

Oskarżeni nie przyznali się do winy. Maduro powiedział przed sądem, że wciąż jest prezydentem Wenezueli i został porwany ze swojego domu. Jego obrońca Barry Pollack zapowiedział złożenie serii wniosków, twierdząc, że Maduro jest głową suwerennego państwa, wobec czego przysługuje mu immunitet. Kwestionował też legalność porwania przywódcy.

Sędzia federalny Alvin Hellerstein wyznaczył datę kolejnego posiedzenia na 17 marca. Nie jest dotąd jasne, czego dotyczyć ma kolejna rozprawa.

W poniedziałek na stanowisko p.o. prezydenta Wenezueli została zaprzysiężona Delcy Rodriguez, dotychczasowa wiceprezydent i minister ds. ropy naftowej. Wcześniej wezwała ona USA do pokojowej współpracy i zapewniła, że chce nadać stosunkom z Waszyngtonem priorytetowe znaczenie.

REKLAMA

0011456468



Inowrocławskie Kopalnie Soli SOLINO S.A.
ogłaszają przetarg na
„Sprzedaż i odbiór urządzenia pn. Tabletkarka KILJAN model RX 47 SALT”

Przedmiot postępowania przetargowego	Ilość	Cena wywoławcza NETTO	Wadium
„Sprzedaż i odbiór urządzenia pn. Tabletkarka KILJAN model RX 47 SALT”	1 szt.	97 920 zł netto + należny podatek VAT	10 000 zł

- Organizator przetargu:** Inowrocławskie Kopalnie Soli „Solino” S.A. z siedzibą w Inowrocławiu przy ul. św. Ducha 26a (88-100 Inowrocław); spółka wpisana do rejestru przedsiębiorców prowadzonego przez Sąd Rejonowy w Bydgoszczy, XIII Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego pod numerem 0000045258, posiadając NIP o numerze 556-080-06-84, nr rejestrowy BDO 000016227 oraz kapitał zakładowy w wysokości 30 862 100,00 zł (słownie: trzydzieści milionów osiemset sześćdziesiąt dwa tysiące sto złotych 00/100) – wpłacony w całości.
- Przedmiot przetargu:**
Sprzedaż i odbiór urządzenia pn. „Tabletkarka KILJAN model RX 47 SALT”
Miejsce odbioru: Wydział Produkcji, ul. Pakoska 7, 88-100 Inowrocław
Demontaż, załadunek, transport przedmiotu sprzedaży Kupujący dokona własnymi środkami i na własny koszt.
- Ofertę w formie pisemnej należy złożyć w opisanej i zamkniętej kopercie do dnia 26.01.2026 r. do godziny 15:00 w sekretariacie Solino S.A. przy ul. św. Ducha 26a, 88-100 Inowrocław lub za pośrednictwem poczty lub kuriera z dopiskiem: Sprzedaż i odbiór urządzenia pn. „Tabletkarka KILJAN model RX 47 SALT”** zgodnie ze Szczegółowymi Warunkami Przetargu, które znajdują się na stronie internetowej spółki: <https://solino.orlen.pl/pl>, zakładka: o Firmie -> Aktualności. Pytania dodatkowe dotyczące zakresu przedmiotu postępowania prosimy przysyłać na adres email: logistyka@solino.pl Odpowiedź będzie przekazywana tą samą drogą.
- Kryterium wyboru ofert: cena 100%** - Sprzedający wybierze ofertę najkorzystniejszą spośród ofert nieodrzuconych zawierającą najwyższą cenę ofertową.
Oferta winna być podpisana przez osoby uprawnione do reprezentowania firmy.
Termin związania ofertą: 90 dni od dnia otwarcia ofert, tj. 27.04.2026 r. Termin rozstrzygnięcia przetargu: 60 dni od dnia otwarcia ofert, tj. 28.03.2026 r.
- Wadium:**
Warunkiem wzięcia udziału w przetargu jest wpłata na konto bankowe BANK POLSKA KASA OPIEKI SPÓŁKA AKCYJNA: 67 1240 1196 1111 0010 0318 1952 wadium w formie pieniądza w wysokości wskazanej w tabeli wyżej.
5a. Zwrot wadium nastąpi niezwłocznie, nie później jednak niż w terminie 7 dni od momentu wystąpienia jednej z okoliczności:
a) upływu terminu związania ofertą, chyba że termin ten został wydłużony;
b) zawarcia umowy;
c) odrzucenia/nierozstrzygnięcia oferty;
d) unieważnienia lub zamknięcia przetargu;
e) Oferent wycofa ofertę przed upływem terminu składania ofert.
5b. Sprzedający zatrzyma wadium, jeżeli Oferent, którego oferta zostanie wybrana:
a) odmówił lub uchylił się od podpisania umowy w terminie 7 dni kalendarzowych od dnia otrzymania umowy;
b) nie dokona zapłaty należności za zakupiony przedmiot przetargu w terminie 7 dni kalendarzowych od dnia podpisania przez obie strony umowy;
c) nie dokona odbioru przedmiotu przetargu w terminie 30 dni kalendarzowych od dnia zapłaty.
- Warunki przetargu mogą być przez Spółkę zmienione lub odwołane w każdym czasie i na każdym etapie przetargu bez konieczności podania przyczyny.
- Przetarg może zostać unieważniony przez Spółkę w każdym czasie i na każdym etapie przetargu bez konieczności podania przyczyny albo zamknięty bez wybrania żadnej z ofert.



REKLAMA

0011457509

OGŁOSZENIE BURMISTRZA KORONOWA

Na podstawie art. 17 pkt. 11 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2024, poz. 1130 ze zm.), art. 39 ust. 1 pkt 2-5, art. 40, art. 46, art. 54 ust. 2 i 3 ustawy z dnia 3 października 2008 roku o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2024 r. poz. 1112 ze zm.) oraz uchwały LXXVIII/652/23 Rady Miejskiej w Koronowie z dnia 31 maja 2023 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego „Mała Droga” dla terenu położonego w Koronowie, gmina Koronowo i uchwały Nr LXXXI/694/23 Rady Miejskiej w Koronowie z dnia 30 sierpnia 2023 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla terenu położonego w Starym Dworze, gmina Koronowo, **zawiadamiam o rozpoczęciu konsultacji społecznych do ww. projektów miejscowych planów wraz z prognozami oddziaływania na środowisko.**

Konsultacje będą prowadzone w dniach **od 7 stycznia 2026 r. do 6 lutego 2026 r.**, w następujących formach:

- 1) zbieranie uwag do projektów planów i prognoz oddziaływania na środowisko od 7 stycznia 2026 r. do 6 lutego 2026 r.,
- 2) spotkanie otwarte poprzedzone prezentacją projektów planów miejscowych odbędzie się w dniu **20 stycznia 2026 r.**, w siedzibie Urzędu Miejskiego w Koronowie, Plac Zwycięstwa 1, 86-010 Koronowo o godz. 15.30.
- 3) dyżury projektanta planów odbędą się w dniach **20 i 22 stycznia 2026 r.**, w siedzibie Urzędu Miejskiego w Koronowie, Plac Zwycięstwa 1, 86-010 Koronowo, w godzinach od 15.30 do 16.30.

Jednocześnie w związku z postępowaniem w sprawie strategicznej oceny oddziaływania na środowisko (SOOŚ) zgodnie z art. 39 ust. 1, art. 40, art. 54 ust. 2 i 3 ustawy z dnia 3 października 2008 roku o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko informuję, że z projektami dokumentów oraz prognozami oddziaływania na środowisko można zapoznać się w terminie i miejscu wyżej wyznaczonym, a także w postaci elektronicznej na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Miejskiego w Koronowie **od dnia 7 stycznia 2026 r.**

Osoby prawne i fizyczne oraz jednostki organizacyjne nie posiadające osobowości prawnej mogą wnosić uwagi do projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego oraz w ramach strategicznej oceny oddziaływania na środowisko **w nieprzekraczalnym terminie do dnia 6 lutego 2026 r.**

Do złożenia uwagi, można wykorzystać formularz zamieszczony w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Miejskiego w Koronowie <https://bip.koronowo.pl/artukul/258-1556-karta-uslug-nr-113-pismo-dotyczace-aktu-planowania-przestrzennego-wniosek-uchwala>. Na ww. stronie jest umieszczona klauzula dotycząca ochrony danych osobowych RODO, która obowiązuje łącznie ze składanymi uwagami.

Uwagi mogą być wnoszone:

- 1) na piśmie na adres Urzędu Miejskiego w Koronowie, Plac Zwycięstwa 1, 86-010 Koronowo,
- 2) ustnie do protokołu w siedzibie Urzędu Miejskiego w Koronowie, Plac Zwycięstwa 1, 86-010 Koronowo,
- 3) za pomocą środków komunikacji elektronicznej na adres mailowy: sekretariat@um.koronowo.pl lub adres e-Doręczeń: AE:PL-96153-85989-AHHTJ-29, bez konieczności opatrywania ich kwalifikowanym podpisem elektronicznym, o którym mowa w ustawie z dnia 17 lutego 2005 r. o informatyzacji działalności podmiotów realizujących zadania publiczne (Dz. U. z 2023 r. poz. 57 ze zm.).

Organem właściwym do rozpatrzenia uwag i wniosków jest Burmistrz Koronowa.

Burmistrz Koronowa

Trzej Królowie na ulicach Grudziądza

W mroźne wtorkowe południe ulicami Grudziądza przeszedł Orszak Trzech Króli. Wierni - było ich kilkuset - szli w koronach i ze śpiewnikami.

Po drodze zobaczyliśmy cztery biblijne sceny przygotowane przez grudziądzkie parafie. U celu na Rynku na Orszak czekała w szopce Święta Rodzina

z Dzieciątkiem Jezus oraz kółdniczy.

Uczestnicy Orszaku na Rynku mogli posilić się gorącą grochówką i rogalami - szczer-

kami lub rozgrzać się ciepłą kawą i herbatą. Koordynatorką organizacji Orszaku Trzech Króli w Grudziądzu po raz dwunasty była Helena Reczek.



Trzej Królowie Kacper, Melchior i Baltazar z darami dla Jezuska dotarli na Rynek główny



Na Rynku oczekiwała Święta Rodzina



W orszaku udział wzięło kilkuset wiernych



U celu przemarszu czekała rozgrzewająca zupa



Kolędowała też kapela góralska

KRÓTKO

NA SYGNALE

Nie dla wszystkich to był „Trzeźwy poranek”

W poniedziałek policjanci przeprowadzili akcję „hurtowej” kontroli trzeźwości kierowców. Funkcjonariusze z Grudziądza w kilka godzin skontrolowali blisko 2150 kierowców. Niestety, nie wszyscy z zatrzymanych byli trzeźwi.

- W trakcie działań funkcjonariusze zatrzymali trzech kierowców, którzy znajdowali się w stanie po użyciu alkoholu - informuje asp. Łukasz Kowalczyk, rzecznik policji w Grudziądzu. - Kierowcy ci odpowiedzą za swoje czyny przed sądem, grozi im grzywna i zakaz prowadzenia pojazdów.

W szczególnie rażących przypadkach zakaz prowadzenia pojazdów może być wydany na wiele lat, a nawet dożywotnio. W ostateczności kierowca może trafić do więzienia nawet na 3 lata. (DD)

W budynku USC nie będziemy już mogli zapłacić gotówką

(DD)

redakcja.grudziadz@pomorska.pl

Niebawem zlikwidowana zostanie kasa gotówkowa w budynku Urzędu Miejskiego przy ul. Mickiewicza. Wpłaty przyjmowane będą wyłącznie bezgotówkowo i tylko za sprawy, które są tam załatwiane.

Kasa gotówkowa w budynku Urzędu Stanu Cywilnego przy ul. Mickiewicza 28/30 miała zostać zlikwidowana wraz z początkiem roku. Na razie jednak działa. Nie oznacza to jednak, że plan zamknięcia kasy został zmieniony.

- Pojawiły się problemy z płatnościami bezgotówkowymi w jednym z wydziałów mieszczących się w budynku USC, więc kasa nie została jeszcze zamknięta - mówi Karol Piernicki, rzecznik prezydenta miasta. - Gdy tylko problemy

zostaną rozwiązane, kasa zostanie zamknięta zgodnie z planem. To kwestia najbliższego czasu: dni, a może tylko godzin.

Warunkiem zamknięcia kasy gotówkowej w budynku USC jest uruchomienie płatności bezgotówkowych: kartami bankowymi albo blikiem we wszystkich wydziałach urzędu miejskiego mieszczących się w budynku przy ul. Mickiewicza, aby petenci nie zostali bez możliwości uiszczenia opłat wymaganych przy załatwianych przez nich sprawach.

Po wprowadzeniu płatności bezgotówkowych, należności będzie można uregulować w wydziale, w którym załatwiamy swoją sprawę, bez konieczności przechodzenia do innego okienka.

W budynku USC przyjmowane będą jednak tylko opłaty związane bezpośrednio ze sprawami załatwianymi z funkcjonującymi tam wydziałami



„Wyrok” na kasę w USC został chwilowo odroczony, ale i tak zostanie wykonany, lada dzień

uprawnien komunikacyjnych, działalności gospodarczej oraz Urzędu Stanu Cywilnego.

Co to oznacza? Nie będzie już możliwości uiszczenia tam innych opłat np. lokalnych z ty-

tułu podatku od nieruchomości czy wywozu śmieci.

Jak decyzję o likwidacji kasy w budynku USC tłumaczą urzędnicy? - Coraz więcej osób korzysta dziś z bezgotówko-

wych form płatności, dlatego miasto dostosowuje się do współczesnych standardów i usprawnia obsługę mieszkańców - czytamy w uzasadnieniu.

Kto woli płacić gotówką, może to nadal zrobić, ale w kasach urzędu miejskiego przy ul. Ratuszowej 1, które będą działały bez zmian:

- w poniedziałki, środy, czwartki w g. 7.30-15,
- we wtorki w g. 7.30-16.30,
- w piątki: 7-13.

Zapowiedzi zlikwidowania kasy w budynku USC wywołały szereg komentarzy w mediach społecznościowych. Liczni internauci podnosili, że możliwość płacenia gotówką powinna pozostać, aby petenci mieli wybór formy dokonania płatności. Internauci przekonywali też, że likwidacja kasy utrudni wnoszenie opłat seniorom przyzwyczajonym do płacenia gotówką. ©©

W nowym roku nowe tramwaje

Marek Nienartowicz
marek.nienartowicz@polskapress.pl

Regularne kursy po Toruniu powinien zacząć pierwszy z czterech tramwajów kupionych ostatnio przez MZK.

Przypomnijmy, że cztery tramwaje typu Swing 122NbT-30 Miejski Zakład Komunikacji w Toruniu zamówił w firmie PESA w Bydgoszczy w sierpniu 2024. Przewidziano w niej ich dostawę do czerwca 2026 roku. Koszt zakupu jednego tramwaju to blisko 13 milionów złotych brutto.

Dwa miesiące od dostawy

PESA tramwaje te wyprodukowała przed czasem. Pierwszy z tej czwórki - o numerze bocznym 323 - został dostarczony z Bydgoszczy do zajezdni przy ulicy Sienkiewicza w Toruniu na początku listopada ubiegłego roku. 5 stycznia miną dwa miesiące - ponad osiem tygodni - od dostawy swinga. Regularnych kursów jeszcze nie zaczął. Co się z nim dzieje?

- Jesteśmy w trakcie odbiorów pierwszego tramwaju z tej dostawy z firmy PESA. Planujemy, że wyjedzie on na trasę na początku nowego roku

- mówiła Sylwia Derengowska, rzecznik prasowy MZK Toruń.

Dokładna data pierwszego kursu swinga o numerze bocznym 323 nie jest oficjalnie znana. A co z dostawą pozostałych trzech tramwajów?

- Planowana jest na styczeń - odpowiadała Sylwia Derengowska.

Dodajmy, że te tramwaje dostaną numery boczne od 324 do 326. Wszystkie mają 30 metrów długości, są niskopodłogowe. To pojazdy nowocześniejsze od swingów z poprzedniej dostawy firmy PESA do Torunia, z przełomu lat 2021/2022. Zostały wyposażone w system ograniczający ryzyko kolizji, wydajne i energooszczędne systemy ogrzewania, klimatyzacji, diagnostyczne i informacyjne oraz nowoczesne oświetlenie zewnętrzne i wewnętrzne w technologii LED.

Także w styczniu być może zapadnie decyzja, która pozwoli MZK na zakup w firmie PESA kolejnych czterech tramwajów. Będzie możliwy dzięki uzyskaniu przez miejską spółkę wsparcia z funduszy unijnych - z Krajowego Planu Odbudowy. Decyzję o jego przyznaniu podejmuje Centrum Unijnych Projektów Transportowych. Z nieoficjal-

nych informacji wynika, że brakuje już na niej tylko ostatniego podpisu.

Jest więc szansa, że rok 2026 zacznie się bardzo dobrze dla toruńskich tramwajów. To istotne w kontekście roku 2025, w którym problemów było wiele. Doszło między innymi do kilku wykolejeń tramwajów. Jeden z nich wjechał na pełen pasażerów przystanek na ulicy Lubickiej. Doszło też do zderzenia tramwajów na przystanku przy ulicy Kraszewskiego, w efekcie którego rannych zostało kilkanaście osób.

Poza tym na Szosie Lubickiej wybrzuszyła się szyna, a nieodpowiedzialny kierowca samochodu z dźwiękiem poważnie uszkodził trakcję na Jarze. Z drugiej jednak strony w roku 2025 rozpoczęły się - dzięki wsparciu z funduszy unijnych - modernizacje kolejnych odcinków torowisk, na ulicach Kościuszki i Konstytucji 3 Maja.

Dzięki trwającej właśnie realizacji umowy z firmą PESA na dostawę czterech tramwajów, swingi w taborze MZK zyskają w końcu przewagę nad wysłużonymi pojazdami typu Konstal 805Na. Będzie ich 26. Konstali jest 23 (w wersji dwu- i jednowagonowej). ©

Zmiany w kierownictwie toruńskiego sanepidu

Krzysztof Lietz
krzysztof.lietz@polskapress.pl

Od 1 stycznia 2026 roku Powiatowym Inspektorem Sanitarnym w Toruniu i powiecie toruńskim jest Paweł Lisewski. Zastąpił on na tym stanowisku Ewę Nowak-Wąsicką.

Zapytaliśmy Wojewódzkiego Inspektora Sanitarnego o powód tej zmiany. - Dokonałem tej zmiany korzystając ze swoich prerogatyw, na podstawie artykułu 11 ustawy o państwowej inspekcji sanitarnej. Odwołałem poprzednią panią inspektora i powołałem nowego powiatowego inspektora sanitarnego dla powiatu i miasta Toruń. Został nim Paweł Lisewski, który spełnił wszystkie wymagania formalne i merytoryczne publicznego konkursu. Był jedynym zgłoszonym kandydatem. Komisja konkursowa z udziałem przedstawicieli



Paweł Lisewski (z prawej) odebrał akt nominacji na Powiatowego Inspektora Sanitarnego dla Torunia

ciela wojewody dała mi rekomendację, że mogą go powołać na to stanowisko. Poprzedniego inspektora odwołałem także korzystając ze swojej prerogatywy. Stwierdziłem, że potrzebna jest zmiana na tym stanowisku. Ce-

lem jest poprawa pracy Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Toruniu. Pani inspektor Ewa Nowak-Wąsicka pozostaje jej pracownikiem - wyjaśnił Wojciech Koper.

Przekonuje on, że nowy szef sanepidu ma wszelkie kompetencje do piastowania tego stanowiska. - Dał się poznać jako dobry menedżer, w okresie pandemii COVID-19 poprowadził w Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej oddział bezpieczeństwa zarządzania kryzysowego. Wywiązał się z tego zadania doskonale - podkreślił Wojciech Koper.

Paweł Lisewski przyznał, że jego pierwszym zadaniem będzie rozpoznanie kadrowe, czyli ocena tego, jaki potencjał drzemie w Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Toruniu. Poznać musi także zadania związane ze zdrowiem publicznym w mieście i powiecie. ©

REKLAMA 0011457918

OBWIESZCZENIE STAROSTY BRODNICKIEGO

z dnia 2 stycznia 2026 r.

o wydaniu decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej

Na podstawie art. 11f ust. 3 i 4 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz. U. z 2024 r. poz. 311) oraz art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. - Kodeks postępowania administracyjnego (Dz. U. z 2025 r. poz. 1691),

zawiadamiam,

że dnia 2 stycznia 2026 r. Starosta Brodnicki wydał decyzję ZRID nr 7.2025 znak: WB.6740.8.87.2025 o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej polegającej na przebudowie i rozbudowie ul. Stary Plac Szkolny w Brodnicy.

Wnioskowana inwestycja zrealizowana będzie na działkach o numerach ewidencyjnych gruntów:

WOJEWÓDZTWO: KUJAWSKO-POMORSKIE, POWIAT BRODNICKI: 040201_1.0001 Brodnica -Miasto

- **obręb Brodnica-Miasto (obręb 0001):** działka nr ewid.: 1107, 1139/1, 1108/1, 1103

w tym: działka nr ewid.: 1139/1 (po podziale - pod inwestycję przechodzi działka nr ewid. 1139/2);

Nieruchomości, które ulegają podziałowi i przechodzą pod inwestycję:

- **jednostka ewidencyjna Miasto - Brodnica (040201_1.0001)** działka nr ewid.: 1139/2 (powstała z podziału działki nr 1139/1).

Działki stanowiące własność inwestora:

- **obręb Brodnica-Miasto (obręb 0001):** działka nr ewid.: 1107, 1108/1, 1103.

Działki, dla których konieczne jest czasowe ograniczenie w korzystaniu z nieruchomości: nie dotyczy.

Jednocześnie informuję, że strony postępowania mogą zapoznać się z treścią ww. decyzji w Starostwie Powiatowym w Brodnicy, ul. Kamionka 18, Wydział Architektury i Budownictwa (pokój 107) w dniach pracy tut. Urzędu, w godz. 8.00-14.00. Od decyzji służy odwołanie do Wojewody Kujawsko-Pomorskiego za pośrednictwem Starosty Brodnickiego, w terminie 14 dni od dnia zawiadomienia stron o jej wydaniu. Zgodnie z art. 11f ust. 3 ustawy o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych w związku z art. 49 ustawy - Kodeks postępowania administracyjnego, zawiadomienie stron postępowania uważa się za dokonane po upływie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia poprzez obwieszczenie w Starostwie Powiatowym w Brodnicy oraz urzędach gmin właściwych ze względu na przebieg drogi, tj. Urzędzie Gminy Bobrowo i w urzędowych publikatorach teleinformatycznych - Biuletynie Informacji Publicznej tych urzędów, a także w prasie lokalnej. Zgodnie z art. 127a § 1 i 2 ustawy - Kodeks postępowania administracyjnego w trakcie biegu terminu do wniesienia odwołania strona może zrzec się prawa do wniesienia odwołania wobec organu administracji publicznej, który wydał decyzję. Z dniem doręczenia organowi administracji publicznej oświadczenia o zrzeczeniu się prawa do wniesienia odwołania przez ostatnią stronę postępowania, decyzja stanie się ostateczna.

Decyzja podlega wykonaniu przed upływem terminu wniesienia odwołania, jeżeli jest zgodna z żądaniem wszystkich stron lub jeżeli wszystkie strony zrzekły się prawa do wniesienia odwołania (art. 130 § 4 ustawy - Kodeks postępowania administracyjnego).

/-/ z upoważnienia
Starosty Brodnickiego
Magdalena Kuczkowska-Kaleta

REKLAMA 0011457918

OGŁOSZENIE WS. REFERENDUM W POWIECIE BRODNICKIM

Proponowana treść pytania referendalnego:

„Czy jest Pan/Pani za odwołaniem Rady Powiatu w Brodnicy przed upływem kadencji?”

Uzasadnienie zamiaru przeprowadzenia referendum:

W ocenie licznej grupy mieszkańców Powiatu Brodnickiego działalność obecnej Rady Powiatu budzi poważne zastrzeżenia dotyczące jakości sprawowania mandatu i reprezentowania interesu społecznego. Nasze wątpliwości wynikają z następujących obserwacji i sygnalizowanych przez mieszkańców problemów:

1. Oderwanie procesu decyzyjnego od opinii publicznej

Mieszkańcy wskazują, że Rada podejmuje istotne rozstrzygnięcia bez realnego dialogu społecznego, konsultacji czy przedstawiania rzetelnych uzasadnień. W odczuciu społecznym wiele decyzji zapada w sposób nieprzejrzysty i bez należytego uwzględnienia głosu lokalnej społeczności.

2. Problemy z właściwym prowadzeniem obrad

Zgłaszane są zastrzeżenia dotyczące sposobu prowadzenia sesji przez Przewodniczącą Rady. Według wielu mieszkańców przebieg obrad bywa chaotyczny, nieuporządkowany i nie sprzyja merytorycznej debacie ani rzetelnemu rozpatrywaniu spraw kluczowych dla powiatu.

3. Brak samodzielności części radnych

W społecznej ocenie część radnych podejmuje decyzje w sposób silnie uwarunkowany partyjnymi dyspozycjami, a nie samodzielną analizą lokalnych potrzeb. Mieszkańcy mają poczucie, że interes polityczny bywa stawiany ponad interesem Powiatu Brodnickiego.

4. Nieprzekonujące uzasadnienie odwołania Starosty Brodnickiego

Znaczne poruszenie społeczne wywołało niedawne odwołanie Starosty Brodnickiego, który w ostatnich wyborach zdobył najlepszy indywidualny wynik spośród wszystkich kandydatów do Rady Powiatu. Rada, powołując się na rzekome „wielomilionowe straty” dla powiatu, w ocenie mieszkańców nie przedstawiła żadnych konkretnych, udokumentowanych przykładów takich strat. Brak transparentnej, rzetelnej argumentacji podważył zaufanie do merytoryczności działania organu stanowiącego. Mając na uwadze powyższe poważne zastrzeżenia dotyczące funkcjonowania Rady Powiatu w Brodnicy oraz poczucie braku reprezentowania interesu mieszkańców, uznajemy, że to społeczność lokalna powinna w drodze referendum rozstrzygnąć, czy obecna Rada Powiatu powinna dalej sprawować swój mandat.

W sieci informacji o zaginionych psach i kotach było sporo

Katarzyna Kucharczyk
katarzyna.kucharczyk@polskapress.pl

Pierwsze dni nowego roku to dla wielu schronisk, fundacji i organizacji prozwierzęcych czas wzmożonej pracy. Wciąż pojawiają się informacje o zaginionych psach i kotach.

Najczęstszą przyczyną zaginięć zwierząt w okresie sylwestrowym jest silny stres wywołany hukiem fajerwerków i petard. Zwierzęta, nawet te na co dzień spokojne i zrównoważone, reagują różnie. Nierzadko uciekają, zrywają się ze smyczy, forsują ogrodzenia lub wymykają się z domów przez uchylone drzwi czy okna. W panice potrafią przebiec wiele kilometrów, tracąc orientację i możliwość powrotu do opiekuna.

Ogłoszeń w mediach nie brakuje
Choć nie wszystkie schroniska w Polsce publikują szczegółowe statystyki, ich pracownicy i wolontariusze co roku zwracają uwagę na zwiększoną liczbę zgłoszeń dotyczących znalezionych lub zaginionych zwierząt przed, w trakcie i po sylwestrze. Do przytulisk



FOT. ARCHIWUM „NOWOŚCI”

Najczęstszą przyczyną zaginięć zwierząt w okresie sylwestrowym jest silny stres wywołany hukiem fajerwerków i petard

trafiają psy blakające się po ulicach, w lasach i terenach podmiejskich, często bez obroży, adresówki czy chipa, z zerwaną smyczą, w szelkach. W przypadku kotów zaginięcia bywają trudniejsze do zauważenia, jednak i one coraz częściej pojawiają się w ogłoszeniach publikowanych przez mieszkańców. Jak sytuacja wyglądała w Toruniu? Okazuje się, że do Schroni-

ska dla Bezdomnych Zwierząt psów nie trafiło aż tak dużo. To, co jednak zaniepokoiło pracowników i wolontariuszy, to liczba telefonów z prośbą o pomoc w poszukiwaniach, zamieszczenie ogłoszenia na stronie schroniska czy z pytaniem o to, czy danego zwierzęcia w przytulisku nie ma.
- W samego sylwestra trafiły do nas cztery psy, w Nowy Rok

tylko trzy. Pojawiło się jednak bardzo dużo telefonów od właścicieli, czy dane zwierzę do nas nie trafiło, czy nie widzieliśmy, czy czegoś nie wiemy - poinformowała “Nowości” Hortensja Saj z toruńskiego schroniska.
Współcześnie ogromną rolę w poszukiwaniach zaginionych zwierząt odgrywa internet. Lokalne grupy w mediach spo-

łecznościowych, portale ogłoszeniowe i strony fundacji pełne są apeli o pomoc w odnalezieniu pupili. Dzięki szybkiemu obiegowi informacji wiele zwierząt udaje się odnaleźć jeszcze w pierwszych dniach stycznia, jednak nie wszystkie historie kończą się szczęśliwie.
- Trzeba wiedzieć, że niestety część z tych zwierząt może do nas nie wrócić. Co roku w tym czasie odnotowuje się jednak dużą śmiertelność. Często spowodowana jest na przykład zawałem. Psy wpadają też pod samochody, zaplatają się gdzieś. Nie zawsze uda się je odłowić i sprowadzić do domu - mówi Hortensja Saj.
- Wiele przypadków zaginięć w okresie noworocznym to nieodpowiedzialność właścicieli. Przykład z naszego podwórka, gdzie interweniowali strażnicy miejscy. Pewna para, spacerując bulwarem, spuściła swojego yorka ze smyczy. Gdzieś wybuchła petarda, pies się wystraszył, uciekł i wpadł do studzienki. Interweniowali strażnicy. A wystarczyło trzymać go na smyczy...
Ogłoszeń o zaginionych psach nie brakuje także w toruńskiej grupie Tropem Psa,

która zajmuje się poszukiwaniem psów zaginionych. Tylko w przeciągu dwóch dni pojawiło się w niej aż siedem próśb o pomoc w ustaleniu miejsca pobytu. Udało się odnaleźć owczarka niemieckiego Rekxa w Złejwsi Wielkiej. Zaginął 31 grudnia, a wieść o odnalezieniu opublikowano 2 stycznia.

Poszukiwania wciąż trwają
Pracownicy schronisk i organizacje prozwierzęce co roku apelują do właścicieli o odpowiednie zabezpieczenie zwierząt w noc sylwestrową. Zalecają m.in. pozostawienie psów i kotów w bezpiecznym, zamkniętym pomieszczeniu, unikanie spacerów w czasie pokazów fajerwerków oraz stosowanie identyfikacji – adresówek, numerów telefonu i mikroczipów. To właśnie często brak danych kontaktowych znacząco utrudnia szybkie połączenie zwierzęcia z opiekunem.
Schronisko dla Zwierząt w Toruniu wciąż pozostaje w gotowości, by odłowić bezpańskie psy. Ogłoszenia o tych, które trafiają do placówki regularnie pojawiają się na stronie internetowej. Warto tam zajrzeć, chcąc odnaleźć swojego zwierzaka.©®

REKLAMA		0011454791	
INFORMATOR		Całodobowo-Usługi Pogrzebowe Firma Pietras, Żnin, Pl. Wolności 15/4. Wypłacamy zasiłki ZUS i KRUS przed pogrzebem. 52/30-22-031, 509-917-648 000416	
HOTELE		Włocławek	
Bydgoszcz		TARTAR spopielnia i dom pogrzebowy, Włocławek ul. Bojańczyka 3/5, cmentarna 12, 54/231-44-55, 54/413-15-93. 000074	
Tanie noclegi dla firm, 601-919-805 00532		Kowal	
LEKARSKIE		Całodobowa obsługa pogrzebów, Producent trumien. Lewandowski, 87-820 Kowal ul. Kościuszk 56. Tel. 603-998-321 000289	
Włocławek		WETERYNARYJNE	
Badania okresowe pracowników, kierowców, posiadających broń - lek. Wojciech Cader, Plac Wolności 17, pn. 10.15-13.00, wt. 8.00-11.00, śr. 14.00-19.00, czw. 8.00-11.00, pt.14.00-19.00, tel. 603-767-838, 54/231-43-54. Współpraca z LUXMED i MEDICOVER. 000074		Toruń	
Radziejów		„Salus” Przychodnia Weterynaryjna, Lelewela 33 /teren Arpolu/8-22, 56/652-81-67. Interna, chirurgia, profilaktyka. RTG,USG. Całodobowy dyżur 504-052-789. 000045	
Internista Mieczysław Wolański, przyjmuje codzienne od 9.00, Radziejów, ul. Łokietka 3, ekg, holter usg, laboratorium. Tel. 607 402 122, 54/285 22 40 Q701187897A		ZDROWIE I URODA	
USŁUGI		Bydgoszcz	
Śmieci - wywóz, kontenery, gruz „Corimp” 52/320-81-85. 000288		Przepuklinowe pasy - sprężynowe, wypadanie macicy - inne. Wkładki -płaskostopie, koślawość. Wysyłamy pocztą. Ortopedia. Bydgoszcz, kr. Jadwigi 15, 52/322-22-85. 412314801/A	
Grudziądz:		Inowrocław	
STACJA demontażu pojazdów przyjmuje samochody do złomowania, Grudziądz, tel. 56/465-48-88		Barcin	
USŁUGI POGRZEBOWE		Kruszwica	
Bydgoszcz		Najtańszy całodobowy Zakład Pogrzebowy „In Luctu” Małgorzata Matuszak, zarządca Domu Przedpogrzebowego w Kruszwicy, najtańsza chłodnia (własna), producent trumien (również z witryną) - trumny już od 300 zł, winda i baldachim gratis. Kruszwica, ul. Kolegiacka 12f, Inowrocław, ul. Św. Ducha 53, tel. 52/357-16-04, 357-53-41, www.inluctu.pl e-mail: inluctu1@interia.pl. Załatwiamy wszelkie formalności. 000345	
Dylewscy Zakład Usług Pogrzebowych, Plac Piastowski 9, Bydgoszcz. 282814801		Pakość	
Tel. Całodobowe 52/322-29-16, 602-26-34-72, www.dylewscy.pl Biuro Fordon ul. Piwnika Ponurego 1D, 52/342-95-16. Obsługujemy cmentarze w Bydgoszczy i okolicy, kompleksowe usługi krajowe i zagraniczne, usługi kremacyjne w Bydgoszczy - duży wybór trumien i urn. Kredytowanie pogrzebów ZUS, KRUS, wojsko, policja 420114801/A		„Konkordia” kompleksowe usługi pogrzebowe, Pakość, Inowrocławska 10, 52/35-18-766, 500-697-316, całą dobę. Wypłacamy zasiłki pogrzebowe KRUS i ZUS. 8210983	
Chojnice		Gniewkowo	
Zakład Pogrzebowy Tadeusz Porożyński, Gdańska 3. Przechowywanie, przewóz zwłok Chojnice bezpłatnie całodobowo. 52/397-20-47, 604-755-900.		Sotor - Usługi Pogrzebowe i Cmentarne	
Toruń		Gniewkowo 56/655 33 50 całą dobę Centrum Kamieniarskie tel. 512 601 120 www.sotor.pl 000045	
Sotor Usługi Pogrzebowe i Cmentarne, Toruń, tel. 56/655 33 50 całą dobę. Centrum Kamieniarskie tel. 512 601 120 www.sotor.pl		Janikowo	
Waldemar Wójcik Zakład Pogrzebowy MEMORIA, ul. Marulewska 40, Inowrocław. Dyżur całodobowy - tel. 602-189-676, 52/355-66-77. Załatwiamy wszystkie formalności w imieniu rodziny. Wypłacamy zasiłek pogrzebowy przed pogrzebem. Posiadamy profesjonalny baldachim pogrzebowy oraz windę nagrobną. Świadczymy usługi na najwyższym poziomie. www.memoria.net.pl		NAJTAŃSZY CAŁODOBOWY ZAKŁAD POGRZEBOWY ROBERT KURCZEWSKI JANIKOWO, ul. Główna 18G TEL. 507 364 717 000502	

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Postanowienia noworoczne

Koniec i początek roku to czas podsumowań i robienia postanowień noworocznych. Kto z nas nie kupował w styczniu karnetu na siłownię albo nie planował przeczytać 52 książek w ciągu roku? A czy się udawało? Z tym już bywa różnie. Jak wytrwać w postanowieniach noworocznych, podpowiada dr n. społ. Marzena Sekuła, psycholog, psychodietetyk oraz psychoterapeuta.

ZA TYDZIEŃ:

- Korzyści diety wegetariańskiej. Każdy znalazłby powód, by polubić bezmięsną jadłospis
- Domowy syrop na kaszel za grosze dla dzieci i dorosłych



FOT. GETTY IMAGES

Jak szybko i skutecznie zwalczyć poświąteczne kilogramy?

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Kilka dodatkowych kilogramów po świątecznej przerwie to dość powszechne zjawisko. Poniżej nie tylko łatwo przybywają kolejne, ale także są najtrudniejsze do zrzucenia. Ale nie martw się!

Zamiast obawiać się skutków świątecznego objadania się, zobacz, co podpowiadają naukowcy. Radzą, jak zatrzymać przyrost wagi i szybko wrócić do formy.

Ile można przytyć w czasie świąt Bożego Narodzenia?

W okresie świątecznym tyjemy według badań o 0,5 procent masy ciała. To jednak uśredniony wynik obliczeń dla różnych krajów, który dotyczy przy tym dłuższego czasu niż kilka dni. Jak wykazano, przybieranie na wadze pod koniec roku często zaczyna się już na 2-3 tygodnie przed Wigilią i trwa jeszcze w pierwszym tygodniu nowego roku. Zjawisko dotyczy szczególnie Stanów Zjednoczonych, gdzie zimowe obżarstwo zaczyna już w listopadzie w Święto Dziękczynienia.

W Polsce Boże Narodzenie i sylwester to zwykle czas wolny, który najczęściej spędzamy przy stole.

Efektom co najmniej kilku dni kulinarnego szaleństwa to dodatkowe 0,5 kg, a w przypadku całego tygodnia po świątach - nawet 2-3 kilogramy. I to wcale nie takie, które znikają z organizmu wraz z nagromadzoną wodą, tylko trwała tkanka tłuszczowa. Naukowcy ostrzegają jednak, że nadprogramowa waga może już nie zniknąć i zostać z nami przez kolejne 12 miesięcy. A także się powiększać.

Często obiecujemy sobie, że od Nowego Roku będziemy trzymać się zdrowej diety albo rozpoczniemy odchudzanie, a tymczasem ciągle dajemy się skusić i mówimy, że to ten ostatni raz. Najgorzej, gdy nie przestaniemy w styczniu albo nawet do końca karnawału.



FOT. FREEPIK

Parę kilo na plus to typowy wynik świątecznej przerwy. Jednak właśnie te zimowe kilogramy mogą okazać się najbardziej zgubne dla figury

Wtedy powinniśmy obawiać się już nie nadwagi, a otyłości.

Dlaczego tyjemy w święta?

W wielu kulturach święta i końcówka roku to czas świąteczny, związany z nadmierną konsumpcją wysokokalorycznych dań, słodczy i alkoholu, a także obniżonej aktywności fizycznej. To prowadzi do tycia nie tylko na bieżąco, ale też zwiększa tendencję do gromadzenia tłuszczu. Powoduje bowiem spowolnienie metabolizmu, rozciąganie żołądka i zwiększenie apetytu.

Na dodatek zimowe i świąteczne dania to tzw. comfort food. Są pełne smaku, wysokokaloryczne i często ciężkostrawne. Choć mają poprawiać humor, w dłuższej perspektywie czasu nie przynoszą nic dobrego. Gdy świętujemy, przekra-

cujemy naszą normę kalorii nawet trzykrotnie.

Nadmiernemu jedzeniu w okresie świątecznym sprzyjają jednak czynniki zewnętrzne. Koniec roku to dla wielu osób okres stresujący, co prowadzi do zwiększenia wydzielania kortyzolu. Wysoki poziom tego hormonu może nasilać apetyt i sprawiać, że ciągle chce nam się jeść.

W grudniu jest też najmniej światła, co sprzyja największym poziomom melatoniny w organizmie. Jej nadmierne wydzielanie może zaburzać rytm biologiczny i sen, a to też zwiększa apetyt i sprzyja tyciu.

Przybieranie na wadze często zaczyna się już na 2-3 tygodnie przed Wigilią i trwa jeszcze w pierwszym tygodniu nowego roku

Są przy tym pewne osoby obciążone większym ryzykiem trwałego przytycia pod koniec roku. Jak wskazali badacze rumuńscy z Uniwersytetu Medycyny i Farmacji w Jassach, zjawisko dotyczy zwłaszcza ludzi otyłych.

Naukowcy przejrzyli badania z różnych krajów opublikowane w latach 2013-2023, które dotyczyły nawyków żywieniowych i przybierania na wadze u osób w wieku 18-65 lat. W jednym z nich, przeprowadzonym z udziałem 2924 osób z Niemiec, USA i Japonii, wykazano istotny fakt.

Nawet niewielka nadwaga „zdobyta” w czasie świąt nie znikła wraz z zimą, a na dodatek może stanowić nawet połowę nadprogramowych kilogramów zyskanych w ciągu całego roku.

W ten sposób waga danej osoby może sukcesywnie wzrastać rok po roku w ciągu jej życia.

I choć tyją wszyscy, więcej kilogramów zyskują osoby otyłe niż te o prawidłowej wadze, mają też większą trudność z ich straceniem. Przyrostom BMI sprzyja zwłaszcza jedzenie poza domem.

Jak zrzucić wagę po świątach?

Chcąc zrzucić zbędne kilogramy po świątach (również innych, bo według badań tyciu sprzyja też Wielkanoc), należy jak najszybciej przerwać nadmierne jedzenie. Nie trzeba od razu przechodzić na dietę - ważne, by wrócić do diety sprzed zmian i skupić się na odpowiednich wielkościach porcji.

Wiele osób wybiera także krótką kurację polegającą na znacznym ograniczeniu je-

dzenia (opcja na 1-3 dni) albo detoks, np. dietę dr Dąbrowskiej. Tydzień czy dwa diety warzywno-owocowej można zastąpić także dietą sokową albo dietą zupową.

Polecanym szybkim rozwiązaniem jest także dieta naprzemienna (IF), czyli przerywane posty. Polega na jedzeniu tylko 1-2 lekkich i zdrowych posiłków, ale nie codziennie, tylko np. przez dwa dni w tygodniu albo co drugi dzień.

A jeśli ktoś chce przejść na dietę, powinien wypróbować skuteczne i uznane za najzdrowsze diety - śródziemnomorską oraz opartą o nią dietę DASH. Wiele jej wersji dla różnych osób jest dostępnych w serwisie Dieta NFZ. Polecamy też skuteczne triki, które pomagają przyspieszyć powrót do figury czy uzyskanie wymarzonej wagi w nowym roku.

Robisz postanowienia noworoczne?

Psycholożka radzi, jak w nich wytrwać

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia

Początek roku to czas podsumowań i robienia postanowień noworocznych. Kto z nas nie kupował w styczniu karnetu na siłownię albo nie planował przeczytać 52 książek w ciągu roku?

A czy się udawało? Z tym już bywa różnie. Jak wytrwać w postanowieniach noworocznych, podpowiada dr n. społ. Marzena Sekuła, psycholog, psychodietetyk oraz psychoterapeuta z Poradni Zdrowia Psychicznego HARMONIA Grupy LUX MED.

Dlaczego Nowy Rok jest dla nas tak symboliczny, że podejmujemy postanowienia właśnie w tym czasie?

Nowy Rok to dla wielu ludzi moment, w którym naturalnie poddajemy refleksji minione wydarzenia, oceniając swoje sukcesy i porażki oraz wyznaczając sobie cele na przyszłość. Ma on wymiar symboliczny, ponieważ oznacza koniec jednego cyklu i początek nowego, rozdzielając to, co było, od tego, co będzie. Konceptcja ta związana jest z tym, że ludzie postrzegają początek roku jako czystą kartę, co daje im psychologiczny impuls i nadzieję, że zmiany są możliwe. Przez co mają iluzję większej kontroli nad swoim życiem. Tak więc Nowy Rok jawi się nam jako wspaniała okazja do podejmowania postanowień, mimo że technicznie każdy dzień może być równie dobry na zmiany zachowań.

WARTO WIEDZIEĆ

Trwałość postanowień

Odsetek osób porzucających noworoczne postanowienia rośnie w czasie w następujący sposób:

- po 1-2 tygodniach – odpada 71 proc. osób,
- po 3-4 tygodniach – odpada 61 proc. osób,
- po 3 miesiącach – odpada 50 proc. osób,
- po 6 miesiącach – odpada 46 proc. osób.

Najważniejsze wydają się więc 3 pierwsze miesiące nowego roku, bo po tym czasie liczba osób, którym się nie powiodło, rośnie przez trzy kolejne miesiące tylko o 4 procent.



Postanowienia noworoczne wymagają świadomego podejścia, planowania i konsekwencji

Czy postanowienia noworoczne są faktycznie skuteczne, czy to bardziej chwilowy zryw?

Postanowienia noworoczne mogą być skuteczne, ale wymagają świadomego podejścia, planowania i konsekwencji. Dla większości ludzi są jednak bardziej chwilowym zrywem, bo oprócz decyzji, że chcę coś zmienić, bardzo często nie następuje po nim działanie. Badania pokazują, że tylko ok. 8-20 proc. osób osiąga swoje postanowienia noworoczne. Niestety największy odsetek porzuca realizację postanowień w pierwszych 2-4 tygodniach stycznia, kiedy to magia nowego roku przemija, dopada nas codzienna rutyna i zaczyna brakować nam motywacji i silnej woli do zmiany.

Dlaczego tak trudno jest nam wytrwać w postanowieniach dłużej niż kilka tygodni?

Tak jak wspomniałam, nieśmiesz na fali noworocznej energii zapominamy, że zmiana zachowania wymaga ogromnych pokładów energii. Trudność w utrzymaniu postanowień dłużej niż kilka tygodni związana jest z pokonywaniem psychologicznych, emocjonalnych i codziennych trudności. Oto najważniejsze powody, które prowadzą

do załamania samokontroli i porzucania postanowień:

- Brak konkretnych celów. Postanowienia często formułowane są zbyt ogólnie i nieprecyzyjnie, np. „chcę schudnąć” lub „będę oszczędzać pieniądze”. Niestety brak jasno określonego celu sprawia, że trudno jest mierzyć osiągnięte postępy.
- Brak planu działania. Postanowienia często nie są wspierane konkretnym planem, który wskazuje, jak osiągnąć cel. Brakuje nam zastanowienia się i zaplanowania „jak chcę to zrobić?”, co prowadzi do szybkiego zniechęcenia.
- Nawyki i przyzwyczajenia. Zmiana wyuczonych nawyków wymaga czasu i wysiłku, a stare schematy myślenia i działania są automatyczne i nie wymagają zastanowienia. Wraz z upływem czasu początkowy entuzjazm w obliczu wysiłku, jaki trzeba włożyć w osiągnięcie zmiany, szybko opada. Ludzie tracą z oczu długoterminowe korzyści na rzecz natychmiastowych gratyfikacji, przez co często wracają do wcześniejszych zachowań.
- Zbyt wiele zmian naraz. Zdarza się, że zachłystni efektem świeżości i chęcią zmiany skaczemy na głęboką wodę. Jednak wprowadzanie zbyt wielu zmian jednocześnie lub podej-

mowanie zbyt ambitnych wyzwań prowadzić może do negatywnych emocji i zamiast motywować do działania, może doprowadzić do wypalenia.

Wiele osób obiecuje sobie: „schudnę”, „będę ćwiczyć”. Dlaczego zmiany w obszarze zdrowia i masy ciała są tak częstymi postanowieniami?

Zmiany w obszarze zdrowia, kondycji fizycznej i masy ciała są jednymi z najczęstszych postanowień noworocznych, ponieważ odnoszą się do kluczowych aspektów samopoczucia i samooceny. Społeczeństwo staje się coraz bardziej świadome związku między masą ciała, aktywnością fizyczną a zdrowiem (np. ryzykiem chorób serca, cukrzycy czy problemów z kręgosłupem). Dlatego zmiany w obszarze stylu życia postrzegane są jako kluczowe dla poprawy jakości życia i długowieczności. Dodatkowo kreowane przez media społecznościowe wartości i kulturowe normy związane z kultem „pięknego ciała” napędzają maszynę postanowień w tym obszarze. Ludzie często porównują się do celebrytów, influencerów czy znajomych, co wzmacnia pragnienie spełnienia kreowanych standardów estetycz-

nych. Jednak nie zapominajmy, że obrazki z sieci często przedstawiają wyidealizowane obrazy sukcesu, sylwetki i stylu życia. Dlatego bądźmy ostrożni w porównywaniu się do osób osiągających „perfekcyjne” rezultaty, gdyż zabieg ten może spowodować, że będziemy pełni frustracji, możemy czuć się gorsi i zdemotywowani. Ponadto social media promują wyidealizowany, ignorując inne aspekty zdrowia, takie jak siła, samopoczucie czy pozytywna energia. Może to prowadzić do niezdrowych praktyk, np. głodówek, nadmiernych ćwiczeń lub obsesji na punkcie wagi, co zamiast przyczynić się do poprawy zdrowia, przyniesie odwrotny rezultat.

Czy warto dzielić się swoimi postanowieniami z innymi, czy lepiej zostawić je dla siebie?

Decyzja o podzieleniu się postanowieniami z innymi często wpływa mobilizująco do działania. To tzw. efekt społecznej odpowiedzialności – czyli świadomość, że ktoś wie o twoich planach, obserwuje twoje postępy. W konsekwencji może to pobudzić motywację do działania, ponieważ możesz czuć presję i być zobowiązany do działania, by ich nie zawieść. Dodatkowo wsparcie innych może okazać się pomocne w sytuacjach kryzysowych. Osoby, które rozumieją twoje cele i napotykane trudności, mogą pomóc w eliminowaniu przeszkód i stworzeniu atmosfery sprzyjającej zmianom. Na przykład, jeśli twoim celem jest zdrowsze odżywianie, rodzina lub przyjaciele mogą przestać częstować bądź kusić cię niezdrowym jedzeniem.

Jakie błędy najczęściej popełniamy, podejmując decyzję o odchudzaniu od stycznia?

Postanowienia dotyczące zdrowia i masy ciała są popularne, ponieważ łączą aspiracje estetyczne, zdrowotne i psychologiczne. Wybierane są też dlatego, że ich efekty są widoczne i mierzalne, co daje satysfakcję. Jednak trwała zmiana wymaga systematyczności i realistycznego podejścia, aby uniknąć szybkiego zniechęcenia. Zatem, aby zwiększyć efektywność postanowień, zamiast polegać

wyłącznie na noworocznym impulsie, warto skupić się na kilku aspektach:

- Wyznacz konkretne i realistyczne cele: Zamiast ogólnych postanowień, takich jak „schudnę” czy „zacznę ćwiczyć”, określ precyzyjne i osiągalne cele, np. „schudnę 5 kg w ciągu trzech miesięcy” lub „będę ćwiczyć przez 30 minut trzy razy w tygodniu”.
- Stwórz plan działania: Sporządź szczegółowy plan, jak chcesz osiągnąć cel. Uwzględnij w nim konkretne działania, terminy oraz ewentualne przeszkody i sposoby ich pokonania, to pomoże ci krok po kroku zbliżać się do celu.
- Podziel cel na mniejsze etapy: Rozbicie głównego celu na mniejsze, łatwiejsze do osiągnięcia etapy pozwala na regularne świętowanie sukcesów i utrzymanie motywacji. Stosowanie metody małych kroków i osiąganie małych celów działa jak zastrzyk dopaminowy, wzmacniając naszą skuteczność oraz motywując do dalszego działania.
- Monitoruj postępy: Regularne śledzenie swoich osiągnięć pomaga utrzymać motywację i wprowadzać ewentualne korekty w planie. Możesz prowadzić dziennik, korzystać z aplikacji mobilnych lub innych narzędzi do monitorowania postępów.
- Znajdź wsparcie: Podziel się swoimi postanowieniami z bliskimi lub dołącz do grupy osób o podobnych celach. Wspólne dążenie do zmian i wzajemne wsparcie mogą znacząco zwiększyć Twoje szanse na sukces.
- Bądź elastyczny: Życie bywa nieprzewidywalne, dlatego ważne jest, aby dostosowywać swoje działania do zmieniających się okoliczności. Jeśli napotkasz przeszkody, nie rezygnuj, lecz modyfikuj plan, by nadal dążyć do celu.
- Nagradzaj się za osiągnięcia: Doceniaj swoje sukcesy, nawet te najmniejsze. System nagród może być dodatkową motywacją do kontynuowania wysiłków i utrzymania zaangażowania. Pamiętaj, że zmiana nawyków to proces wymagający czasu i cierpliwości.

Dzięki konsekwencji, odpowiedniemu planowaniu i wsparciu masz realną szansę na wytrwanie w swoich postanowieniach, także tych noworocznych, i osiągnąć zamierzone cele.

Ja jestem typem, który nie da sobie pomóc



Małgorzata Rozenek-Majdan w podcaście „Matcha Talks” Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

Gabi Drzewiecka zyskała tatuaż

Kilka miesięcy temu wydało się, że znana dziennikarka muzyczna ma nowego chłopaka – Józefa Gąsienicę-Gładczana. Teraz para wybrała się do Tajlandii. Ze zdjęć na Instagramie wynika, że zakochani zwiedzali kraj i kosztowali jego kulinarnych przysmaków. Józef wykonał nawet na przedramieniu ukochanej regionalny fluorescencyjny tatuaż.

Daria Ładocha przeżyła traumę

Popularna dziennikarka kulinarna rozstała się niedawno po 25 latach wspólnego życia ze swym partnerem Bartkiem Kulitą. Teraz w rozmowie z „Viwą” zdradziła, że było to dla niej traumatyczne przeżycie. – Mnie się rysy twarzy zmieniły przez płacz. Ja nie byłam w stanie sobie poradzić z bólem – przyznała.

Kaja Paschalska powiedziała „tak”

Gwiazda „Klanu” obwieściła w internecie, że zaręczyła się. Zamieściła serię zdjęć z partnerem i na jednym z nich widzimy lśniący na jej serdecznym palcu diamentowy pierścionek. Inne przedstawia wyraźnie poruszoną 39-latkę wtuloną w świeżo upieczonego narzeczonego, a w tle wybuchające fajerwerki rozświetlają niebo. „Dziękuję, że jesteś” – napisała, dodając hashtag „She said yes” („Ona powiedziała »tak«”). O mężczyźnie wiadomo tylko tyle, że ma długie włosy i postawną sylwetkę. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Samiec Alfa

TVP Kultura, 20:00

Aby wyzwolić w sobie cechy silnego mężczyzny, wystarczy zapisać się na kurs? W jednym z takich szkoleń uczestniczy bohater filmu, Piotrek (Adam Bobik), który jednak znajdzie się tam zupełnie przypadkowo. Problem w tym, że trafił nie do specjalisty, lecz do hochsztaplera...

Nieobecni 2

TVN, 20:55

Piętnaście lat. Tyle mija od momentu, kiedy zatrzymała się życie Elżbiety (Danuta Stenka). Jej 17-letnia córka Kasia wyszła z domu i już do niego nie wróciła. Teraz – tuż po 30. urodzinach Kasi Zawady – wyłania się realny trop. W głębi Polski zostają znalezione zwłoki, a na nich ślady jej krwi. Dla Filipa i Elżbiety rozpoczyna się najtrudniejsze śledztwo w karierze.

Morderczynie

Metro, 22:05

Karolina (Maja Pankiewicz) poszła w ślady ojca i została policjantką. Od kilku miesięcy jest pochłonięta sprawą, która nie daje jej spokoju. Mija rok od zaginięcia jej taty i Karolina jest zdeterminowana, by go odnaleźć, nawet jeśli musi nagiąć obowiązujące zasady. W trakcie śledztwa odkryje sieć kryminalnych powiązań i sama będzie musiała ubrudzić sobie ręce. Serial zainspirowany powieścią Katarzyny Bondy. Sześć odcinków w doborowej obsadzie.

KRZYŻÓWKA NR 2

Poziomo:

- wydzielona część stajni dla konia,
- planeta Układu Słonecznego,
- Barack, 44. prezydent USA,
- stan świecki w kościele,
- podawane przed odzewem,
- towot do konserwacji maszyn,
- wydzielony obszar, strefa,
- pionowa ściana grani,
- delikatna, barwiona skóra kozia,
- Samosia z wiersza Juliana Tuwima,
- bóg wojny w mitologii greckiej,
- dokucza krasulom,
- światło rzucane przez latarnię,
- dawny zakład fryzjerski,
- rzezimieszek z francuskiej stolicy,
- sankcje gospodarcze,
- film w reżyserii Jerzego Kawalerowicza,
- kapusta abisyńska,
- związek państw, przymierze,
- poprzedza Boże Narodzenie,
- Marszałkowska w naszej stolicy,
- miasto nad Notecią,
- ekwipunek strażaka.

Pionowo:

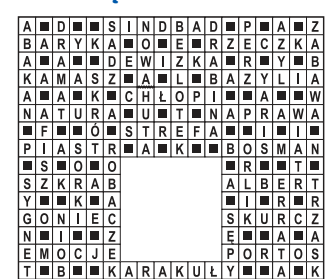
- Krzysztof, uważany za odkrywcę Ameryki,
- groźna choroba oczu,
- średniowieczny namiestnik mongolski,
- album ze znaczkami,
- Pablo, hiszpański skrzypek i kompozytor,
- chłodzący napój z kawy,



- cukru i alkoholu,
- obniżenie napięcia mięśniowego,
- piosenkarka nurtu disco polo („Baiao Bongo”),
- osoby towarzyszące królówi,
- Cezary Zamana lub Rafał Majka,
- roślinny symbol niewinności,
- na twarzy krótkowidza,
- dzierżawa sprzed lat, аренда,

- badanie opinii społecznej,
- stawia piec kaflowe,
- ogon zająca w gwarze myśliwskiej,
- potocznie o instytucjach skarbowych państwa,
- roślina zielna, grubosz,
- rozległy teren, powierzchnia,
- polski herb szlachecki,
- chrząstka w kolanie,
- nawał pracy lub myśli.

ROZWIĄZANIE NR 1



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Przed Tobą dobry dzień na spokojne decyzje, rozmowy i małe zmiany. Horoskop dzienny radzi zaufać intuicji i unikać pośpiechu.

Ryby (19.02 - 20.03)

Energia sprzyja działaniu i odważnym decyzjom. Horoskop na dziś podpowiada, by uważać na słowa, bo szczerze łatwo rani innych! **Baran (21.03 - 19.04)** Skup się na sprawach domowych i finansach. Horoskop dzienny na środę wróży, że pokój i konsekwencja przyniosą oczekiwane efekty.

Byk (20.04 - 20.05)

Dzień sprzyja kontaktom i nauce. Słuchaj uważnie, bo horoskop dzienny zapowiada, że ważna informacja padnie mimochodem. **Bliznięta (21.05 - 21.06)** Horoskop na dziś wróży, że emocje będą silniejsze niż zwykle. Zadbaj o relacje, a wieczorem pozwól sobie na odpoczynek i bliskość. **Rak (22.06 - 22.07)** Nie przesadzaj dzisiaj z kontrolą innych osób. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że współpraca przyniesie znacznie lepsze efekty.

Lew (23.07 - 22.08)

Porządkowanie spraw przyniesie ulgę i jasność. Horoskop dzienny radzi zrobić plan, ale zostawić też miejsce na drobną niespodziankę... **Panna (23.08 - 22.09)** Relacje wysuwają się na pierwszy plan. Horoskop na dziś mówi, że szczerza rozmowa pomoże przywrócić równowagę i zrozumienie. **Waga (23.09 - 22.10)** Intuicja będzie działać bezbłędnie, więc zaufaj przeczuciom. Horoskop dzienny na środę radzi jednak unikać impulsywnych reakcji.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Optymizm dodaje skrzydeł i motywuje do zmian. Horoskop dzienny wróży, że dobrze wykorzystasz dzień, stawiając na rozwój i ruch. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Obowiązki wymagają skupienia, lecz efekty będą trwałe. Horoskop na dziś radzi nagrodzić się spokojną chwilą dla siebie... **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Nieszablonowe pomysły znajdą podatny grunt. Horoskop dzienny podpowiada, by dzielić się wizją, ale dopilnować szczegółów realizacji.

Rynek pracy skręca w nową stronę

Agata Wodzień-Nowak
agata.wodzien@polskapress.pl

Polski rynek pracy przechodzi wyraźną transformację, stawiając na praktyczne umiejętności i realne doświadczenie kosztem tradycyjnych dyplomów. Z badania EFL wynika, że formalne wykształcenie, choć wciąż istotne, w coraz większym stopniu schodzi na dalszy plan, ustępując miejsca twardym kompetencjom i sprawdzonej ścieżce zawodowej kandydatów.

W dynamicznym otoczeniu biznesowym pracodawcy szukają osób gotowych do natychmiastowego działania, co radykalnie zmienia priorytety w procesie rekrutacji.

Doświadczenie i twarde kompetencje triumfują nad dyplomem

Wyniki raportu EFL „Wykształcenie czy doświadczenie? Co pomaga w biznesie? Pod lupą” są jednoznaczne: zdecydowana większość przedsiębiorców, bo aż 78%, zawsze zwraca uwagę na doświadcze-

nie zawodowe kandydatów. Niewiele mniej, bo 72% firm, poszukuje przede wszystkim twardej kompetencji - umiejętności mierzalnych i bezpośrednio przekładających się na wykonywaną pracę.

Jak podkreśla Paweł Bojko, wiceprezes zarządu EFL, ta zmiana odzwierciedla potrzeby biznesu:

„Wyniki naszego raportu pokazują, że w codziennej rekrutacji przedsiębiorcy przede wszystkim szukają ludzi, którzy potrafią ‘wejść w rolę’ i szybko odnaleźć się w realiach biznesowych. Doświadczenie i twarde kompetencje zawodowe są dla nich większą gwarancją sukcesu, zwłaszcza w firmach, które działają w dynamicznym otoczeniu i nie mają przestrzeni na długie wdrażanie pracowników”.

W przeciwieństwie do wykształcenia, znaczenie doświadczenia jest niemal uniwersalne, niezależnie od skali firmy: zawsze zwraca na nie uwagę 77% mikrofirm, 75% małych firm i 81% firm średnich. Największą wagę ma ono w sektorze usług (89%), produkcji (88%) i rolnictwie (86%).



FOT. ANETA KOLESINSKA

Polski rynek pracy mocniej premiuje praktykę

Wykształcenie: Kryterium zależne od skali biznesu

Mimo rosnącej roli doświadczenia, wykształcenie formalne nadal jest brane pod uwagę przez 62% firm, jednak jego znaczenie silnie zależy od wielkości przedsiębiorstwa.

- W średnich firmach wykształcenie ma znaczenie dla 77% pracodawców.
- W mikrofirmach liczy się już tylko dla 52%.

Co ciekawe, niemal co czwarta firma (24%) deklaruje, że wykształcenie formalne nie ma dla niej żadnego znaczenia w procesie rekrutacji. Największą ignorancję wobec dyplomu wykazują mikrofirmy, gdzie ponad jedna trzecia pracodawców (37%) nie bierze go pod uwagę w ogóle. Z drugiej strony, dyplom jest ważniejszy w firmach produkcyjnych i usługowych.

„Jednocześnie w większych organizacjach wykształcenie formalne nadal odgrywa istotną

rolę, szczególnie tam, gdzie liczą się specjalizacja i jasno zdefiniowane procesy. To pokazuje, że rynek pracy nie jest jednorodny, a celowana rekrutacja jest dopasowana do skali i specyfiki biznesu” - dodaje Paweł Bojko.

Twarde umiejętności przed miękkimi kompetencjami

Potrzeba natychmiastowej efektywności sprawia, że w poszukiwaniu idealnego kandydata to twarde umiejętności za-

wodowe (72%) wysuwają się na prowadzenie.

Znacznie rzadziej wskazywane są kompetencje miękkie, takie jak:

- Otwarta postawa we współpracy (40%).
- Nastawienie na szukanie rozwiązań (34%).

Sektory takie jak budownictwo (95%) i handel (93%) najczęściej stawiają na twarde umiejętności, podczas gdy w rolnictwie i usługach są one poszukiwane rzadziej. Budownictwo i handel są jednocześnie tymi branżami, które częściej niż inne poszukują także miękkich cech, w tym otwartości i chęci uczenia się. Chęć rozwoju jest ogółem pożądaną cechą dla 20% badanych firm, najczęściej w budownictwie (44%) i handlu (47%).

Podsumowując, prognozy rekrutacyjne na 2026 rok pokazują, że karta przetargowa na rynku pracy leży w rękach kandydatów z udokumentowanym doświadczeniem i „twardymi” kwalifikacjami. Dyplom, choć wciąż pomocny w dużych, wyspecjalizowanych organizacjach, coraz rzadziej stanowi jedyną przepustkę do kariery. ©

Usługi

INNE

ZŁOM, Żeliwo i Akumulatory, złomowanie piecy. Skupujemy w dobrej cenie, odbieramy własnym transportem. 602-726-894

Usługi pogrzebowe

"KONKORDIA", kompleksowe usługi pogrzebowe Pakość ul. Inowrocławska 10, 52/ 35-18-766, 500-697-316, całą dobę Wyplacamy zasiłki ZUS i KRUS przed pogrzebem.

CREDO - Najtańszy Całodobowy Zakład Pogrzebowy Inowrocław, św. Ducha 33. 52/357-74-16, 509-946-759. Baldachim, winda nagrobna gratis. Wyplacamy zasiłki z ZUS i KRUS przed pogrzebem, www.pogrzeb.ne

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne

w Twojej gazecie zlecisz bez wychodzenia z domu przez Internetowe Biuro Ogłoszeń

ibo.polskapress.pl

NAJTAŃSZY całodobowy Zakład Pogrzebowy M. Matuszak, Zarządca Domu Przedpogrzebowego w Kruszwicy, własna chłodnia, producent trumien - już od 300 zł, winda i baldachim gratis. Inowrocław św. Ducha 53, Kruszwica Kolegiacka 12F, tel. 511 405 902, 52/357 16 04.

WALDEMAR Wójcik Zakład Pogrzebowy MEMORIA ul. Marulewska 40, Inowrocław. Dyżur całodobowy 602-189-676, 52/3556677 Załatwiamy wszystkie formalności w imieniu rodziny. Wyplacamy zasiłek pogrzebowy przed pogrzebem.

ZAKŁ. Usług Pog. "Dylewscy" Plac Piastowski 9 tel.24h 52/ 322- 29-16, biuro Fordon ul. Piwnika Ponurego 1 D tel. 52/ 342- 95-16 ZUS KRUS, wojsko, policja. Usługi krajowe i zagraniczne; www.dylewscy.pl

REKLAMA

0011458209

BURMISTRZ KORONOWA

Stosownie do przepisów art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (tekst jednolity Dz. U. z 2024 r. poz. 1145 ze zm.)

podaje do publicznej wiadomości

że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Koronowie przy ul. Plac Zwycięstwa 1 oraz na stronie internetowej www.bip.koronowo.pl umieszczone zostały **wykazy nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy, użyczenia i sprzedaży**. Wykazy zostają umieszczone na okres 21 dni od dnia 7.01.2026 roku do dnia 28.01.2026 roku.

0011458212

*„... ból i samotność po stracie tak bliskiej osoby
niech złagodzi prawda, że nie umiera ten,
kto pozostaje w sercach bliskich...”*

Wyrazy współczucia oraz wsparcia
z powodu śmierci

Mamy i Babci



Ewie, Tomisławowi

oraz

Wojciechowi i Adamowi
Grabiczom

składają

Maria i Janusz Niewiadomscy
z Natalią, Hanią i Jankiem

Pani

Katarzynie Ulewicz

Dyrektor Przedszkola Samorządowego „Kujawiaczek”
w Piotrkowie Kujawskim

wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

Ojca

składają

Burmistrz i Pracownicy Urzędu Miasta i Gminy
w Piotrkowie Kujawskim
Przewodniczący i Radni Rady Miejskiej
w Piotrkowie Kujawskim

0011458602

Z sercem pełnym bólu i smutku zawiadamiamy,
że dnia 3 stycznia 2026 roku odszedł od nas



Tadeusz Nadolski

lat 85

Msza św. pogrzebowa zostanie odprawiona
dnia 8 stycznia 2026 roku o godz. 13.00
w kościele pw. Św. Jadwigi Królowej w Inowrocławiu.
Pogrzeb odbędzie się tego samego dnia po Mszy św.
na cmentarzu Św. Mikołaja
przy ul. Marulewskiej w Inowrocławiu.

W smutku pogrążona

Rodzina

Afera z fluorem u Pawła Wąska. (Nie)prawdopodobna teoria

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. O problemach w polskich skokach oraz ostatniej aferze z fluorem na nartach Pawła Wąska rozmawiamy z Józefem Jarząbką, pierwszym trenerem Dawida Kubackiego.

Po kwalifikacjach konkursu Turnieju Czterech Skoczni w Innsbrucku zdyskwalifikowany został Paweł Wąsek. Powód to niedozwolony fluor na nartach naszego skoczka. Ma pan swoją teorię, dlaczego na austriackim obiekcie tam się pojawił?

To jest absolutnie niemożliwe, żeby ktoś z naszego sztabu lub sam zawodnik celowo posmarował narty fluorem. Poza tym, od dwóch, trzech lat nie można go nigdzie kupić, bo jest zakazany w sprzedaży. Takich smarów nie ma nawet w zwykłych sklepach. Nie wierzę, żeby ktoś celowo chciał go użyć. Kupiliśmy nowe stoły, mamy nowe szczotki do smarowania nart.

Skąd zatem fluor znalazł się na nartach polskiego skoczka?

Mam trzy teorie. Pierwsza jest taka, że fluor mógł pozostać na torach najazdowych po którymś z przedskoczków. Oni używają jeszcze starego fluoru do smarowania nart. Mógł im zostać sprzed czterech, pięciu lat i po prostu chcą go wykorzystać do końca, żeby nie iść w koszty. Przedskoczkowie nie mają przecież dużych budżetów.

Jak brzmi druga i trzecia pańska teoria?

Paweł mógł położyć narty na stole przedskoczka, który właśnie użył ten fluor. Narty



Kacper Tomasiak wypada w tym sezonie najlepiej wśród naszych skoczków

Pawła mogły również zostać posmarowane szczotką, która wcześniej na takim stole przedskoczka leżała.

Co fluor może dać zawodnikowi, jakie może przynieść korzyści?

W zasadzie one są żadne. Fluor w niczym nie pomaga. Może o jedną dziesiątą szybciej zawodnik zjedzie z rozbiegu, ale to przełoży się maksymalnie na dwadzieścia centymetrów więcej w długości skoku. Na torach lodowych więcej nie da się zyskać. Inaczej sprawa wygląda już choćby na trasach biegowych - tam rzeczywiście można osiągnąć jakieś korzyści.

W dalszym ciągu polscy skoczkowie, z wyjątkiem Kacpra Tomasiaka, spisują się bardzo słabo w zawodach Pucharu Świata, a teraz w Turnieju Czterech Skoczni. Co się dzieje z Białą-Czerwonymi?

Obserwuję zawodników i wszyscy przykładają się do treningów bardzo profesjonalnie. Niestety, ale nie mają zbyt gdzie trenować. Wielka Krokiew w Zakopanem została otwarta dwa tygodnie temu, ale wtedy panowały dość ekstremalne warunki - spadło dużo śniegu, co nie ułatwiało treningu. Zawodnicy, którzy jadą na zawody Pucharu Świata, powinni wcześniej oddać około 30-40

skoków treningowych w dobrych warunkach, bez wiatru, żeby mogli naprawdę popracować nad formą. Jeśli ktoś nie jest w formie, to wszystko mu przeszkadza, brak skoków treningowych również. Pewne braki najlepiej poprawia się na własnych obiektach, a nie za granicą podczas zawodów. Takich jednak możliwości nasi zawodnicy nie mieli. Ktoś może mieć też na przykład problemy rodzinne i to również może mieć istotny wpływ na formę.

Tomasiak przebojem wdarł się do ścisłej światowej czołówki.

Jest niesamowity. Skakał bardzo fajnie, ale teraz prawie wybitnie. Jak na tak młodego zawodnika, to naprawdę go podziwiam. Regularne miejsca w pierwszej dziesiątce poszczególnych konkursów nie są przypadkiem. Od zawsze miał świetne odbicie na progu, teraz poprawił jeszcze fazę lotu i to wszystko bardzo fajnie się zgrało.

Wytrzyma psychicznie rosnącą presję oczekiwań?

Dobre jest to, że przynajmniej na razie nie musi mierzyć się z nadmierną presją, nikt nie wymaga od niego miejsca na podium. To chyba ma na niego dobry wpływ.

Przed nami Puchar Świata w Zakopanem. Już w ten weekend skoczkowie będą rywalizować na Wielkiej Krokwi i może to jest dobry moment na przełamanie się Białą-Czerwonych?

Wydaje mi się, że powinno być wreszcie lepiej. Nasi zawodnicy przez kilka dni powinni potrenować na skoczni, co powinno przełożyć się na lepsze wyniki. ©

Lewandowski i Szczęsny w drodze po Superpuchar Hiszpanii

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. Nasi zawodnicy bronią Superpucharu Hiszpanii wywalczony przed rokiem. W tegorocznej edycji rywalem Barcelony w półfinale jest Athletic Bilbao.

Piłkarze Barcelony w poniedziałek wylecieli do Arabii Saudyjskiej, gdzie od 7 do 11 stycznia odbędzie się Supercopa de España. Na pokładzie samolotu nie zabrakło oczywiście dwóch Polaków z Dumy Katalonii, którzy - już tradycyjnie - zajęli miejsca obok siebie.

Poprzednia edycja, w której udział co roku biorą cztery najlepsze drużyny poprzedniego sezonu, była dla Szczęsnego prawdziwym rollercoasterem emocji, dosłownie i w przenośni. Polak niespodziewanie wskoczył do bramki kosztem Iñakiiego Peñi, który... spóźnił się na odprawę trenera Hansiego Flicka.

35-latek zaprezentował się wówczas na tyle solidnie w pół-

finale przeciwko Athletic Bilbao, zachowując czyste konto, że kilka dni później wystąpił w swoim pierwszym El Clásico przeciwko Realowi Madryt. Warto przypomnieć, że dla polskiego bramkarza wspomniany mecz finałowy miał wymiar słodko-gorzki, gdyż Szczęsny obejrzał czerwoną kartkę za faul na Kylianie Mbappe.

W tym roku Szczęsny będzie jednak pełnił rolę rezerwowego. Scenariusz, w którym to Joan García spóźnia się na odprawę przedmeczową, wydaje się mało prawdopodobny przed starciem z baskijskim klubem. Nie przeszkadza to jednak Polakowi, który nawet podczas podróży wręcz emanował dobrym humorem i pozytywną energią.

Półfinałowe spotkanie FC Barcelony z Athletic Bilbao zaplanowano na środę (7 stycznia), początek spotkania o godzinie 20.00. Transmisja z meczu dostępna będzie tylko w Eleven Sports 1. Drugiego finałistę wyłonią czwartkowe derby Madrytu między Realem a Atlético. ©



Wojciech Szczęsny i Robert Lewandowski wraz z piłkarzami Barcelony wylecieli do Arabii Saudyjskiej

Transfer Pietuszelewskiego z bonusami. Ziółkowski na celowniku Premier League

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. Oskar Pietuszelewski z hitowym transferem do FC Porto. To już nie kwestia, czy zostanie nowym piłkarzem portugalskiego giganta, tylko kiedy - oficjalnie zostanie to ogłoszone.

17-letni skrzydłowy Jagiellonii Białostok w poniedziałek i wtorek przebywał w Portugalii, gdzie przechodził testy medyczne przed podpisaniem kontraktu. Jak informowały

media w nocy z poniedziałku na wtorek, w święto Trzech Króli (6 stycznia) zaplanowano testy medyczne, po których nastoletni Pietuszelewski miał zyskać status najdrożej sprzedanego piłkarza Dumy Podlasia i podpisać pięcioletni kontrakt z FC Porto.

Rekordowa kwota

Spekulowano o kwocie niemal rekordowej - strony ustaliły warunki transferu, które mogą przejść do historii PKO Ekstraklasy, czyli około 11 milionów euro z (relatyw-

nie) łatwo osiągalnymi bonusami.

Zainteresowanie z Premier League

Jednym z klubów, które mogą wymienić, jest Bournemouth - stwierdził natomiast o zainteresowaniu z Wysp Brytyjskich Janem Ziółkowskim dziennikarz Fabrizio Romano.

Przypomnijmy, że mowa o polskim obrońcy, który w ubiegłym roku trafił do AS Romy z Legii Warszawa, a włoski klub wydał na niego

6 milionów euro. Początkowo 20-latek, urodzony i wychowany w stolicy, odgrywał w drużynie rolę rezerwowego (rzadko pojawiając się na boisku), jednak od pewnego czasu trener Gian Piero Gasperini coraz chętniej na niego stawia w obliczu problemów kadrowych. A reprezentant Polski odpłaca się za to obiecującymi występami.

Nowy rok, stare problemy

Niepokojące wieści dotyczące Arkadiusza Milika prze-

kazał trener Juventusu Luciano Spalletti dzień przed meczem z Lecce.

Ma drobny problem. Musimy to dokładnie przeanalizować - zaznaczył na konferencji, dodając, że napastnik może nie być dostępny na kolejny mecz w 18. kolejce Serie A. Włoscy dziennikarze podali, że reprezentant Polski będzie musiał pauzować co najmniej trzy tygodnie.

Co potwornie smuci w tym wszystkim? Na poprzednie dwa mecze Juventusu Milik wrócił do kadry po 575 dniach

przerwy spowodowanej inną kontuzją, ale trener Spalletti nie dał mu ani minuty na boisku. 73-krotny reprezentant Polski przesiedział całe spotkania z Romą i Pisą na ławce rezerwowych.

Ostatni raz w Serie A Arkadiusz Milik pojawił się w ostatniej kolejce sezonu 2023/2024. Potem piłkarz wyjechał na zgrupowanie reprezentacji Polski przed Euro 2024, gdzie doznał kontuzji kolana w sparingu z Ukrainą. I od tamtej pory zmaga się z jej skutkami.

SPORT

www.sportowy24.pl

Już szykują się do ligowej walki. „Baterii musi wystarczyć na cały sezon”

Magdalena Zimna
magdalena.zimna@polskapress.pl

ŻUŻEL. Zgrupowanie, treningi, mecze kontrolne - to plan polonistów na najbliższe tygodnie. Klub i drużyna szykują się do trudnej walki.

Abramczyk Polonia wystartuje z dużymi oczekiwaniami ze strony kibiców, sponsorów i zarządu klubu. Od kilku lat wszyscy czekają na awans, ale w Bydgoszczy wciąż brakuje kropki nad i. - Jeśli nie teraz, to kiedy - pyta Jerzy Kanclerz, prezes Polonii. - To moje ostatnie sportowe marzenie i bardzo liczę na to, że na koniec sezonu wreszcie będziemy mogli świętować.

Do rozpoczęcia ligowej walki zostały trzy miesiące, w klubie pracą wre.

Jeszcze przed zimą na Sportowej zadbał o tor. Dosypano kolejną warstwę materiału, nawierzchnię porządnie ubito. Nie powinny więc powtórzyć się kłopoty z poprzedniego roku, gdy tor (po wcześniejszych pracach nad budową odwodnienia liniowego) długo nie mógł się „ułożyć”.

Żuźlowcy (poza najmłodszymi) do rozgrywek przygotowują się samodzielnie.

- Przygotowania już idą „pełną parą” na wielu frontach, począwszy od biura, przez warsztat, kończąc na siłowni czy sali ćwiczeń - zapewnił Szymon Woźniak w rozmowie z klubowymi mediami. - Jest dużo spotkań ze sponsorami w celu zamknięcia budżetu, treningi na siłowni, abym był w jak naj-

lepszej formie fizycznej. Mechanicy pracują w warsztacie, kompletujemy części, lada dzień będziemy składać motocykle. Oczywiście, do tego trochę czasu z rodziną, żeby się nacieszyć najbliższymi, żeby tych naładowanych baterii starczyło nam na cały sezon.

Na koniec stycznia zaplanowana jest też integracja drużyny. Jak co roku, poloniści wybiorą się do Cukrowni Żnin. Będą mieli kilka dni, by pobyć razem, przegadać plany i strategię na sezon. Potem żuźlowcy wrócą do indywidualnych zajęć, aż do momentu gdy będzie można wyjechać na tor.

- Trener Dariusz Śledź już szuka dla nas sparingpartnerów - mówi Kanclerz. - Chcemy zmierzyć się z dwiema drużynami ekstrakligowymi.

Jedną z nich najprawdopodobniej będzie GKM Grudziądz.

Sezon ligowy rozpocznie się w kwietniu, dla bydgoskiej ekipy od mocnego sprawdzianu. Pierwszy mecz Metal-Kas 2. Ekstraligi Abramczyk Polonia rozegra 5 kwietnia na swoim torze. Jej rywalem będą Wilki Krosno, ekipa z równie dużymi ambicjami na najbliższy rok. Liderem drużyny ma być Jason Doyle. - Nie odkryję Ameryki, jeżeli powiem, że bardzo istotnym czynnikiem jest posiadanie w składzie Jassona, bo zawodnik takiego kalibru na poziomie pierwszej ligi to wielka sprawa. Chcemy pokrzyżować plany Abramczyk Polonii Bydgoszcz i walczyć o awans do PGE Ekstraligi - zapewnił Grzegorz Leśniak, prezes Wilków.



Szymon Woźniak, tak jak i pozostali poloniści, już przygotowuje się do kolejnego sezonu

HOKEJ

Kiepski początek roku KH Energa Toruń

KH Energa wciąż bez sposobu na GKS Tychy. Do połowy meczu torunianie skutecznie bronili się w Tychach, ale potem stracili trzy bramki. To ich siódma porażka w ośmiu ostatnich meczach. GKS Tychy - KH Energa Toruń 3:0 (0:0, 1:0, 2:0). Bramki: 1:0 Łyszczarczyk - Bizacki, Paś (35:18), 2:0 Heljanko - Kuru, Kerkkanen (45:30), 3:0 Viinikainen - Drabik, Ubowski (46:37). Kolejny mecz KH Energa rozegra 9.01 u siebie z GKS Katowice.

KRÓTKO



KOSZYKÓWKA

Trzy zwycięstwa i porażka

Taki był dorobek drużyn z regionu w 17. kolejce II ligi. AZS UMK Transbruk Toruń pokonał Sokoła Międzychód 83:76. Najwięcej punktów: Kobus, Henig po 19, Prokopowicz 14 i Lipiński 13. Na swoim boisku Pogon Mogilno pokonała Spójnię II Vario Stargard 98:81 (Ulczyński 32, Szczepanik 25, Kondraciuk 11 i Jaśtak 11. Kamte Basket 2010 Kruszwica wygrał w Gdyni z GAK Port 99:82, a najlepiej punktowali Rosiński 17, Robak 16 i Gawarecki (15). Wyjazdowej porażki doznał TKM Włocławek z AMW Arka Gdynia 59:64. Inne wyniki: Żak Koszalin - Trefl II Gdynia 83:82, Akademia Gortata Gdańsk - SMS Władysławowo 78:59, KS Kutno - Tarnovia Tarnowo 101:82, Energa Elbląg - MKK Gniezno 87:81. W tabeli prowadzą Trefl i AZS UMK - po 29 pkt. (szcz)

SIATKÓWKA

Wyjazdowe mecze BKS

Od wygranej w Grodzisku Mazowieckim rozpoczęli rundę rewanżową PLS 1. Ligi siatkarze BKS Bydgoszcz. Miejscową Spartę pokonali 3:0 (17:25, 18:25, 15:25). W czwartek czeka ich kolejny wyjazd - z BBTS Białsko Biał. W sobotę, u siebie z MCKiS Jaworzno zagrają CUK Anioły Toruń. (m)

LOTTO

PONIEDZIAŁEK, 5.01

Multi Multi, godz. 14.00

2, 7, 8, 10, 14, 15, 16, 18, 19, 23, 25, 26, 27, 30, 32, 36, 40, [46], 79, 80

Kaskada, godz. 14.00

1, 6, 7, 8, 9, 11, 14, 16, 17, 18, 19, 20

Multi Multi, godz. 22.00

1, 5, 6, 12, [15], 18, 21, 23, 27, 28, 29, 30, 37, 45, 47, 50, 55, 60, 66, 73

Kaskada, godz. 22.00

1, 4, 6, 7, 10, 12, 15, 16, 17, 18, 21, 23

Mini Lotto 2, 3, 11, 29, 35

Ekstra Pensja 12, 13, 20, 25, 30 - 2

Ekstra Premia 2, 3, 11, 12, 27 - 2

WTOREK, 6.01

Multi Multi, godz. 14.00

[8], 10, 11, 15, 17, 19, 20, 22, 23, 32, 38, 40, 45, 56, 60, 65, 67, 68, 74, 77

Kaskada, godz. 14.00

4, 5, 6, 7, 9, 11, 13, 15, 18, 19, 21, 24



FOT. PIOTR LAMPKOWSKI

SIATKÓWKA

Transfer w Mogilnie

Po kilkumiesięcznej przerwie na grę w ŁKS, do Sokoła & Hargric wróciła Katarzyna Nowak. We wtorek mogilnianki mierzyły się u siebie z Chemikiem Police. Mecz skończył się po zamknięciu wydania.

Wciąż nie jest gotowy na kaptcie i bujany fotel

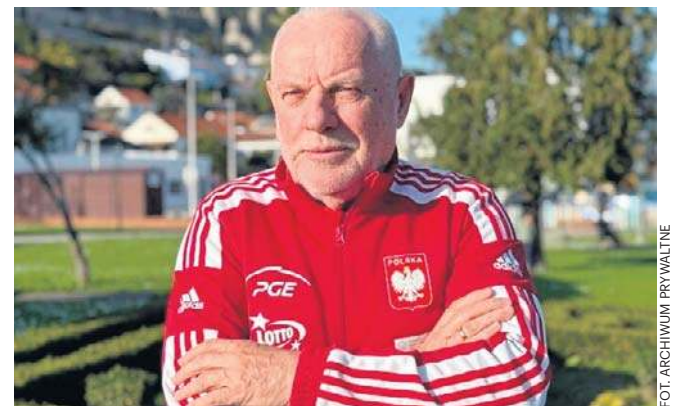
Kazimierz Fiut
sport@polskapress.pl

KAJAKRSTWO. Bez zgrupowań, zawodów i adrenaliny z tym związanej nie wyobrażam sobie życia - mówił bydgoszczanin Ryszard Hoppe, trener kadry kajakarzy.

Zaczął się przed 55 laty, gdy 19-letni Ryszard przeprowadził swój pierwszy nabór do sekcji kajakowej bydgoskiej Astorii. - „Wyłowiliśmy” z tego naboru Zdzisława Szubskiego, późniejszego medalistę mistrzostw świata, rekordzistę Guinnessa, obecnie trenera Holandii i mojego wieloletniego przyjaciela. Później był Dariusz Białkowski, dwukrotnie brązowy medalista olimpijski w kajakowej dwójce i czwórce na 1000 metrów, którego na zajęciu do naszego klubu namówił Eugeniusz Krajewski - wspomina.

Hoppe sam marzył o zdobyciu medalu igrzysk olimpijskich, ale na przeszkodzie stanął jego starszy brat. - Uciekł do Szwecji i tym samym zamknął mi drzwi na wyjazd zagraniczne na zgrupowania i zawody. Nie chciałem jednak odchodzić od kajaków, a trenerka Janina Buchholz zaproponowała, bym ukończył kurs instruktorski i zaczął z nią współpracować. I tak to trwa 55 lat. Po drodze były studia wychowania fizycznego, zdobycie w 1978 roku uprawnień trenera drugiej klasy, dziesięć lat później pierwszej klasy, cały czas pracując w Astorii - opisuje swoją trenerską ścieżkę.

Rozbrat nastąpił w 1993 roku. - To już była inna Polska, demokratyczna - snuje swoją opowieść Hoppe. - Bez przeszkód można było wyjechać z kraju. Podpisałem dwuletni kontrakt z klubem portugalskim, później otrzymałem propozycję objęcia reprezentacji tego kraju. Do Polski wróciłem po igrzyskach w Atlancie i dostałem od ówczesnego trenera kadry Michała Brzuchalskiego propozycję współpracy z reprezentacją kajakarzy. W Sydney wspólnie cieszyliśmy się z brązowego medalu czwórki na 1000 metrów z Darkiem Białkowskim i Grzegorzem Kotowiczem. W 2001 roku już samodzielnie objąłem kadrę i przygotowywałem do igrzysk w Atenach. Tam, niestety, nie udało się zdobyć me-



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

- Mam już 74 lata, lecz dzięki zawodnikom nadal czuję się młody i głodny ich sukcesów - podkreśla Ryszard Hoppe

dału, a ósme miejsce czwórki uznano za porażkę. Zostałem chwilowo bez pracy, ale ponownie odezwała się federacja portugalska. Nowy, rzutki prezes zaufał mi, zaakceptował program odbudowy tamtejszych kajaków. Trwało to 13 lat. To był najlepszy okres mojej zawodowej pracy, a jego efektem był srebrny medal igrzysk w Londynie dwójki na 1000 metrów Fernando Priemty z Emanulem Silvą. To był pierwszy medal w historii portugalskich kajaków i jedyny dla tego kraju. W sumie w latach 2006 - 2017 tych medali uzbierało się około 110 we wszystkich kategoriach wiekowych - podkreśla.

Portugalski Instytut Sportu i Młodzieży przyznał bydgoskiemu szkoleniowcowi tytuł Trenera Roku 2012, a rok później to samo uczyniło Stowarzyszenie Dziennikarzy Sportowych. Jego osiągnięcia dostrzeżone zostały także w Polsce. Minister Spraw Zagranicznych przyznał mu Odznakę Honorową „Bene Merito”. To wyróżnienie nadawane jest polskim obywatelom za działalność wzmacniającą pozycję Polski na arenie międzynarodowej.

- Gdy w 2017 roku wróciłem do kraju myślałem, że trochę odpocznę od kajaków - mówi. - Spędziłem więcej czasu u boku żony, córki i wnuków. Nie byłem jednak gotowy na kaptcie i bujany fotel. Mam wspaniałą, wyrozumiałą żonę Ewę, która doskonale mnie rozumie, widzi, jak po tygodniowym pobycie w domu zaczyna mnie „nosić” i wie, że za chwilę ucieknę na przystań. I tak się stało. Współpraca z trenerem kajakarzy Mariuszem Słowińskim, później Mariuszem Szałkowskim, odpowiedziałym za kadrę

kanadyjkierek, wreszcie propozycja nowego zarządu bym jeszcze raz spróbował odbudować będące w kryzysie męskie kajaki. I krok po kroku staram się tego dokonać. Przed rokiem w Paryżu wystąpiła dwójka na 500 m, która była bliska finału A - mówi.

W tym roku kajakarze zanotowali kolejny postęp. Zdobywali medale młodzieżowych mistrzostw Europy. Czwórka sięgnęła po brąz mistrzostw Europy seniorów, dwójka zajęła szóste miejsce. Hoppe stworzył młody, perspektywiczny zespół, który za trzy lata w Los Angeles powinien powalczyć o olimpijski medal. - Tak jest mój cel. By to osiągnąć należy być otwartym na nowinki światowe, współpracować z młodymi szkoleniowcami, którzy mają wiele ciekawych pomysłów i rozwiązań - zauważa szkoleniowiec. - Nieodzowny jest monitoring procesu treningowego. Od lat z kadrą pracuje dr Andrzej Rakowski, a zawodnicy przechodzą cykliczne badania. Wspólnie dokonujemy analizy wyników, wymieniamy poglądy, wyciągamy wnioski. Pełen profesjonalizm. W tym roku spróbowałem umieścić zawodników w pokojach z hipoksją, od lat stosujemy kriokomorę. Sprawdzamy jak organizm zachowuje się w tym samym okresie podczas zgrupowania w Szczyrku i Livigno. Po raz pierwszy ze względu na zmieniające się warunki pogodowe, nie pojedziemy na styczeniowe zgrupowanie do Portugalii, a wybieremy się do RPA. Niebagatelne znaczenie ma też 55-lecie doświadczenia trenerskie. Mam już 74 lata, lecz dzięki zawodnikom nadal czuję się młody i głodny ich sukcesów - podkreśla Hoppe.