

Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy szykuje się na niedzielę. Trwają już pierwsze licytacje **str. 4**



FOT. POLSKA PRESS

Dzieciom w sieci wyświetlają się treści zachęcające do zachowań samobójczych **str. 9 - 12**

STRONA
ZDROWIA

Express

BYDGOSKI

Środa
21.01.2026

Nr 16 (11204)
Rok XXXVII

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

INWESTYCJE WKRÓTCE ROZPOCZNĄ SIĘ PRACE PRZY BUDOWIE

Wszystkie drogi będą prowadzić do kampusu

Jarosław Więclawski
jaroslaw.wieclawski@polskapress.pl

Zarząd Dróg Miejskich i Komunikacji Publicznej w Bydgoszczy poinformował, że otrzymano Zezwolenie na Realizację Inwestycji Drogowej dla budowy dróg dojazdowych do nowego kampusu Akademii Muzycznej. Jeszcze w tym tygodniu plac budowy zostanie przekazany wykonawcy.

Projektowany układ drogowy będą tworzyć dwie nowe ulice:

- prostopadła do Gdańskiej, przebiegająca po północnej stronie boiska szkoły,
- prof. J. Godziszewskiego o łamanym przebiegu i łącznej długości ok. 500 m, zapewniająca bezpośrednią obsługę terenu przylegającego do Akademii, a także połączenie z ul. Kamienną przed budynkiem Akademii.

Będą to ulice kategorii gminnej i klasy funkcjonalnej dojazdowej. Wzdłuż obu planowane są zatoki do parkowania (prostopadłego względem osi jezdni). Na Kamienną zaplanowano prawoskręt dla pojazdów wjeżdżających na nową ulicę. Wyjazd na Kamienną możliwy będzie tylko w prawą stronę. Wykonawca zrealizuje też nałożony przez Regionalnego Dyrektora Ochrony Środowiska obowiązek remediacji terenu.

Umowę na budowę dwóch ulic oraz remediację gruntu podpisano w marcu 2025 r. Inwestycję o wartości 11,9 mln zł zrealizuje firma Strabag. Na wykonanie zadania otrzymała 12 miesięcy. Terminu nie uda się dotrzymać. Jak informuje ZDMiKP, prace budowlane zajmą około pół roku, czyli powinny zakończyć się na początku drugiej połowy 2026 r. Co ciekawe, Strabag przewidywał, że nie uda się wykonać prac w tak krótkim czasie. Spółka podczas trwania przetargu składała odwołanie, zarzucając „określenie niemożliwego do dochowania terminu na wykonanie przedmiotu za-

mówienia, który wynosi maksymalnie 15 miesięcy licząc od zawarcia umowy, podczas gdy wykonania wszystkich obowiązków wchodzących w zakres zamówienia wymaga co najmniej 21 miesięcy od dnia zawarcia umowy”.

Inwestycja miała być zrealizowana dużo wcześniej. Z powodu wykrycia zanieczyszczenia gruntu, pierwszy przetarg na budowę dróg dojazdowych do powstającego nowego kampusu Akademii Muzycznej w Bydgoszczy unieważniono w lipcu 2023 r. Od jesieni

Budowa dróg dojazdowych do nowego kampusu Akademii Muzycznej powinna zakończyć się w drugiej połowie tego roku.



Imponujący gmach Akademii Muzycznej od początku robi wrażenie na mieszkańcach Bydgoszczy. Wkrótce mają prowadzić do niego dwie nowe drogi

Kwiaty i znicze w 106 rocznicę powrotu Bydgoszczy do Polski str. 4



FOT. ARKADIUSZ WOJASIEWICZ

Ty także dostaniesz w prezencie instrukcję bezpieczeństwa od ministerstwa str. 2

Nr ISSN 1230-9192

Nr indeksu 350680



ŚWIĘTO

Dziś Dzień Babci!



FOT. EKATERINA SHAKHAROVA/UNSPASH

Z okazji Dnia Babci, wszystkim babciom życzymy zdrowia, szczęścia i radości z wnuków! A do poczytania dziś u nas: ● długi seniorów - najnowsze dane z regionu. Na co zadłużają się emeryci? ● NFZ zaprasza na „Zdrowy dzień babci i dziadka” **str. 3, 5, 7**

Uczelnie w regionie zaczynają nabór na ciekawe kierunki

Trwa rekrutacja śródroczna na studia II stopnia. Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu oraz Politechnika Bydgoska prowadzą nabór na wybrane kierunki. Politechnika Bydgoska szuka na przykład studentów na kierunku wzornictwo **str. 3**

Właścicielka budynku w Chełmnie została tymczasowo aresztowana i ma postawione zarzuty str. 3

Rada Ministrów ma plan wygaszenia ustawy o pomocy obywatelom Ukrainy str. 8

Jutro w „Expressie” Pod paragrafem

● Żydowska organizacja terrorystyczna Irgun działała w Brytyjskim Mandacie Palestyny w latach 1931-1948. Jej celem była walka z Arabami i Brytyjczykami

Marek Mazurkiewicz
publicysta



BEZPIECZEŃSTWO TO DZIŚ LUKSUS

Początek tego roku nie zapowiada, że będzie spokojniej. Na arenie międzynarodowej wrze. Kolejne kraje pogrążają się w kryzysach. Niemala w tym rola Amerykanów, którzy nie zamierzają zatrzymać się na Wenezueli i konsekwentnie forsują własną wizję porządku świata. Pokazali już kilkakrotnie, że medialne zapowiedzi kolejnych interwencji szybko materializują militarnie. W spekulacjach na temat dalszych neoimperialnych ambicji USA pojawiają się m.in. Kuba i Kolumbia.

Gorąco jest także na Bliskim Wschodzie. Protesty w Iranie przybierają coraz większą skalę, mimo że tamtejszy fundamentalistyczny reżim próbuje je krwawo tłumić. Nie umknęło to uwadze prezydenta Trumpa, który nie wykluczył wydania rozkazu amerykańskiej armii do interwencji także w Iranie. Polskie MSZ zaleciło Polakom przebywającym w tym kraju natychmiastowy wyjazd, ostrzegając, że do militarnej eskalacji może dojść lada dzień.

Niepokój narasta również w Europie. Krystalizują się zamiary administracji USA wobec Grenlandii. W środowy wieczór światowe media odnotowały, że rozmowy przedstawicieli wiceprezydenta USA J.D. Vance'a i sekretarza stanu Marco Rubio z delegacją rządu Danii i Grenlandii ujawniły fundamentalne różnice stanowisk. Trump zdaje się tym nie przejmować i otwarcie powtarza, że interesuje go przejęcie kontroli nad Grenlandią - najlepiej na własność. Nie liczy się także z opinią Grenlandczyków, którzy w większości (85 proc.) nie chcą stać się kolejnym stanem USA. Miejmy nadzieję, że plany „Anschlusu” Grenlandii nie dojdą do skutku, bo w przeciwnym razie wkroczymy w czas globalnej destabilizacji.

Tymczasem polityka krajowa koncentruje się na nieudanych wyborach nowego przewodniczącego Polski 2050, na węgierskim azylu politycznym dla Zbigniewa Ziobry i jego żony oraz na spekulacjach, kiedy pomiędzy rządem a prezydentem dojdzie do kolejnego sporu. Na tym międzynarodowym tle nasze krajowe „wojenki” wypadają błado i chwilami groteskowo. W czasach takiej niepewności Polska potrzebuje spokoju, odpowiedzialności i stabilności. Bo bezpieczeństwo to dziś luksus. ©

Ty także dostaniesz prezent od ministerstwa. Wydrukowano 16,8 mln egzemplarzy instrukcji

Adam Willma
adam.willma@polskapress.pl

Co robić, gdy na dom spadną bomby, jak reagować na podejrzane osoby i jak zachować się w czasie ataku terrorystycznego. Broszury trafiają do Kujawsko-Pomorskiego.

Do końca stycznia 2026 r. „Poradnik bezpieczeństwa” ma znaleźć się w każdym polskim domu.

Publikację przygotowały Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji, Ministerstwo Obrony Narodowej oraz Rządowe Centrum Bezpieczeństwa, przy współpracy ekspertów, samorządów i organizacji pozarządowych. Druk i kolportaż realizuje Poczta Polska.

Poradnik ma charakter praktyczny. To zbiór prostych instrukcji i scenariuszy postępowania na wypadek sytuacji nadzwyczajnych - od awarii infrastruktury, przez ekstremalne zjawiska pogodowe, po zagrożenia o charakterze militarnym i hybrydowym.

Autorzy publikacji wprost wskazują na zmieniające się otoczenie bezpieczeństwa. W poradniku czytamy:

„W ciągu ostatnich lat zagrożenie wobec Polski znacząco wzrosło. Dezinformacja, cyberataki, zagrożenia hybrydowe, sabotaż czy dywersja są wykorzystywane do destabilizacji państwa. Wojna za naszą wschodnią granicą również wpływa na nasze poczucie bezpieczeństwa”.

Poradnik bezpieczeństwa



FOT. MSWiA

Do końca stycznia 2026 r. „Poradnik bezpieczeństwa” ma znaleźć się w każdym polskim domu

Podkreślono także rosnące znaczenie zagrożeń naturalnych. „Wzrasta też ryzyko ekstremalnych zjawisk pogodowych. Ich skutki mogą powodować przerwy w dostawie prądu, utrudnienia w przemieszczaniu się i komunikowaniu, zniszczenia materialne (...) Wielu z nich nie da się uniknąć, ale można się na nie przygotować”.

Minister: - To nie ma być straszenie

Podczas prezentacji poradnika wicepremier i minister obrony narodowej Władysław Kosiniak-Kamysz przekonywał, że publikacja ma charakter prewencyjny i edukacyjny: - Ten poradnik jest po to, żebyśmy byli przygotowani na każdą sytuację kryzysową. (...) Nie chcemy nikogo straszyć, nie chcemy wywoływać żadnych trudnych emocji, ale odpowiedzialny rząd to taki, który rozmawia ze swoimi obywatelami, prowadzi dialog, mówi, słucha, odpowiada.

Jak zaznaczył Kosiniak-Kamysz, poradnik to także odpo-

wiedź na sygnały od mieszkańców: - Mówią: chcemy być przygotowani, chcemy się przydać, chcemy być gotowi. Po to jest ten poradnik.

MSWiA informuje, że do tej pory do obywateli trafiło już 11 mln egzemplarzy. W pierwszym etapie poradnik otrzymali mieszkańcy województw lubelskiego, podlaskiego i warmińsko-mazurskiego, czyli regionów objętych programem Tarcza Wschód i położonych przy granicy z Rosją i Białorusią.

Resort podaje, że skala dystrybucji odpowiada liczbie mieszkańców poszczególnych regionów. Według stanu na 15 stycznia najwięcej broszur trafiło do województwa mazowieckiego - ponad 1,7 mln, śląskiego - ponad 1,3 mln oraz dolnośląskiego - ponad 0,9 mln egzemplarzy.

Drugi etap obejmuje pozostałe województwa, w tym kujawsko-pomorskie. Poczta Polska przekazała, że doręczyć już około 60 proc. tej puli. Cała operacja ma zakończyć się do końca stycznia. Łącznie w obiegu znajdzie się 16,8 mln poradników.

Plan rodzinny jako podstawa

Jednym z głównych wątków publikacji jest przygotowanie gospodarstwa domowego. Autorzy zachęcają do planowania z wyprzedzeniem. „Opracuj rodzinny plan na wypadek kryzysu. Ustal dane kontaktowe oraz miejsca i terminy spotkań - w okolicy i poza miejscowością zamieszkania. To ważne

na wypadek rozdzielienia i braku łączności”.

Zalecane jest regularne aktualizowanie planu i ćwiczenie go z domownikami. Poradnik proponuje gotowe rubryki i schematy, które można wypełnić samodzielnie. Istotna część poradnika dotyczy obserwacji najbliższego otoczenia.

„W swoim bezpośrednim otoczeniu zwracaj uwagę na: nieuzasadnione próby kontaktu ze strony osób, które oferują łatwy zarobek; (...) podejrzane oznaczenia - graffiti, znaki naniesione farbą, kredą lub taśmą - w miejscach, w których nie powinno ich być”.

Autorzy przypominają, że zgłoszenie podejrzeń służbom jest działaniem właściwym i bezpiecznym. W sytuacji bezpośredniego zagrożenia zalecany jest kontakt pod numerem alarmowym 112.

W poradniku znalazły się również instrukcje dotyczące zdarzeń masowych i alarmów. „Jeśli idziesz na mecz lub koncert (...) sprawdź, gdzie są wyjścia ewakuacyjne. W razie wybuchu paniki poruszaj się z tłumem i unikaj gwałtownych zmian kierunku”.

Na wypadek alarmu autorzy zalecają korzystanie z wcześniej ustalonych dróg ewakuacyjnych i schronień. „Kiedy usłyszysz sygnał alarmowy, idź ustaloną wcześniej drogą ewakuacyjną do miejsca schronienia. Zabierz ze sobą plecak ewakuacyjny”. W terenie otwartym „padnij na ziemię - najlepiej w zagłębieniu - i osłoń głowę”. ©

POGODA W REGIONIE

Środa

-2°C
-12°C



Imieniny obchodzą
Dziś
Agnieszka, Awit,
Długosiel
Jutro
Anastazy,
Dobromysł, Dominik

Czwartek

-5°C
-11°C



Piątek

-6°C
-7°C



KALENDARIUM BYDGOSKIE

21 stycznia
Silna wichura przeszła nad Osiedlem Leśnym. 100 osób usuwało zniszczenia

1484: rozpoczął się pierwszy z trzech jarmarków bydgoskich na dzień świętej Agnieszki zgodnie z przywilejem wystawionym w tym samym roku przez króla Kazimierza Jagiellończyka, organizowany od tamtego czasu. W XVII wieku doszły Bydgoszczy kolejne jarmarki: świętego Antoniego (13 czerwca) i świętego Fran-

ciszka (4 października). Ten zwyczaj dotrwał do upadku I Rzeczypospolitej.

1787: nastąpiło poświęcenie budowanej przez trzy lata pod nadzorem królewskiego budowniczego Paula Johanna Gretha fary ewangelickiej przy obecnych Wątlach Jagiellońskich w Bydgoszczy, pierwszego w mieście zboru. Część środków na budowę pochodziła ze znalezionych w pozostałościach bydgoskiej mennicy na Wyspie Młyńskiej zapasów srebra.

1813: do miasta weszły wojska rosyjskie. Rozpoczęła się okupacja, która trwała do 1815 roku, kiedy na mocy postanowień kongresu wiedeńskiego Bydgoszcz wróciła pod panowanie pruskie. **1956:** nad Bydgoszczą przeszła wieczorem niezwykle silna wichura. Najwięcej szkód spowodowała na Osiedlu Leśnym, gdzie powyrwała świeżo posadzone drzewa i pozrywała uliczne przewody. W nocy ok. 100 osób brało udział w usuwaniu zniszczeń.

1963: w związku z trwającą od tygodnia falą mrozu i śniegu kurator okręgu szkolnego bydgoskiego zarządził natychmiastowe zamknięcie na tydzień wszystkich szkół i placówek oświatowo-wychowawczych. **1969:** początek epidemii grypy wywołanej wirusem Hongkong-69 w Bydgoszczy; 24 stycznia zamknięte zostały szpitale dla osób odwiezających, a 28 stycznia zamknięto 17 szkół. Liczba zachorowań zaczęła spadać dopiero w lutym. ©

Babcia i dziadek z długami? Mają ich mniej!

Agnieszka Domka-Rybka
agnieszka.domka@polskapress.pl

25 344 zł - to średni dług mieszkańców Kujaw i Pomorza w wieku 65 plus. Długi seniorów rzadko wynikają z nadmiernej konsumpcji czy życia ponad stan, a najczęściej ze zdarzeń losowych.

Emeryci najwięcej, bo 3 mld zł, są winni funduszom sekurytyzacyjnym, które kupują wierzytelności (np. kredyty, pożyczki, dłużni) od banków, firm pożyczkowych czy operatorów telekomunikacyjnych, przekształcając je w papiery wartościowe (certyfikaty inwestycyjne) i sprzedają zarabiając na windykacji tych długów. Znaczna część zadłużenia to zobowiązania alimentacyjne. Wynoszą 904,4 mln zł.

Na zwrot czekają również instytucje finansowe, takie jak banki, SKOK, czy firmy pożyczkowe - to 333,3 mln zł. Seniorzy mają też dłużni mieszkaniowe (67,8 mln zł) oraz telekomunikacyjne (66,5 mln zł) - wynika z najnowszych danych Krajowego Rejestru Długów.

- Gdy dług powstanie, rzadko wynika z nadmiernej konsumpcji, a częściej z jakiegoś zdarzenia: śmierci partnera,



FOT. 123RF

Eksperti obserwują, że od dłuższego czasu sukcesywnie spada zadłużenie osób, które są na emeryturze

poręczenia zakupów ratalnych dla członków rodziny czy wysokich kosztów leczenia - komentuje Jakub Kostecki, prezes firmy windykacyjnej Kaczmar-ski Inkasso. - Dla wielu emerytów dług stanowi powód do głębokiego wstydu, a możliwość jego uregulowania przyjmują z ulgą.

- Nasze społeczeństwo jest coraz starsze, rośnie liczba osób na emeryturze. Mogłoby się wydawać, że wraz z tym tren-

dem zwiększać się będzie także dług seniorów. Tymczasem jest odwrotnie. Już od dłuższego czasu obserwujemy sukcesywnie spadające zadłużenie osób, które są na emeryturze - mówi Adam Łacki, prezes Krajowego Rejestru Długów Biura Informacji Gospodarczej. - W ciągu ostatnich pięciu lat znacznie zmniejszyli oni swoje zaległe zobowiązania. Jeszcze w styczniu 2021 roku sięgały one 6,4 mld zł, a obecnie są o ponad

1 mld zł niższe. Podobnie wygląda sytuacja z liczbą dłużników - dziś jest ich o 63,5 tys. mniej i stanowią 14 proc. wszystkich zadłużonych osób w Polsce. Choć z pewnością przyczynia się do tego znaczna aktywność zawodowa, to nie bez znaczenia jest także umiejętność zarządzania budżetem domowym przez starsze pokolenia, które nierzadko wspierają jeszcze finansowo swoje dzieci i wnuki.

Gdzie seniorzy zadłużają się najbardziej?

Gdybyśmy chcieli narysować mapę finansowych trosk seniora, najciemniejsze barwy przybrałoby województwo mazowieckie - to tutaj średnie zadłużenie na jedną osobę jest najwyższe w kraju - 55 669 zł - wynika z danych BIG InfoMonitor.

Region ten dominuje w statystykach również pod innym względem - na Mazowsze przypada najwyższa łączna kwota niespłaconych zaległości w całym kraju, która przekroczyła już poziom 2,6 mld zł. Jeśli jednak spojrzymy na liczebność dłużników, „zagłębieniem” niespłaconych rachunków pozostaje Śląsk. Mieszka tam ponad 52 tysiące osób z zaległościami, choć trzeba oddać

sprawiedliwość, że w ciągu roku ta grupa skurczyła się o prawie 4 tysiące nazwisk. Mimo tego spadku, skala finansowego problemu w tym regionie wciąż jest ogromna - łączna kwota zaległości śląskich seniorów sięga blisko 1,5 mld zł.

Podium zestawienia pod względem wartości zadłużenia zamyka województwo dolnośląskie, gdzie kwota niespłaconych zobowiązań przekroczyła już 1 mld zł. Na drugim biegunie mamy spokojne Podlasie, gdzie z problemami finansowymi zmagają się zaledwie 6,6 tysiąca seniorów z łączną kwotą zaległości przekraczającą 205 mln zł.

Jak na tym tle wypada województwo kujawsko-pomorskie?

W naszym regionie dłużni ma 22 974 seniorów, łącznie są winni 582 027 593 zł, średnio po 25 344 zł.

Zamiast załamywać ręce, polscy emeryci zakasują rękawy. Dane GUS z III kwartału 2025 r. jednoznacznie wskazują na istotny wzrost wskaźnika aktywności zawodowej w grupie senioralnej. Już ponad 800 tysięcy osób w wieku emerytalnym aktywnie pracuje, co w dużej mierze może być spo-

sobem na rosnące koszty życia, ale i na walkę z długami. Ten wysiłek przynosi efekty, bo choć kwoty przeterminowanych długów rosną, to sama liczba osób z zaległościami zaczęła zauważalnie topnieć. Dane z baz BIG InfoMonitor i BIK potwierdzają ten trend - liczba niesolidnych dłużników w wieku emerytalnym spadła rok do roku z poziomu ponad 370 tys. do poniżej 350 tys. osób na koniec listopada 2025 roku.

Niestety, sytuację finansową osób starszych pogarsza fakt, że pozostają one głównym celem oszustów. Wyłudzenia metodą „na wnuczka” czy „na urzędnika” to nie tylko osobisty dramat, ale realny cios w budżet, często kończący się długami zaciągniętymi pod presją manipulacji.

Skalę problemu potwierdzają dane gromadzone w BIK - w 2025 roku co 19. osoba powyżej 65. roku życia znalazła się na celowniku przestępców, a łączna kwota prób wyłudzeń wobec seniorów przekroczyła 11,8 mln zł. W obliczu takich danych, edukacja i czujność stają się najważniejszymi narzędziami ochrony oszczędności wypracowanych przez lata pracy. ©©

Właścicielka domu w Chełmnie aresztowana i z zarzutami

Katarzyna Kucharczyk
katarzyna.kucharczyk@polskapress.pl

Cały kraj wstrząśnięty jest zeznaniem w Chełmnie, wskutek którego zginęła matka i troje dzieci. Policjanci na wniosek prokuratury zatrzymali właścicielkę domu, w którym doszło do tragedii.

W czwartek (15 stycznia) po godz. 17.00 strażacy z jednostki w Chełmnie zostali wezwani do interwencji w jednym z mieszkań na parterze dwukondygnacyjnego budynku przy ul. Stare Planty.

Na pomoc wezwała ich kobieta, która była zaniepokojona brakiem kontaktu z siostrą.

Po siłowym wejściu do mieszkania znaleziono ciała czterech osób. To 30-letnia matka, jej syn w wieku 2 lat i córki w wieku 7 i 12 lat - wyjaśnił w dniu tragedii kpt. Kasper Korczak, Officer Prasowy Komendanta Powiatowego Państwowej Straży Pożarnej w Chełmnie.

Na miejscu strażacy wykryli ogromne stężenie tlenu węgla (czadu). Przyrządy pomiarowe wskazały ponad 900 ppm! To

stężenie, które powoduje śmierć w ciągu kilku minut.

Przyczyną zeznania był najprawdopodobniej ulatniający się gaz z instalacji przepływowego podgrzewacza wody, tzw. piecyka gazowego.

Jeszcze w czwartek przeprowadzono oględziny miejsca tragedii. Przesłuchano też sąsiadów, siostrę i brata zmarłej 30-latkę.

Mieszkańcy Chełmna wstrząśnięci tragedią

Pod drzwiami domu, w którym doszło do tragedii, mieszkańcy Chełmna stawiają znicię.

Rodzina mieszkała w wynajmowanym lokalu. Miasto pogrążyło się w żałobie. Informacje o tragedii błyskawicznie rozeszły się nie tylko po Chełmnie, ale także po całym kraju.

Władze miasta chcą też zainwestować w profilaktykę, by do podobnej tragedii już więcej nie doszło.

- Zakupimy 265 czujek tlenu węgla i rozdysponujemy je w zasobach komunalnych, czyli tych, za które odpowiada miasto. Ludzie będą mogli przyjąć

i taką czujkę pobrać. Mam nadzieję, że zainteresowanie mieszkańców wzrośnie, przyjdą, odbiorą - zapewnił Mariusz Kędzierski, burmistrz Chełmna.

Prokuratura wszczęła śledztwo

Tymczasem Prokuratura Okręgowa w Toruniu wszczęła śledztwo w sprawie śmierci matki oraz trójki dzieci w Chełmnie. Przyczyny i okoliczności zdarzenia są szczegółowo wyjaśniane z udziałem biegłych.

Jak udało nam się dowiedzieć od młodszej aspirant Agnieszki Stankiewicz, oficera prasowego KPP w Chełmnie, policjanci już w piątek na polecenie prokuratury zatrzymali jedną osobę, która może mieć związek ze sprawą.

Oficjalnie wiadomo już, że zatrzymano właścicielkę wynajmowanego mieszkania, co potwierdziła w rozmowie z nami prokurator Izabela Oliver, rzecznik prasowa Prokuratury Okręgowej w Toruniu.

Joanna M., właścicielka mieszkania, została w poniedziałek przesłuchana. Postawiono jej zarzuty.

- Joannie M. został przedstawiony zarzut podżegania do podrobienia dokumentów potwierdzających czynności przebiegu i kontroli pieca gazowego. Kobieta chciała użyć sfałszowanego dokumentu jako autentycznego - powiedziała prok. Izabela Oliver.

Joanna M. została tymczasowo aresztowana na miesiąc. Grozi od trzech miesięcy do pięciu lat pozbawienia wolności.

Prokuratura oczekuje na wyniki sekcji zwłok, która odbyła się w poniedziałek, 19 stycznia. Na razie nie wiadomo, czy postawiony zarzut będzie ostateczny. Zdecyduje o tym dalsze śledztwo.

Pogrzeb rodziny odbędzie się w środę, 21 stycznia w kościele parafialnym w Górnych Wymiarach, gmina Chełmno.

Msza święta żałobna odprawiona zostanie o godz. 10.00 w kościele parafialnym w Górnych Wymiarach. Różaniec odmawiany był w poniedziałek i wtorek o godz. 17.00, a w dniu pogrzebu zaplanowano go o godz. 9.30 w kościele. ©©

Uczelnie zaczynają nabór na atrakcyjne kierunki

Adam Willma
adam.willma@polskapress.pl

Trwa rekrutacja śródroczna na studia II stopnia. Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu oraz Politechnika Bydgoska prowadzą nabór na wybrane kierunki.

Na Uniwersytecie Mikołaja Kopernika rekrutacja dotyczy wybranych kierunków studiów magisterskich prowadzonych w języku polskim. W ofercie znalazły się: analiza danych, automatyka i robotyka, chemia, fizyka techniczna, gospodarka przestrzenna i geozarządzanie, informatyka, informatyka stosowana, politologia oraz nowy kierunek - prawo w biznesie. Kandydaci muszą założyć konto w systemie Internetowej Rejestracji Kandydatów oraz wnieść opłatę rekrutacyjną w wysokości 85 zł za każdy wybrany kierunek.

Rekrutacja dla obywateli polskich potrwa aż do 17 lutego. Do tego czasu należy dopełnić wszystkich formalności w systemie IRK. Rozmowy kwalifikacyjne z zakresu analizy danych, automatyki i robotyki, fizyki technicznej, informatyki oraz informatyki stosowanej zaplanowano na 18 lutego.

Nowością w ofercie UMK jest kierunek prawo w biznesie. To trzyletnie studia drugiego stopnia prowadzone w trybie stacjonarnym i niestacjonarnym.

Kierunek jest otwarty dla absolwentów studiów pierwszego stopnia dowolnego kierunku i łączy zagadnienia prawa z elementami ekonomii i zarządzania. Program zakłada także rozwijanie umiejętności praktycznych oraz kompetencji przydatnych w pracy w firmach, instytucjach i administracji publicznej.

Rekrutacja śródroczna na tę specjalność prowadzona jest od 7 stycznia do 17 lutego.

Politechnika Bydgoska prowadzi rekrutację na studia na kierunku wzornictwo. Rejestracja internetowa potrwa od 9 do 23 lutego.

Procedura kwalifikacyjna obejmuje rozmowy kwalifikacyjne prowadzone od 11 do 23 lutego. W przypadku wzornictwa postępowanie jest dwuetapowe postępowanie - obejmujące przesłanie prac artystycznych w formie elektronicznej oraz rozmowę z komisją. Uczelnia ogłosi wyniki rekrutacji w systemie IRK. Zajęcia dydaktyczne ruszą 26 lutego. ©©

Bydgoszcz

Kwiaty i znicze w powrocie rocznicę

Marcin Kozłowski
marcin.kozlowski@polskapress.pl

20 stycznia 1920 roku Bydgoszcz - po latach zaborów - wróciła do Polski. 106 lat później miasto uczciło to wydarzenie.

Obchody rocznicy rozpoczęły się już w nocy z 19 na 20 stycznia. Harcerze ze Zrzeszenia Harcerskiego Pięta.PL złożyli wówczas kwiaty i zapalili znicze m.in. pod tablicami „Ojców polskiej Niepodległości”.

We wtorek najpierw złożono kwiaty na Cmentarzu Bohaterów Bydgoszczy przy ulicy gen. Stanisława Grzmoty-Skotnickiego. Znajdują się tam symboliczne groby Leona Barciszewskiego i Bernarda Śliwińskiego, międzywojennych prezydentów Bydgoszczy. Drugi z nich w styczniu 1920 r. na czele 6. Pułku Ułanów Wielkopolskich wkroczył do miasta. Kwiaty złożone zostały też pod tablicą na Starym Rynku upamiętniającą gen. Józefa Dowbor-Muśnickiego, kolejnego innego bohatera tamtych wydarzeń.

Po mszy świętej w Katedrze Bydgoskiej na Starym Rynku odprawionej przez Krzysztofa Włodarczyka, biskupa bydgoskiego odbyły się uroczystości z ceremoniałem wojskowym.

Kwiaty pod pomnikiem Walki i Męczeństwa Ziemi Bydgoskiej złożyli m.in. Mirosław Kozłowicz, zastępca prezydenta Bydgoszczy; Piotr Hemmerling, wicewojewoda kujawsko-pomorski; Zbigniew Ostrowski, wicemarszałek województwa oraz parlamentarzyści i miejscy radni.

- Wspominamy szczególnie dzień, który na zawsze zapisał

się na kartach naszej historii. 20 stycznia 1920 roku na uroczystości przystrojonym Starym Rynku, Bydgoszczanie radośnie powitali pierwsze oddziały polskiego wojska. Po 148 latach niewoli, miasto - zgodnie z ustaleniami traktatu wersalskiego - ponownie stało się częścią naszego kraju. Stojąc w tym historycznym miejscu, z wielką wdzięcznością przywołujemy w pamięci tych, którzy walczyli o wolność oraz rodaków, którzy nie zapomnieli o swoich korzeniach mimo lat zaborów. Dzisiejsza rocznica to jednak nie tylko okazja do zadumy nad przeszłością, ale także możliwość spojrzenia z nadzieją w przyszłość. Z radością podziwiamy rozwijającą się Bydgoszcz. Obserwujemy, jak miasto się zmienia, przeobraża - mówi Mirosław Kozłowicz.

W Muzeum Historii Bydgoszczy odbyło się natomiast oprowadzanie po stałej wystawie „Od Starego Rynku do Placu Wolności. Spacer ulicami międzywojennej Bydgoszczy”.

Z kolei w piątek, 23 stycznia w godz. 18-23 na Barce Lemara - w ramach rocznicowych obchodów - odbędzie się potańcówka retro „Styczniowa Zabawa na Maksa!” z muzyką na żywo w wykonaniu Dixie Brotherhood, Uliczników i Ancymonów. Od uczestników imprezy wymagane będą historyczne przebrania. Wydarzenie wzbogaci scenografia stworzona z reprodukcji obrazów Maksymiliana Piotrowskiego, którego monograficzna wystawa została niedawno otwarta w Muzeum Okręgowym im. Leona Wyczółkowskiego©©



20 stycznia 2026 roku Bydgoszcz uczciła 106. rocznicę powrotu do Polski

WOŚP szykuje się na niedzielę. Trwają już pierwsze licytacje

Małgorzata Pieczyńska
malgorzata.pieczynska@polskapress.pl

„Zdrowe brzuszki naszych dzieci” - pod takim hasłem 25 stycznia odbędzie 34. Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Do Bydgoszczy dotarli już identyfikatory dla wolontariuszy.

W Bydgoszczy sercem orkiestrowego grania będzie Stary Rynek. To tu 25 stycznia od godz. 12 planowane są występy taneczne, a następnie koncerty.

Na ulice miasta wyjdzie blisko 700 wolontariuszy, którzy zbierać będą datki do puszek.

- W piątek (16 stycznia) byliśmy w Warszawie po odbiór identyfikatorów i serduszek - mówi Michał Moczadło, szef Regionalnego Sztabu WOŚP. - Od wtorku (20 stycznia) wydajemy je razem z puszkami wolontariuszom w naszej siedzibie przy ul. Niedźwiedzia 5.

Spora atrakcja czeka na wszystkich, którzy 25 stycznia przyjdą na Stary Rynek. Od godz. 12 na scenie zaprezentują się kolejno: Szkoła Tańca Bohema, Wolf Dance Studio, Szkoła Tańca T1 Dance oraz Cubano in Poland. O godz. 14 wystąpi zespół InExit, a o godz. 15 Golden Life - na żywo zabrzmią takie hity jak: „Oprócz”, „Dobra, dobra, dobra” czy „Helikopter”. Wśród artystów tego dnia usłyszymy też Remigiusza Kuźmińskiego (godz. 16) oraz Kruzzo



W tym roku na ulice Bydgoszczy wyjdzie około 700 wolontariuszy Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy

(godz. 16.30). Od godz. 17.30 scena należeć będzie do formacji Bydzia-com-band, która z WOŚP gra od wielu lat. Następnie o godz. 18.20 wystąpi DJ Keta, a o godz. 19 Clodie. Tradycyjnie o godz. 20 planowane jest „Świąteczko do nieba”, a po nim ok. godz. 20.15 występ

WOŚP przeznaczy pieniądze na zakup sprzętu do diagnostyki i leczenia chorób przewodu pokarmowego u najmłodszych pacjentów.

zespołu Kobranocka. Usłyszymy dobrze znane wielu Bydgoszczanom przeboje, takie jak np. „Kocham Cię jak Irlandię” oraz „I nikomu nie wolno się z tego śmiać” i wiele innych.

Na Starym Rynku obecni będą też, m.in., inspektorzy transportu drogowego. Zaprezentują oni wykorzystywany do codziennych działań kontrolnych sprzęt, który jest na wyposażeniu pojazdu specjalistycznego, w tym testery diagnostyczne, wagi samochodowe oraz sprzęt do kontroli technicznej.

- Spodziewamy się też motocyklistów, strażaków i policjantów. Zadowoleni powinni być również pasjonaci off-road. Dla dzieci będzie karuzela wiejska - mówi Michał Moczadło. - Atrakcją będzie z pewnością stoisko, na którym chętni kupią pizzę w kolorze czerwonym w kształcie serca. Dochód z jej sprzedaży zasili, oczywiście, WOŚP.

W dniu finału wielkie liczenie datków będzie odbywało się w Młynach Rothera, gdzie zostanie otwarty punkt rozliczeniowy. Tymczasem z początkiem tego tygodnia wystartowały aukcje. Już wiadomo, że Rafał Bruski - prezydent Bydgoszczy w tym roku na licytację wystawił niecodzienną wycieczkę do Ogrodu Zoologicznego w LPKiW w Mysłęcinku (dla maksymalnie 4 osób).

- Razem zajrzemy za kulisy ogrodu i pod opieką przewodników weźmiemy udział, m.in., w karmieniu zwierząt - zapowiada Rafał Bruski. - A po tych niezwykłych wrażeniach zapraszam na pyszny obiad w restauracji Stodoła.

Na licytację wystawiono też, m.in., retro koszulkę reprezentacji Polski z autografem Zbigniewa Bońki - produkt kolekcjonerski, posadzenie własnego drzewa razem z wojewodą kujawsko-pomorskim Michałem Szybyllem, czy wycieczkę na bydgoskie lotnisko poświęconą pracy służby meteorologicznej.©©

ZDMiKP szuka wykonawcy drogi rowerowej

Jarosław Więclawski
jaroslaw.wieclawski@polskapress.pl

Ogłoszono przetarg na budowę infrastruktury rowerowej w ciągu ul. Kieleckiej. Inwestycja realizowana będzie w systemie zaprojektuj i wybuduj. Nowe trasy połączą istniejące drogi.

Oferty w postępowaniu przetargowym można składać do 5 lutego, choć podobnie jak w innych przypadkach, termin może ulec przesunięciu. Całkowita długość przedmiotowego odcinka ul. Kieleckiej bez infrastruktury rowerowej to ok. 530 metrów.

Przewiduje się budowę infrastruktury pieszej i rowerowej w następujących lokalizacjach: ciąg pieszo-rowerowy na odcinku wzdłuż ul. Kieleckiej od wybudowanego/zaprojektowanego ciągu pieszo-rowerowego na działce 3/12 do działki



Brakujący odcinek drogi rowerowej wzdłuż ulicy Kieleckiej zostanie wykonany na długości ok. 500 metrów

numer 4/3 po stronie zachodniej oraz od ul. Smoleńskiej do zjazdu na działkę 5/1 oraz ścieżkę rowerową wzdłuż ul. Kieleckiej na odcinku od działki 4/3 do ul. Smoleńskiej po stronie zachodniej wraz z połączeniem do wschodniej części ul. Smoleńskiej.

W budowie jest ciąg pieszo-rowerowy wzdłuż ul. Toruń-

skiej. Zadanie jest realizowane w ramach większej inwestycji - modernizacji torowiska. Cała trasa - od Filmowej do pętli Stomil - ma liczyć ok. 3,7 km.

Ciąg pieszo-rowerowy na Kieleckiej ma powstać po zachodniej stronie na odcinku od Toruńskiej do mniej więcej wysokości posesji pod numerem 8 po stronie zachodniej. Da-

lej, do wysokości posesji przy Kieleckiej 17, będzie to droga rowerowa, połączona z istniejącą już infrastrukturą.

„Droga rowerowa oraz ciąg pieszo-rowerowy zostaną wykonane z nawierzchni bitumicznej i będą liczyły od 2 do 3 metrów szerokości. Natomiast chodnik zostanie ułożony z kostki betonowej. Wymienione zostaną także krawężniki, a z myślą o osobach słabowidzących, przy przejściach dla pieszych, pojawiają się płytki kierunkowe. Aby poprawić bezpieczeństwo w obrębie skrzyżowania z ulicą Smoleńską przejścia przez ulicę zostaną dodatkowo doświetlone” - przekazał ZDMiKP.

Konsultacje społeczne dotyczące inwestycji przeprowadzono latem 2023 roku. Wybrany wykonawca na realizację zadania będzie miał 10 miesięcy. Cała trasa może być gotowa na początku 2027 roku.©©

NFZ zaprasza na „Zdrowy Dzień Babci i Dziadka”

Adam Szczęśniak
adam.szczesniak@polskapress.pl

Dziś w Bydgoszczy odbędzie się profilaktyczne wydarzenie „Zdrowy Dzień Babci i Dziadka”. W programie konsultacje, spotkania z ekspertami, badania i wykłady.

Narodowy Fundusz Zdrowia zaprasza dziś do swojej bydgoskiej siedziby przy ulicy Łomżyńskiej 33 w godzinach 9.00-14.00.

W ramach wydarzenia „Zdrowy Dzień Babci i Dziadka” zaplanowano:

- bezpłatne badania - słuchu (i konsultacje), wzroku, poziomu glukozy, przesiewowe w kierunku demencji,
- pomiar ciśnienia,
- konsultacje dermatologiczne w sprawie znamion,
- profilaktykę stopy cukrzycowej, konsultacje i ćwiczenia z fizjoterapeutami,
- stanowisko Centrum Onkologii (nauka samobadania piersi i jąder na fantomach, program profilaktyki raka jelita grubego i możliwość zapisania się na bezpłatną kolonoskopię, promocja programów profilaktyki raka piersi i raka szyjki macicy).

Od godziny 10.00 interesujące wykłady:

- „Leczenie uzdrowiskowe” - Karolina Piechocka,
- „Biegać, skakać każdy może - jak bezpiecznie pracować w ogrodzie” - dr n. o zdr. Piotr Michalski,

● „Aktywny senior” - recepta na długowieczność” - dr Anna Lewandowska i dr Dorota Ratuszek-Sadowska.

Ponadto, w sali Obsługi Klientów dodatkowo będzie można otrzymać informacje o programach profilaktycznych, leczeniu uzdrowiskowym, zasadach refundacji wyrobów medycznych, Internetowym Koncie Pacjenta, Dietach Narodowego Funduszu Zdrowia.

Będzie też można wyrobić na miejscu Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego oraz wykonać podstawowe pomiary na analizatorze składu masy ciała.

- Z okazji Dnia Babci i Dnia Dziadka składam wszystkim babciom i dziadkom życzenia zdrowia, radości i wielu wspólnych chwil spędzonych w gronie najbliższych. Niech każdy dzień będzie pełen uśmiechu, troski bliskich i poczucia, że Państwa obecność jest bezcenna. Wszystkiego dobrego - mówi dr Agnieszka Bańkowska, dyrektor Kujawsko-Pomorskiego Oddziału Wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia.

- Z okazji Państwa świąt przygotowaliśmy wydarzenie pod hasłem „Zdrowy Dzień Babci i Dziadka” poświęcone profilaktyce zdrowotnej, aktywnemu stylowi życia i dobremu samopoczuciu w każdym wieku. Serdecznie zapraszamy - dodaje Agnieszka Bańkowska.

©©

Pan Janusz stracił w pożarze samochód, w którym mieszkał

Maciej Czerniak
maciej.czerniak@polskapress.pl

66-letni mężczyzna od 2023 roku mieszkał w terenowym Mitsubishi zaparkowanym na Wyżynach. Auto spłonęło 18 stycznia. Od razu po nagłośnieniu sprawy zorganizowano zbiórkę.

Właściciel jednego z komisów w Bydgoszczy przekazał panu Januszowi z Wyżyn „nowy” samochód, marki Peugeot. To efekt nagłośnienia sprawy pożaru, który w niedzielę strawił pojazd 66-letniego mężczyzny.

Auto od ponad dwóch lat było zaparkowane na parkingu przy ulicy Boya-Żeleńskiego. Sprawę pożaru bada policja. Błyskawicznie w internecie założono zbiórkę na rzecz poszkodowanego.

„Samochód był dla niego domem. Dogrzewał się gazem ale tak naprawdę nie wiadomo co było przyczyną pożaru i nie to jest teraz najważniejsze. Najważniejsze jest by pomóc panu Januszowi w zakupie może innego auta, może kempingu a może wynajęciu pokoju lub mieszkania i pomocy w wyjściu z bezdomności. Pan Janusz zgodził się sobie pomóc i to jest wielki krok naprzód” - czytamy w informacji zawartej na stronie Pomagam.pl. I dalej: „Jesteśmy w kontakcie z panem Januszem i pan Janusz nie pije alkoholu, a to wielki plus. Samochód to jego dom i uszanujemy to”.



Pan Janusz jest często odwiedzany przez strażników miejskich, którzy upewniają się, co do jego stanu zdrowia

Pan Janusz jest dobrze znany okolicznym mieszkańcom. A jego historia nie jest łatwa. Pod koniec lutego 2024 roku odwiedziliśmy go ze strażnikami miejskimi w ramach nocnego patrolowania miasta. Mundurowi dobrze znają mężczyznę, który zaczął bytować na par-

Internetowa zbiórka dla pana Janusza odbywa się na stronie: pomagam.pl/fh4ak3. Cel to zebranie dziesięciu tysięcy złotych.

kingu na Wyżynach w grudniu 2023 roku, kiedy stracił mieszkanie.

Kontrole wyglądały podobnie - strażnicy pytali o stan zdrowia, czy potrzebuje lekarza, czy ma jakieś źródło dochodu. W patrolu, który odwiedzał pana Janusza, uczestniczyli mł. strażnik Krzysztof Trocha i aplikantka Patrycja Osmańska. Mężczyzna nieraz dostał od mundurowych środki czystości, higieny i np. ciepłe rękawiczki.

Kiedy z nim rozmawialiśmy, niejasno próbował tłumaczyć, że zjawiał się u niego deweloper,

z którym podpisał umowę... „Deweloper” miał zaproponować kupno skrawka ziemi (działki?) w zamian za lokum. Nie zgodził się na to, ale przystał na inną propozycję. Dostał gotówkę. Za nią kupił używanego SUV-a. Auto stało wtedy w pobliskim warsztacie samochodowym. W samochodzie nie działało sprzęgło, ale silnik można było uruchomić. Pan Janusz spał a aucie, przyrządzał posiłki. SUV był podzielony w środku na sektory, to namiastki porządku domowego - strefa do spania, strefa do gotowania.

Sytuacją, w jakiej znalazł się teraz mężczyzna, zainteresowały się inne służby miejskie, w tym pomoc społeczna. Jak słyszymy nieoficjalnie od funkcjonariuszy publicznych, budującą jest, że ludzie od razu chcą pomagać, wpłacają pieniądze na rzecz poszkodowanego mężczyzny. Z drugiej strony, jak komentują, podarowanie panu Januszowi innego samochodu, w którym będzie mógł pomieszkować, nie rozwiązuje problemu.

Kłopot polega również na tym, że mężczyzna do tej pory zapewniał, że mieszkanie w samochodzie to był jego wybór. A w tymczasowym schronieniu dla osób w kryzysie bezdomności nie można nikogo umieścić wbrew jego woli.

Inną sprawą jest teraz problem ze złomowaniem spalonego wraku i pytania o ubezpieczenie nowego pojazdu. ©©

Nowi przewodniczący rad osiedli w Bydgoszczy na spotkaniu w ratuszu

Jarosław Więclawski
jaroslaw.wieclawski@polskapress.pl

Prezydent Bydgoszczy Rafał Bruski oraz przewodnicząca Rady Miasta Monika Matowska spotkali się z przewodniczącymi bydgoskich rad osiedli. Obecnie każde z 29 osiedli ma nowych radnych.

Wszystkie wybrane rady ukonstytuowały się do 17 listopada ubiegłego roku. Na każdym z osiedli dopisała frekwencja - żadnego z głosowań nie trzeba było powtarzać. W części składów znaleźli się dobrze znani mieszkańcom społecznicy, ale nie brakuje nowych osób - także wśród przewodniczących.

„Składamy serdeczne gratulacje z okazji objęcia oraz sprawowania funkcji Przewodniczącego Rady Osiedla. Wybór ten to wyraz społecznego zaufania oraz dowód na to, że jest

Pan/Pani osobą szczególnie zaangażowaną w sprawy miasta oraz aktywnie uczestniczącą w jego życiu. W związku z rozpoczęciem nowego roku życzymy powodzenia w realizacji podejmowanych zadań i wyzwań. Wierzymy, że konstruktywny dialog i konsekwentne starania na rzecz osiedlowych wspólnot pozwolą na kreowanie przestrzeni otwartej na potrzeby, ciekawe pomysły oraz kształtowanie oblicza miasta - na miarę najwyższych ambicji i marzeń Bydgoszczanek i Bydgoszczan. Głos mieszkańców jest niezwykle cenny, potrzebny i zawsze zasługuje na uwagę. Niech nowa kadencja będzie czasem owocnej współpracy, mądrych decyzji i realizacji projektów, które pozostawią trwałe ślady w naszej rzeczywistości” - czytamy w liście gratulacyjnym, który otrzymywali przewodniczący rad osiedli 13 stycznia

na spotkaniu w Urzędzie Miasta Bydgoszczy.

Wyборы trwały od października 2024 roku. Wówczas zorganizowano pierwsze głosowanie po kilku latach. Wcześniej wygasły kadencje wszystkich składów - ostatnia w styczniu 2 lata temu. W niektórych wyborach nie było zorganizowane od lat. Wszystkie przez opóźniające się prace nad nowymi statutami i regulaminem wyborów. Ten proces udało się skutecznie przeprowadzić dopiero w nowej kadencji Rady Miasta, wiosną 2024 r.

Nowymi przewodniczącymi rad osiedli w Bydgoszczy zostali wybrani:

- Bartodzieje: Robert Lubrant
- Bielawy - Danuta Paterek
- Błonie - Krzysztof Kołodziejczyk
- Bocianowo-Śródmieście-Staro Miasto: Marta Gieszkiewicz
- Brdziejów: Iwona Jarosz

- Bydgoszcz Wschód - Sierniech: Bożena Szałkowska
- Czyżkówko: Hanna Szczęśniak
- Flisy: Sylwia Piotrowska
- Glinki-Rupienica: Anna Topolska
- Górzyskowo: Marek Grabowicz
- Jachcice: Bogumił Gołdyn
- Kapuściska: Magdalena Wawrzyniak
- Leśne: Kornel Kopczyk
- Łęgnowo: Stefania Bany
- Łęgnowo-Wieś: Mirosława Sikorska
- Miedzyń-Prądy: Violetta Kowalska
- Nowy Fordon: Jan Kwiaton
- Okole: Jan Dopierała
- Osowa Góra: Radosław Ginter
- Piaski: Jarosław Zdunek
- Smukała-Oplawiec-Janowo: Magdalena Zajac
- Stary Fordon: Andrzej Cieślak
- Szwederowo - Bogusław Deja

- Tatrzańskie: Łukasz Wojnarowski
- Terenów Nadwiślańskich: Sylwester Kargulewicz
- Wilczak-Jary: Jarosław Cholewczyski
- Wyżyny: Stanisław Mrówka
- Wzgórze Wolności: Zdzisław Tylicki
- Zimne Wody-Czersko Polskie: Elżbieta Zimmermann.

Marek Grabowicz w radzie osiedla działa od końcówki lat 90. W nowej kadencji po raz pierwszy został przewodniczącym. Dlaczego znów zdecydował się kandydować?

- Jeśli nie ja, to kto ma załatwiać sprawy mieszkańców? Nieraz faktycznie ręce opadają, często zderzamy się ze ścianą. To nie jest powód, żeby rezygnować. Staramy się jak najlepiej reprezentować mieszkańców osiedla - mówi przewodniczący RO Górzyskowo.

Jako błędy w ostatnich latach wskazuje to, że rady nie za-

wsze były informowane przez wydziały czy instytucje podległe Urzędowi Miasta o najważniejszych inwestycjach na osiedlu. Przykłady to wycinka drzew na Żwirki i Wigury czy brak opiniowania zmian komunikacyjnych oraz ignorowanie uwag i pomysłów, które proponują same rady. Wraz z początkiem roku jest jednak optymistą i liczy, że to się wkrótce poprawi.

- Naszą główną rolą jest aktywizacja lokalnej społeczności, a przy okazji reprezentowanie mieszkańców. Wiele osób zamyka się w domach, są zniechęceni, nie chcą włączać się w działania. To problem ogólnopolski, nie tylko bydgoski. Staramy się organizować bezpłatne wydarzenia, jak coroczne święto latawców, próbujemy ściągać zespoły muzyczne. W ten sposób chcemy integrować społeczność - dodaje Marek Grabowicz. ©©

W Ostromecku odbył się piękny koncert. Zaśpiewali, zagraли i zatańczyli dla Piotra, który potrzebuje wsparcia

Marcin Kozłowski
marcin.kozlowski@polskapress.pl

16-letni Piotr, po skoku do wody, złamał kręgosłup. By wesprzeć kosztowne leczenie nastolatka w Ostromecku zorganizowano koncert charytatywny „Razem być...”

Dramat Piotra rozegrał się 18 sierpnia 2025 roku w Czarzu. Tego dnia 16-latek podjął najgorszą decyzję w swoim życiu i postanowił skoczyć na tzw. główkę do jeziora w rozlewisku Wisły. Pełen życia uczeń III klasy mundurowej Szkoły Technicznej im. 1 Pomorskiej Brygady Logistycznej Bydgoskiego Zakładu Doskonalenia Zawodowego w Bydgoszczy złamał dwa kręgi szyjne na odcinku C3-C4 i jeden kręg lędźwiowy. Nastolatek po operacji kręgosłupa walczy o odzyskanie kolejnych procentów sprawności. Obecnie przebywa na pierwszym prywatnym tur-nusie rehabilitacyjnym.

Leczenie na szczęście jest możliwe, bowiem nie został



Piotr z kolegą Kajetanem, który feralnego dnia wyciągnął go z wody

przerwany rdzeń kręgowy. Rehabilitacja jest jednak bardzo kosztowna i pochłania 30 000 złotych miesięcznie. Piotr nie

poddaje się i po kilku miesiącach walki jest już sadzany na wózek i pionizowany na łóżku do 40 stopni; czuje do-

tyk, mrowienie w dłoniach i stopach; czuje ukłucia igieł, obcinanie paznokci; utrzymuje głowę i potrafi kręcić nią

na boki oraz odczuwa ból w nogach i kostkach.

By wesprzeć dążenie nastolatka do odzyskiwania sprawności, kilka dni temu w Zespole Szkół im. Mariana Rejewskiego w Ostromecku odbył się charytatywny koncert „Razem być...”, podczas którego piosenki Zbigniewa Wodeckiego, Marka Grechuty i Andrzeja Zauchy zaśpiewał Dawid Kartaszewicz, aktor znany z ról w serialach „Przyjaciółki”, „Barwy Szczęścia” i „Czas honoru”. Na pianinie zagrał Mikołaj Gąsiewski, kompozytor i aranżer, zaś tańczył Filip Kosicki, mistrz świata IDO Disco Dance 2025, półfinalista programu „Mam Talent”.

Organizatorzy przygotowali się do koncertu od listopada. Organizacja imprezy kosztowała wiele pracy. W wydarzeniu uczestniczyło bowiem 340 osób, które wcześniej wykupiły cegiełki, czyli swoistą wejściówkę. Podczas imprezy odbyło się ponadto wiele licytacji, z których dochód przeznaczony będzie w całości na pokrycie kosztów

rehabilitacji Piotra, dojazdów do placówek medycznych, zakup środków higieny, czy niezbędnego sprzętu.

To był wyjątkowy koncert. Odbył się w sali gimnastycznej, która jednak w ogóle nie przypominała tego miejsca. Organizatorzy przygotowali specjalną scenografię - wyjątkowy wystrój, świece, światła i wiele innych niespodzianek. Chcieli, by dla gości był to wyjątkowy wieczór, z którego wyniosą wiele wrażeń.

Koncert przygotowała Monika Bartkowska.

- Bez chwili zastanowienia włączyliśmy się w organizację koncertu dla Piotra. Wcześniej też uczestniczyliśmy w imprezach charytatywnych, z których dochód był przeznaczony na jego leczenie. Nastolatka wspiera cała gmina Dąbrowa Chełmińska z wójtem Radosławem Ciechackim na czele. Mam nadzieję, że dzięki wielu licytacjom i nie tylko zbierzemy sporą kwotę dla Piotra - mówi Krzysztof Wolski, dyrektor Zespołu Szkół w Ostromecku.

©@

Bandyci z Grudziądza więzili 19-letniego Bydgoszczanina, znęcali się nad nim. Szybka akcja antyterrorystów i areszt

Joanna Gólczyńska
joanna.golczynska@polskapress.pl

Czworo młodych mieszkańców Grudziądza miało w brutalny sposób próbować wymusić spłatę długu na 19-letnim Bydgoszczaninie. Wszyscy zostali zatrzymani kilka godzin po przestępstwie.

Jak ustalili policjanci, czworo mieszkańców Grudziądza, w wieku od 21 do 24 lat, jadąc oplem, zajęło drogę młodemu mężczyźnie. Następnie wysiedli z auta, przewrócili go na ziemię, dotkliwie pobili i skopali, po czym wciągnęli siłą do bagażnika samochodu.

Napastnicy wywieźli ofiarę do jednego z budynków w Grudziądzu, gdzie przez wiele godzin przetrzymywali ją wbrew woli.

Sprawcy znęcali się nad 19-latką, bijąc go między innymi pałką teleskopową i kopiąc. Ich celem było zmuszenie młodego mężczyzny do spłaty długu, który, jak się okazało, należał do jednego z jego znajomych.

Obawiając się dalszej przemocy, ofiara obiecała przekazać



Przedmioty znalezione przy agresorach. Czworo mieszkańców Grudziądza porwało 19-letniego Bydgoszczanina. Wciągnęli go siłą do bagażnika opla

oprawcom wartościowego laptopa, który znajdował się w jego mieszkaniu w Bydgoszczy. Sprawcy zdecydowali się więc odwieźć go do miasta.

Ucieczka i zawiadomienie policji

Po powrocie do Bydgoszczy 19-latek sam wszedł do mieszkania, gdzie zastał swojego

ojca. Gdy ten usłyszał, co spotkało jego syna, natychmiast powiadomił policję.

Sprawą zajęli się funkcjonariusze ze Śródmieścia, których intensywna praca bardzo szybko doprowadziła do ustalenia tożsamości sprawców. Do zatrzymania podejrzanych włączyli się również funkcjonariusze Samodzielnego Podod-



Sąd tymczasowo aresztował dwóch podejrzanych w wieku 21 i 23 lat na okres trzech miesięcy. Wobec pozostałych zastosowano policyjny dozór

działu Kontrterrorystycznego Policji w Bydgoszczy oraz wy-

Sprawcy znęcali się nad 19-latką, bijąc go pałką teleskopową i kopiąc. Ich celem było zmuszenie go do spłaty długu jego znajomego.

działu narkotykowego i pseudokibiców bydgoskiej komendy miejskiej. Dzięki sprawniej współpracy służb wszyscy podejrzani trafili do policyjnego aresztu jeszcze w dniu zgłoszenia.

Na podstawie zebranego materiału dowodowego mieszkańcom Grudziądza przedstawiono zarzuty pozbawienia

wolności, pobicia, spowodowania lekkiego uszczerbku na zdrowiu oraz usiłowania wymuszenia rozbójniczego. Wśród nich była kobieta, która odpowie za pomocnictwo w tym ostatnim przestępstwie.

Narkotyki i powiązania z pseudokibicami

To jednak nie koniec problemów zatrzymanych. Podczas czynności policjanci znaleźli przy jednym ze sprawców, 24-latkę, amfetaminę. Mężczyzna odpowie również za posiadanie środków odurzających.

Funkcjonariusze ustalili także, że wszyscy zatrzymani są powiązani ze środowiskiem pseudokibiców jednego z grudziądzkich klubów sportowych.

Na wniosek policji i prokuratury sąd tymczasowo aresztował dwóch podejrzanych w wieku 21 i 23 lat na okres trzech miesięcy. Wobec pozostałych zastosowano policyjny dozór.

Za popełnione przestępstwa wszystkim grozi kara maksymalnie do 10 lat pozbawienia wolności.

©@

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

POLITYKA

Kto stanie na czele Polski 2050?

Jest szansa na koniec zamieszania wokół partii Polska 2050. Anulowana druga tura wyborów przewodniczącej tej partii będzie powtórzona 31 stycznia. Decyzję o tym Rada Krajowa tego ugrupowania podjęła późnym wieczorem w poniedziałek, 19 stycznia.

„Rada Krajowa przyjęła uchwałę, zgodnie z którą druga tura wyborów na przewodniczącego partii Polska 2050 odbędzie się do 31 stycznia. Do 7 lutego zbierze się Rada Krajowa, podczas której wybrany zostanie Zarząd Kra-

jowy” – czytamy w komunikacie opublikowanym w mediach społecznościowych.

Do II tury ponownie staną minister funduszy i polityki regionalnej Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz oraz szefowa resortu klimatu i środowiska Paulina Hennig-Kloska. Obie dostały najwięcej głosów w pierwszej rundzie głosowania. Odbijająca się 12 stycznia dogrywka między członkami rządu została odwołana, z powodu „problemów technicznych”.

Adam Kielar

SĄD

Oskarżeni o szpiegostwo



FOT. PAP/JAREK PRASZKIEWICZ

Przed sądem w Sosnowcu ruszył we wtorek proces dwojga obywateli Rosji oskarżonych o szpiegostwo: Igora R. i jego żony Iriny R. Oskarżeni odpowiadają za udział w działalności rosyjskiego wywiadu oraz przekazywanie wiadomości, które mogły wyrządzić szkodę Polsce. Sprawa toczy się z wyłączeniem jawności.

PRZESTĘPCZOŚĆ

Nożownik w rękach policji

W poniedziałek wieczorem w Łukowie doszło do dwóch ataków z użyciem noża. Najpierw w centrum miasta zranny został 16-latek, a następnie na obrzeżach miasta 40-latek mężczyzna. Obaj trafili do szpitala.

Policjanci ustalili, że sprawcą tych zdarzeń może być znany policji młody mieszkający w Łukowie. Od poniedział-

kowego wieczora prowadzili intensywne poszukiwania mężczyzny. Został on zatrzymany we wtorek poza Łukowem. – Jest przewieziony do jednostki policji, będą wykonywane czynności śledcze z jego udziałem i wyjaśniane okoliczności tych zdarzeń – powiedział asp. sztabowy Marcin Józwik z Komendy Powiatowej Policji w Łukowie. PAP

WARSZAWA

Wszczęto postępowanie dyscyplinarne wobec komendanta SOP gen. bryg. Radosława Jaworskiego. W związku z tym został on zawieszony w pełnieniu czynności służbowych – poinformowało we wtorek Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji. Resort przekazał w komunikacie, że do pełnienia obowiązków komendanta SOP został wyznaczony dotychczasowy zastępca komendanta SOP płk Tomasz Jackowicz.

”

Jestem gotowa pójść na kompromisy, które będą poważne, rozsądne, ale też zadbają o wiedzę dzieci

Barbara Nowacka, minister edukacji

Ustawa o pomocy obywatelom Ukrainy do wygaszenia

oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

We wtorek Rada Ministrów przyjęła projekt ustawy o wygaszeniu szczególnych rozwiązań pomocy obywatelom Ukrainy w związku z konfliktem zbrojnym.

Jednym z punktów wtorkowych obrad był projekt w sprawie wygaszenia rozwiązań wynikających z ustawy o pomocy obywatelom Ukrainy w związku z konfliktem zbrojnym na terytorium tego państwa. Tzw. ustawa pomocowa, obowiązująca od 2022 roku, stworzyła osobny system prawny upraszczający zasady pobytu, pracy, świadczeń czy edukacji dla uchodźców wojennych z Ukrainy. Przyjęty we wtorek projekt ma wprowadzić wspólny system ochrony czasowej dla wszystkich cudzoziemców.

„Obecnie sytuacja jest stabilna i nie mamy już do czynienia z ciągłą falą uchodźców wojennych. Większość osób, które pozostały na terytorium Polski, pracuje, a ich dzieci uczęszczają do szkół, dlatego możemy przejść od rozwiązań tymczasowych do stałych” – napisała na X Kancelaria Premiera.

Część dotychczasowych rozwiązań dotyczących Ukraińców ma zostać zachowana i przeniesiona do ustawy o ochronie cudzoziemców. Chodzi m.in. o: PESEL UKR, który pozostanie sposobem potwierdzania legalnego pobytu, zastąpienie papie-



FOT. PAP/TOMASZ GZELL

Wtorkowe posiedzenie Rady Ministrów prowadził w zastępstwie premiera Donalda Tuska wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz

rowego zaświadczenia wydanego przez szefa Urzędu do Spraw Cudzoziemców elektroniczną kartą DIIA, a także możliwość potwierdzania tożsamości i pobytu przez aplikację mObywatel.

Projekt zakłada przedłużenie legalności pobytu Ukraińców uciekających przed wojną oraz tych obywateli Ukrainy, których dokumenty pobytowe były przedłużane w związku z wojną. Rozwiązanie to umożliwi im – do 4 marca 2027 roku – złożenie wniosku o legalny pobyt.

Istotną zmianą jest dodanie regulacji, zgodnie z którą niezłożenie wniosku o PESEL UKR w terminie 30 dni od dnia

wjazdu na teren Polski spowoduje, iż ochrona czasowa wygaśnie. Niedokonanie rejestracji po wjeździe będzie traktowane jako dorozumiana rezygnacja z ochrony czasowej.

Ograniczeniu mają ulec świadczenia socjalne oferowane Ukraińcom przez szefa Urzędu ds. Cudzoziemców. Opieka zdrowotna będzie udzielana jedynie małoletnim, osobom pracującym lub zamieszkującym ośrodki zbiorowego zakwaterowania, zaś osoby niepracujące będą podlegały opiece medycznej w takim zakresie, jak inni niepracujący cudzoziemcy przebywający na terenie Polski.

Projekt ma ograniczać pomoc uchodźcom w zakresie zakwaterowania i wyżywienia jedynie do grup szczególnie wrażliwych, których przeniesienie do standardowych rozwiązań w systemie polskim wiązałoby się z niewspółmiernie wysokimi kosztami.

Ma zostać zakończona możliwość zakładania działalności gospodarczej na takich samych zasadach, jak obywatele polscy. Działalności założone na mocy specustawy nadal będą mogły funkcjonować, jeśli spełniają inne ustawowe przesłanki do końca okresu legalności pobytu obywateli Ukrainy.

Prezydent podpisał ustawę budżetową na 2026 rok i skierował ją do Trybunału Konstytucyjnego

oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Prezydent Karol Nawrocki podpisał ustawę budżetową na 2026 rok i skierował ją do Trybunału Konstytucyjnego – poinformowała w poniedziałek na X kancelaria prezydenta.

W swoim wystąpieniu opublikowanym na portalu X prezydent podkreślił, że w trudnych momentach trzeba działać od-

powiedzialnie, bo państwo musi funkcjonować „niezależnie od tego, czy czasy są lepsze, czy gorsze”.

Ocecił, że jest to budżet chaosu „z niezrozumiałymi cięciami w jednych obszarach i instytucjach oraz z nieuzasadnionymi wzrostami wydatków w innych”. Zauważył, że nie ma podwyższenia kwoty wolnej od podatku, podwójnej waloryzacji emerytur, a ta planowana będzie jedną z najniższych od lat. Ponadto przedsiębiorcy zapłacą

wyższe składki, choć „obećcowano im coś dokładnie przeciwnego, a sfera budżetowa otrzyma waloryzację na poziomie minimalnym – 3 proc. – wyliczał.

Mimo krytycznej postawy prezydent podpisał jednak ustawę budżetową, bo – jak tłumaczył – konstytucja nie daje mu prawa weta w tej sprawie, a brak budżetu nie rozwiązałby żadnego z problemów, przed którymi stoimy.

Zaznaczył jednak, że oczekuje od rządu zmian w budż-

cie zapewniających stabilne finansowanie ochrony zdrowia. Ocecił, że następuje pogorszenie warunków leczenia i żywienia w szpitalach.

Minister finansów i gospodarki Andrzej Domański ocenił w poniedziałek na portalu X, że skierowanie ustawy budżetowej na 2026 rok do Trybunału Konstytucyjnego to „polityczny teatr bez realnych skutków”. Dodał, że jest to budżet inwestycji oraz rekordowych nakładów na obronę. PAP

Śledztwo pełne wątpliwości. 41 ofiar katastrofy kolejowej

Marcin Koziestański
Hiszpania

Liczba ofiar katastrofy kolejowej w Adamuz na południu Hiszpanii wzrosła do 41 i może być jeszcze wyższa. Śledczy badają przyczyny „nietypowego” wypadku dwóch pociągów dużych prędkości.

Pod jednym z dwóch pociągów dużych prędkości, które wykończyły się w niedzielę w Adamuz na południu Hiszpanii, odnaleziono ciało 41. ofiary - poinformowała we wtorek agencja EFE. Liczba ofiar prawdopodobnie jeszcze wzrośnie, gdyż zgłoszono 43 zaginięcia.

Śledztwo ws. wypadku

Jak przekazał „El Mundo”, przyczyną wypadku mogło być wadliwe łączenie elementów torów, co doprowadziło do przerwania linii kolejowej w wyniku ruchu pociągów i warunków atmosferycznych.

Minister transportu Oscar Puente powiedział w poniedziałek,



Śledztwo prowadzone przez Komisję ds. Badania Wypadków Kolejowych i policję musi ustalić, czy przerwanie odcinka torów to przyczyna katastrofy, czy też jej skutek

że śledztwo prowadzone przez Hiszpańską Komisję ds. Badania Wypadków Kolejowych (CIAF) i policję musi ustalić, czy przerwanie odcinka torów to przyczyna katastrofy, czy też jej skutek. Jak dodał w wywiadzie dla kanału telewizyjnego La 2, śledczy nadal „zbierają dane, a teza o przerwaniu torów jako przyczynie tragedii jest tylko jedną z wielu spekulacji”.

Wcześniej Puente określił wypadek w Adamuz jako „dziwny”, ponieważ doszło do niego na prostym odcinku, który został odnowiony kilka miesięcy temu. Ponadto pociąg Iryo, największego prywatnego przewoźnika w kraju, został wyprodukowany zaledwie cztery lata temu, a jego ostatni przegląd przed katastrofą przeprowadzono w madryckich warsztatach w miniony czwartek, 15 stycznia.

Prezes Iryo Carlos Bertomeu również określił wypadek jako nietypowy. Z kolei państwowy przewoźnik Renfe wykluczył w poniedziałek błąd ludzki i nadmierną prędkość jako przyczynę

katastrofy. - To wypadek w dziwnych okolicznościach - przyznał szef Renfe Alvaro Fernandez Heredia w wywiadzie radiowym. Jak ocenił, jest jeszcze za wcześnie, aby mówić o przyczynach katastrofy.

Heredia dodał, że między pierwszym wykołaceniem a zderzeniem z drugim pociągiem minęło 20 sekund, co było zbyt krótkim czasem, aby uruchomić automatyczny system hamowania.

Czy wcześniej były problemy?

Jak poinformował portal 20minutos.es, związek zawodowy maszynistów Semaf już w sierpniu ostrzegł Adif, państwowego zarządcę infrastruktury kolejowej, m.in. o problemach z siecią trakcyjną na odcinku w Adamuz. W odpowiedzi Adif odrzucił jednak pomysł ograniczenia prędkości pociągów na linii Madryt - Sewilla.

Adif co najmniej osiem razy w ostatnich miesiącach ostrzegł o problemach technicznych w Adamuz, w tym z sygnalizacją,

siecią trakcyjną i infrastrukturą, a problemy te były nawet tematem obrad w Senacie - poinformował dziennik „El Pais”.

Premier Hiszpanii Pedro Sanchez ogłosił w poniedziałek trzydniową żałobę narodową. Jak zapewnił, prawdziwe przyczyny wypadku zostaną ustalone. Szef rządu obiecał „całkowitą przejrzystość” śledztwa.

Akt dywersji?

W sieci pojawiły się zdjęcia z miejsca wypadku. Na jednym z nich widać uszkodzony fragment torów. Jak zauważył politolog i publicysta Jarosław Wolski, szyna wygląda podobnie do tej, która została wysadzona w Polsce przez dywersantów.

W listopadzie na terenie wschodniej Polski doszło do kilkukrotnego incydentów w pobliżu torowisk. Najgłośniejsze było o sytuacji, która miała miejsce w pobliżu stacji PKP Mika w powiecie garwolińskim, gdzie maszynista pociągu zgłosił telefonicznie nieprawidłowości w infrastrukturze.

©

Dwudniowy protest rolników w Strasburgu

oprac. Anna Nagel
Strasburg

Kilka tysięcy rolników rozpoczęło we wtorek w Strasburgu w pobliżu siedziby Parlamentu Europejskiego dwudniowy protest przeciwko umowie handlowej UE - Mercosur.

Demonstracja odbywa się w stolicy Alzacji, bo tu mieści się główna siedziba Parlamentu Europejskiego. W środę, podczas sesji plenarnej, europosłowie mają zagłosować nad wnioskiem o skierowanie umowy do Trybunału Sprawiedliwości UE. Jeśli poprą go, uniijny trybunał sprawdzi, czy umowa handlowa jest zgodna z unijnymi traktatami.

Taka decyzja PE prawdopodobnie nie zatrzyma jednak stosowania umowy, bo Komisja Europejska wcześniej już informowała, że zgoda PE nie jest wymagana, aby porozumienie weszło tymczasowo w życie. KE jednak nie sprzeciwiała, czy zamierza zastosować taką ścieżkę, jeśli umowa trafi na kilka miesięcy do TSUE.

We wtorek na ulicach Strasburga w okolicach budynku PE rolnicy ustawili kilkaset trakto-

rów. To głównie francuscy farmerzy, którzy sprzeciwiają się umowie z krajami Ameryki Południowej. Do Francji na demonstrację przyjechali także rolnicy z Polski, Portugalii, Bułgarii, Czech, Niemiec, Grecji czy Belgii.

- W dalszym ciągu jest możliwość zablokowania umowy Unia Europejska - Mercosur. Na protesty pojawiały się hasła odnoszące się bezpośrednio do (szefowej KE) Ursuli von der Leyen, która jest - można powiedzieć - matką tej katastrofy, która spotkała polskie i europejskie rolnictwo. My natomiast, jako polscy rolnicy, dodatkowo możemy tutaj dorzucić pewną cegiełkę, czyli oczekiwania, które stawiamy wobec polskiego rządu. Mam na myśli skierowanie skargi do Trybunału Sprawiedliwości Unii Europejskiej - powiedział Krzysztof Olejnik z Oddolnego Ogólnopolskiego Protestu Rolników.

Komisja Europejska podpisała w sobotę w Asuncion umowę handlową z Mercosurem. Porozumienie ma ułatwić przepływ produktów przemysłowych i rolnych między UE a blokiem państw Ameryki Południowej.

Trump chce stworzyć konkurencję dla ONZ? Przywódcy państw w trudnej sytuacji

Marcin Koziestański
Davos

Donald Trump planuje w czwartek podczas Światowego Forum Ekonomicznego w Davos podpisanie Karty „Rady Pokoju” dla Gazy.

Decyzja o przystąpieniu do rady stawia przywódców państw w trudnej sytuacji, a wielu komentatorów uważa, że Trump chce w ten sposób stworzyć konkurencję dla ONZ.

„Wygląda na to, że przywódcy państw mogą zostać w Davos postawieni w kłopotliwej sytuacji” - napisał w mediach społecznościowych Paweł Żuchowski, korespondent Radia RMF FM w Stanach Zjednoczonych. Przedstawił też zaproszenie, jakie miało zostać skierowane do głów państw i rządów.

22 stycznia o 10.30 ma dojść do podpisania Karty „Rady Pokoju” dla Gazy. - Przed chwilą otrzymałem z Białego Domu potwierdzenie, że na czwartek planowane jest wydarzenie na marginesie Światowego Forum Ekonomicznego w Davos, w którym uczestniczyć będzie prezydent Donald Trump. I ma dotyczyć właśnie Karty „Rady



„Rada Pokoju”, na której czele stoi prezydent Donald Trump, ma nadzorować odbudowę Strefy Gazy

Pokoju” - pisze dalej Żuchowski.

1 mld dolarów opłaty dla członków „Rady Pokoju”

Do „Rady Pokoju” Donalda Trumpa zaproszenie otrzymali prezydent Karol Nawrocki, premier Kanady Mark Carney, ale na przykład Władimir Putin czy Aleksander Łukaszenko. Według agencji AFP i Reutersa zaproszenia do dołączenia do „Rady Pokoju” wysłano do około 60 krajów.

Zdaniem dziennikarza Trump chce ustanowić wymóg

wpłacenia 1 mld dolarów dla państw, które chcą być „stałymi członkami” rady. Według projektu dokumentu, opublikowanego m.in. przez portal Times of Israel, inne kraje członkowskie byłyby wybierane na trzy lata. Wiele wskazuje na to, że „Rada Pokoju” Trumpa miałaby się też zajmować innymi konfliktami. Rada opisana jest w statucie jako „międzynarodowa organizacja, która ma promować stabilność, przywrócić niezawodne i zgodne z prawem rządy oraz zapewnić trwały pokój na obszarach do-

tkniętych lub zagrożonych konfliktem”.

Trump chce stworzyć konkurencję dla ONZ?

- Czy czwartkowa uroczystość zaplanowana na marginesie Światowego Forum Ekonomicznego w Davos będzie jednocześnie momentem deklaracji udziału i ewentualnej opłaty? Tu właśnie pojawia się wiele pytań. Jedno jest pewne: Donald Trump chce podpisać już w czwartek. Odmawiający może być postawiony w kłopotliwej sytuacji - wyjaśnia Żuchowski.

Komentatorzy wskazują, że Trump tworzy konkurencję dla niepopularnej przez siebie i krytykowanej Organizacji Narodów Zjednoczonych. Wskazuje się, że szefowie rządów czy głowy państw muszą mieć czas na konsultacje w swoich krajach, przystępując do organizacji międzynarodowych, a Trump chce podpisać już w czwartek. Co więcej, nie jest jasne do końca, jak „Rada Pokoju” miałaby funkcjonować. Na jej czele miałby stać prezydent Trump, prawdopodobnie dożywotnio i miałby nią kierować także po zakończeniu swojej kadencji.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

W aptece zaszczepisz się na gripę

Niemal 1800 aptek w kraju prowadzi punkt szczepień. Każda ubezpieczona osoba dorosła może zostać w nich bezpłatnie zaszczepiona

szczepionką na gripę, a koszt wykonania szczepienia pokryje NFZ. Oznacza to, że dorośli nawet podczas jednej wizyty w aptecce mogą zakupić szczepionkę i od razu zostać na miejscu zaszczepieni przez farmaceutę. Prosto, szybko, wygodnie.

ZA TYDZIEŃ:

- W co pakować żywność, żeby nie szkodzić zdrowiu i środowisku?
- Pierwsze objawy raka szyjki macicy są bardzo dyskretne. Co powinno cię zaniepokoić?



FOT. GETTY IMAGES

Profilaktyka kluczem do zdrowia. Jakie badania dla babci i dziadka?

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

Pamiętasz, jak byłeś dzieckiem, a babcia i dziadek składali ci życzenia urodzinowe? Często padało wtedy, że „zdrowie jest najważniejsze”. Mieli rację! Teraz czas, żeby im o tym przypomnieć.

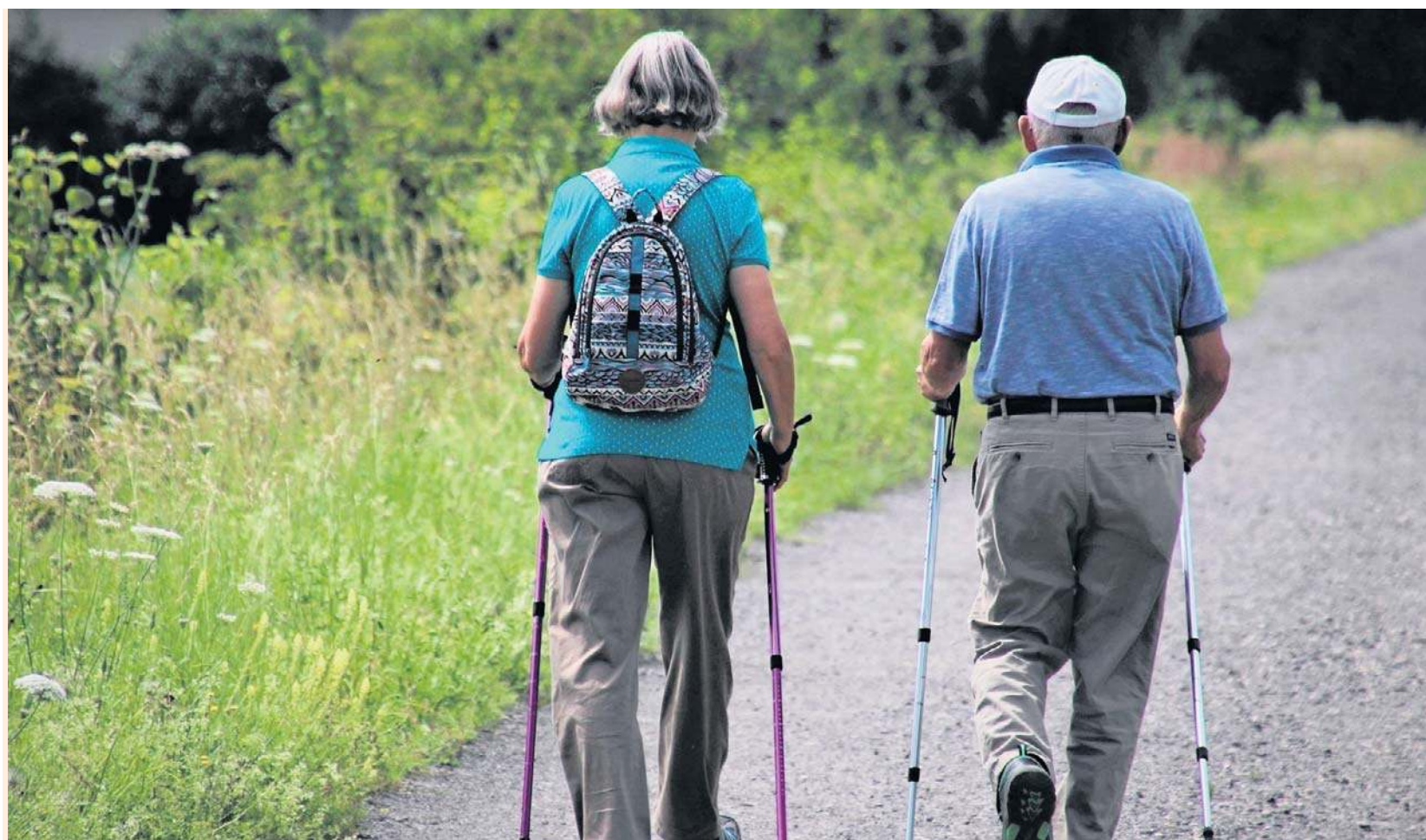
Wiek senioralny to czas, który może być pełen energii, radości i satysfakcji z życia. Kluczem do sukcesu jest świadome podejście do własnego zdrowia.

Chociaż w życiu seniorów pojawiają się różne wyzwania i trudności, to współczesna medycyna i wiedza o zdrowym stylu życia dają możliwość utrzymania dobrej kondycji przez długie lata. Na zdrowy styl życia składają się cztery główne elementy:

- aktywność fizyczna,
- właściwa dieta,
- wysiłek intelektualny,
- relacje z ludźmi.

Warto, by seniorzy urozmaicali sobie czas emerytury zajęciami ruchowymi. Dzięki regularnej aktywności fizycznej wzmocnią mięśnie i kości. Ruch pozytywnie oddziałuje na układ krążenia. Wspomaga utrzymanie masy ciała na stałym poziomie lub utratę zbędnych kilogramów. Może też sprawić, że polepszy się nastrój. Dla seniorów odpowiednie będą aktywności, takie jak:

- Nordic walking, czyli chodzenie z kijami. Aktywność ta wymaga zaangażowania całego ciała przy jednoczesnym utrzymaniu jego stabilności.
- Ćwiczenia, pływanie i aerobik w wodzie. Angażują wiele grup mięśni, co wpływa na poprawę funkcjonowania całego organizmu.
- Ćwiczenia w basenie zmniejszają ryzyko kontuzji dzięki wyporności wody, która odciąża stawy i kręgosłup.
- Siłownie plenerowe. To darmowy sposób na skorzystanie z urządzeń, takich jak rowerki czy steppery. Jednocześnie to okazja do przebywania na świeżym powietrzu.
- Ćwiczenia w domu. Na przykład podstawowe ćwiczenia rozciągające, pilates lub joga.



FOT. PIXABAY.COM

Aktywność fizyczna, właściwa dieta oraz profilaktyczne badania to warunki, by seniorzy utrzymywali dobrą kondycję przez długie lata

Dzięki nim możesz ćwiczyć o każdej porze dnia.

Ważna jest także dieta

Aby cieszyć się dobrym zdrowiem, organizm potrzebuje zróżnicowanej diety. Seniorzy powinni szczególnie zwracać uwagę na to, żeby posiłki dostarczały im wszystkich niezbędnych składników odżywczych.

Dlatego warto zadbać, by posiłki były odpowiednio zbilansowane i bogate w:

- warzywa i owoce,
- niskotłuszczowe mleko i produkty mleczne,
- białko (w postaci ryb, jaj, chudego mięsa i nasion roślin strączkowych),
- orzechy, pestki i nasiona – mogą być w formie zmielonej lub past orzechowych,
- tłuszcze pochodzenia roślinnego (w postaci oliwy i olejów,

z wyjątkiem kokosowego i palmowego).

Należy też pamiętać o regularnym nawadnianiu organizmu. Trzeba pić głównie niesłodzoną wodę, unikać nadmiaru soli, cukru i tłuszczów nasyconych. Sól warto zastąpić świeżymi i suszonymi ziołami.

Dobre relacje z ludźmi to podstawa

Wartościowe relacje z ludźmi mogą przyczynić się do poprawy kondycji psychicznej i emocjonalnej. Utrzymywanie kontaktu z rodziną, przyjaciółmi

Współczesna medycyna i wiedza o zdrowym stylu życia pozwalają na utrzymanie dobrej kondycji organizmu przez długie lata

czy sąsiadami może wpływać na zmniejszenie stresu i poprawić ogólne samopoczucie. Korzystajmy z każdej okazji do kontaktu z naszymi seniorami. Może to być zarówno spotkanie, jak i rozmowa telefoniczna.

Lepiej zapobiegać niż leczyć

Badania profilaktyczne należy wykonywać w każdym wieku. Dzięki nim można zapobiec chorobom lub ich rozwojowi. Jakie badania powinna wykonać kobieta po 60. roku życia?

W ich wyborze pomoże kalendarz badań, który znajdziesz na portalu Akademii NFZ. Wystarczy, że zaznaczysz płeć, podasz swój wiek i naciśniesz „sprawdź”. Poza badaniami kontrolnymi, jakie powinnaś wykonać, dowiesz się, jakie

szczepionki są dla ciebie zalecane oraz z jakich programów profilaktycznych możesz skorzystać.

Badania profilaktyczne, które każda kobieta po 60. roku życia powinna wykonywać regularnie, to:

- samobadanie piersi (co miesiąc),
 - USG piersi,
 - morfologia krwi z badaniem poziomu glukozy we krwi,
 - ogólne badanie moczu,
 - pomiar ciśnienia tętniczego,
 - lipidogram,
 - USG ginekologiczne,
 - densytometria,
 - EKG,
 - markery nowotworowe,
 - poziom hormonu TSH,
 - kontrola stomatologiczna,
 - kolonoskopia,
 - badanie wzroku u okulisty.
- Wymienione badania należy wykonać raz w roku.

Mężczyźni w Polsce żyją krócej niż kobiety, a ich przeciętna długość życia to niespełna 74 lata. Kobiety dożywają średnio 82 lat. Według ekspertów panowie statystycznie rzadziej badają się, zanim poczną jakąś dolegliwość, czyli unikają profilaktyki.

Jakie badania powinien wykonać senior po 60. roku życia? Panom zaleca się m.in. takie:

- samobadanie jąder (raz w miesiącu),
- pomiar stężenia cholesterolu całkowitego albo kontrolny profil lipidowy,
- pomiar stężenia glukozy we krwi,
- pomiar poziomu kreatyniny we krwi,
- badania ogólne moczu,
- pomiar ciśnienia tętniczego,
- USG jamy brzusznej,
- wizytę u urologa,
- badanie ogólne u internisty.

Dzieciom wyświetlają się w sieci treści zachęcające do zachowań samobójczych

Karolina Głogowska
karolina.glogowska@polskapress.pl

Rozmawiamy z dr Halszką Witkowską, suycydologiem, specjalistką w zakresie profilaktyki samobójstw i wsparcia osób w kryzysie.

W minionym roku w Polsce spadła liczba samobójstw. Nieznacznie, ale i tak można uznać to za sukces...

Dr Halszka Witkowska: Jeżeli chodzi o populację ogólną, to widzimy dwuprocentowy spadek, który jest źródłem nadziei. Sam fakt, że nie mamy wzrostu, to już bardzo dobra informacja. Niestety w grupie nastolatków sytuacja jest trudna. Obserwujemy niewielki, ale jednak wzrost samobójstw wśród dzieci i młodzieży. Musimy pamiętać, o jakich liczbach mówimy, bo to od 120 do 150 samobójstw rocznie. Natomiast pierwszy raz od kilku lat odnotowujemy też spadek liczby prób samobójczych. On też nie jest duży, bo wynosi 7 proc., jednak w ostatnich latach mieliśmy tylko bardzo duże wzrosty. To dowód na to, że profilaktyka działa. Martwi nas jednak fakt, że część tych prób jest śmiertelna. Niestety, może to być związane m.in. z treściami, które prezentują metody odbierania sobie życia lub w ogóle upowszechnianiem tego rodzaju treści.

Jako twórcy badania zwróciliście się do uczniów z dwóch grup wiekowych: siódmoklasistów ze szkół podstawowych oraz trzecioklasistów ze szkół ponadpodstawowych



W sieci czyha na najmłodszych wiele pułapek. Rodzice muszą być czujni

i zapytaliście o te treści wprost...

W naszej ankiecie postaviliśmy dwa pytania dotyczące tego tematu i one też były bardzo rozważnie skonstruowane. Zwróciliśmy uwagę, że nie należy młodzieży tylko pytać o to, czy te treści się wyświetlają, ale także – jak często: rzadko, czasami, często, bardzo często. To jest dość istotne, zaraz powiem też dlaczego. Dodatkowo zapytaliśmy: „czy sam wyszukujesz treści związane z zachowaniami samobójczymi?”. W przypadku klas siódmoklasistów 39 proc. uczniów zaznaczyło, że wyświetlają im się takie treści. Natomiast w przypadku klas trzecich szkół podstawowych było to już 55 proc. Na pytanie: „czy sam/sama wyszukujesz takie treści?” – było 90 proc. odpowiedzi „nigdy nie wyszukuję takich treści”. I to nam pokazuje, że internet sam te treści podrzuca.

Czy może Pani podać ich przykłady?

To nie są tylko te treści, w których jest pokazana metoda czy nagrane podjęcie próby samobójczej czy samookaleczenia. To także nagrania, w których młody człowiek mówi, że nie ma sensu żyć, bo i tak nie znajdzie szczęśliwej miłości, więc lepiej się zabić. Sama widziałam treści oglądane wcześniej przez młodą osobę, której niestety nie ma już z nami. I były to na przy-

kład filmiki, na których dziewczyna patrzy na zakochaną parę i mówi: „Oh, so cute, ale ja mam inne plany”, po czym bierze narzędzia, którymi może odebrać sobie życie. Musimy pamiętać, że takie filmiki czy memy to także treści sugerujące, że życie nie ma sensu. W przypadku nastolatka w kryzysie samobójczym jego dobrostan pogarsza się, kiedy ogląda tego typu treści. Musimy wziąć pod uwagę mechanizm naśladownictwa społecznego, który jest bardzo popularny u młodych osób. To jest typowy moment rozwoju, kiedy oni szukają inspiracji, ale też to naśladownictwo jest potrzebne do zbudowania siebie. Mówimy więc o pogarszającym się samopoczuciu, ale również negatywnej inspiracji. Z kolei, kiedy nastolatek jest już w procesie zdrowienia i wychodzi na prostą, to te treści są taką tragiczną przypominajką.

Jak rodzic może udzielić dziecku takiej pierwszej pomocy emocjonalnej? Bo my często też czujemy, że nie mamy kompetencji, choć teoretycznie powinniśmy być najbliższymi osobami.

Nasi eksperci opracowali prosty model pomocy „4 x z”: zauważ, zapytaj, zaakceptuj, zareaguj. Zasadą pierwszej pomocy emocjonalnej jest to, że może jej udzielić zarówno nastolatek, jak i osoba dorosła. Nieważne, jaki wykonuje zawód. Pierwszym krokiem jest

zauważyć, że ktoś cierpi, zauważyć zmiany w zachowaniu, to, że zaczął się izolować od innych lub na przykład jest bardziej zmęczony czy bardziej śpiący. W przypadku nastolatka może stawać się bardziej nerwowy czy agresywny. Jeżeli widzimy duże zmiany w zachowaniu, starajmy się ich nie oceniać, ale dopytajmy, co za tym stoi. I to jest ten drugi krok. Idąc metodą od ogółu do szczegółu, możemy zapytać o pojawianie się myśli samobójczych. I takimi prostymi, choć trudnymi pytaniami możemy uratować komuś życie. Dopiero trzecim krokiem, ale bardzo trudnym, jest „zaakceptuj”.

Trudnym, bo zwykle mamy odruch, żeby natychmiast, choć w dobrej wierze, zacząć kwestionować takie myśli.

A chodzi właśnie o to, żeby nie podważać emocji drugiej osoby, nie oceniać tego, jak przeżywa dany problem, nie porównywać, nie mówić: „za moich czasów to było tak czy tak”. Zasada interwencji kryzysowej jest prosta: mniej mów, więcej słuchaj. Akceptacja jest bardzo istotna, żeby druga osoba poczuła się bezpieczna, ważna, wysłuchana. Dopiero czwartym krokiem jest ta reakcja lub szukanie wsparcia u profesjonalisty. Dowiedz się, jak możesz wspierać tę osobę, a czasem też pomóc w codziennych czynnościach, co ułatwi radzenie sobie z kryzysem.



Program „Misja 50/30. Ciśnienie pod kontrolą” ma przekonać Polaków do monitorowania ciśnienia krwi

Nawet połowa Polaków ma nadciśnienie tętnicze

Redakcja
redakcja@stronazdrowia.pl

Nadciśnienie tętnicze staje się coraz większym problemem zdrowotnym w Polsce. Szacuje się, że obecnie 50 procent zdrowej dorosłej populacji może borykać się z tym schorzeniem.

Polskie Towarzystwo Nadciśnienia Tętniczego uruchomiło ogólnopolską inicjatywę „Misja 50/30. Ciśnienie pod kontrolą”. Jej celem jest osiągnięcie prawidłowych wartości ciśnienia tętniczego u co najmniej 50 procent pacjentów do 2030 roku. Obecnie skutecznie kontrolowane jest jedynie u 23-33 procent pacjentów. Program ma na celu edukację i przekonywanie Polaków o znaczeniu kontrolowania ciśnienia krwi.

– Chcemy przekonać naszych rodaków, jak ważne dla zdrowia jest prawidłowe ciśnienie krwi, że nie wystarczy się martwić tylko o stan swego konta – powiedział prof. Jacek Lewandowski, koordynator programu „Misja 50/30. Ciśnienie pod kontrolą”.

Nadciśnienie tętnicze jest główną przyczyną wizyt u kardiologów. Dane wskazują, że w 2024 roku było to powodem 48 procent wszystkich wizyt. Wysokie ciśnienie krwi prowa-

dzi do chorób wieńcowych, udarów mózgu, niewydolności nerek oraz problemów z siatkówką oka.

Nadciśnienie sprzyja rozwojowi choroby wieńcowej (która może doprowadzić do zawału serca), udarom mózgu, przewlekłej niewydolności nerek oraz uszkodzeniom siatkówki oka, co grozi utratą wzroku. Polska jest w czołówce europejskich krajów pod względem występowania nadciśnienia. Obecne szacunki mówią o co najmniej 12 milionach Polaków cierpiących na tę chorobę.

Istotą skutecznego leczenia jest odpowiednia współpraca pacjentów z lekarzami. Główne wytyczne Polskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego i Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego zalecają ciśnienie poniżej 130/80 mmHg.

Zbyt wysokie ciśnienie tętnicze odpowiada za co piąty zgon w Polsce, co pokazuje, jak poważne jest to zagrożenie dla naszego społeczeństwa. Skuteczna walka z tym schorzeniem wymaga wspólnego wysiłku zarówno ze strony pacjentów, jak i systemu opieki zdrowotnej.

Niestety, co drugi pacjent nie przestrzega zaleceń terapeutycznych. To rezygnacja z leczenia przez pacjentów, zwłaszcza młodych, stanowi jedno z głównych wyzwań.



Nadciśnienie tętnicze jest główną przyczyną wizyt u kardiologów

Szczepienie w aptece. Bez wizyty w przychodni, bez skierowania i bez recepty



Wystarczy zgłosić się do apteki, która wykonuje szczepienia. Farmaceuta wystawi receptę, zakwalifikuje pacjenta i wykona szczepienie, a koszt podania szczepionki rozliczy z NFZ

Ingrid Hintz-Nowosad
ingrid.hintz@polskapress.pl

Szczepienie przeciw grypie jeszcze nigdy nie było tak proste. Niemal 1800 aptek w Polsce prowadzi punkt szczepień.

Na grype każdego roku chorują miliony Polaków. Co więcej, wielu z nas poszukuje metod wzmocnienia odporności, by uniknąć infekcji, a tymczasem najbardziej efektywną metodą zapobiegania tej groźnej chorobie są szczepienia ochronne.

Szczepienie w aptece

Od sierpnia ubiegłego roku proces szczepienia przeciw grypie jest bardziej dostępny dla pacjentów, bo dzięki poszerzeniu katalogu świadczeń finansowanych z NFZ możliwych do zrealizowania w aptece każda osoba dorosła może mieć wykonane szczepienie na grype, a koszt kwalifikacji i wykonania szczepienia pokryje NFZ. Przed wejściem w życie zmian, z takiej możliwości w aptekach mogli skorzystać tylko pacjenci powyżej 65. roku życia.

Dzięki zmianom obecnie można zaszczepić się bezpłatnie nie tylko w przychodniach, ale i w aptekach mających kontrakt z NFZ, które prowadzą apteczny punkt szczepień. Wykaz wszystkich aptek,

które wykonują szczepienia, można znaleźć na rządowej stronie internetowej.

- Dzięki poszerzeniu zakresu finansowania wykonywania szczepień w aptekach i umożliwieniu farmaceutom wystawiania recepty refundowanej na szczepionkę, wizyta szczepienna w aptece nie tylko nie odbiega od tej realizowanej w przychodni, ale może z punktu widzenia pacjenta być łatwiejsza do przeprowadzenia - pacjent już nie musi planować wizyty w przychodni po receptę, udawać się do apteki po szczepionkę, by później wrócić z nią do gabinetu lekarza - komentuje dr n. farm. Rafał Miozga, dyrektor ds. opieki nad pacjentem w Grupie Neuca.

Blisko 1800 aptek, usługa jest bezpłatna

Obecnie pacjent może zostać zaszczepiony podczas jednej wizyty w niemal 1800 aptekach z całej Polski - także tych w mniejszych miejscowościach. To ogromny krok w stronę budowania świata, w którym profilaktyka zdrowotna jest dostępna lokalnie, bez barier i zbędnych formalności. Nigdy wcześniej dostęp do szczepień nie był tak prosty.

Bezpłatne szczepienie (usługa szczepienia) w aptece przysługuje wszystkim osobom, które ukończyły 18 lat

i mają ubezpieczenie NFZ. Dorosli mogą zaszczepić się w aptece bez skierowania od lekarza czy posiadania recepty na szczepionkę.

Wystarczy zgłosić się do apteki, która wykonuje szczepienia. Farmaceuta wystawi receptę, zakwalifikuje pacjenta i wykona szczepienie, a koszt

podania szczepienia rozliczy z NFZ.

Jak to wygląda w praktyce?

Udaj się do apteki wykonującej szczepienia i mającej podpisaną umowę z NFZ. W aptece farmaceuta wystawi receptę farmaceutyczną na szczepionkę z uwzględnieniem refundacji (podobnie jak lekarz czy pielęgniarka w przychodni), na tej podstawie będziesz mógł zakupić szczepionkę przeciw grypie, zgodnie z aktualnym wykazem refundacyjnym.

Farmaceuta w pokoju opieki farmaceutycznej, dokonając kwalifikacji i wykonania szczepienia. Usługa ta jest bezpłatna dla pacjenta.

Warto dodać, że aż do jedenaście wydłużyła się lista szczepień, które dorosły pacjent może przyjąć w aptece. W aptekach osoby dorosłe mogą zaszczepić się nie tylko przeciw grypie, ale także m.in. przeciwko RSV, półpaścowi, COVID-19, pneumokokom, krztuścowi, tężcowi, WZW A czy WZW B.

Część szczepionek jest bezpłatna, pozostałe są częściowo finansowane ze środków publicznych przez Narodowy Fundusz Zdrowia. Warto porozmawiać z farmaceutą o możliwych szczepieniach ochronnych współfinansowanych ze środków NFZ.

Alarmujący raport. Ile trzeba czekać do chirurga, ortopedy czy stomatologa?

Redakcja
redakcja@stronazdrowia.pl

Na świadczenie zdrowotne średnio czekamy ponad cztery miesiące, ale gorzej jest z dostępnością badań takich jak biopsja czy endoskopia.

Barometr Fundacji Watch Health Care to coroczny raport, który ujawnia, jak długo musimy czekać w kolejkach do realizacji poszczególnych świadczeń zdrowotnych. Na przełomie września i października 2025 roku ankieterzy fundacji wykonali kilkanaście tysięcy połączeń, przedstawiając się jako pacjenci z konkretnymi dolegliwościami i potrzebami zdrowotnymi. Co udało im się ustalić?

Według najnowszych danych czas oczekiwania pacjentów w kolejkach wynosił średnio:

- na świadczenia zdrowotne (obejmujące poradę lekarską, badanie, zabieg, operację) - 4,2 miesiąca (w 2024 r. również 4,2 miesiąca),
- do lekarza specjalisty - 4,2 miesiąca (w 2024 r. - 4,3 miesiąca),
- na badania diagnostyczne - 2,8 miesiąca (w 2024 r. - 3,1 miesiąca).

- Podczas poprzedniej edycji naszego raportu zwracaliśmy uwagę, że pacjenci jeszcze nigdy, odkąd zaczęliśmy zbierać dane (2012 r.), nie czekali tak długo na pomoc. Okazuje się, że możemy powtórzyć tę niepokojącą informację w tym roku. Mamy stagnację, nic się nie zmienia, nadal średnio czekamy na świadczenie zdrowotne ponad cztery miesiące - alarmuje Milena Kruszewska, prezes Fundacji Watch Health Care.

Prezes fundacji zwraca uwagę na fakt, że raport wykazał drobne zmiany na plus w kwestii badań diagnostycz-

nych. Zauważa jednak, że dla pacjentów nie są one odczuwalne.

Na jakie świadczenia czekamy najdłużej, a na jakie najkrócej?

Najdłuższe kolejki dotyczą świadczeń z zakresu:

- chirurgii plastycznej - średni czas oczekiwania to 11,1 miesiąca,
- stomatologii (10,2 miesiąca),
- ortopedii i traumatologii narządu ruchu (9,7 miesiąca),
- neurochirurgii (9,4 miesiąca),
- otolaryngologii (9,2 miesiąca),
- otolaryngologii dziecięcej (8,8 miesiąca).

Najkrótsze kolejki są w radioterapii onkologicznej - średni czas oczekiwania to 0,5 miesiąca. Niewiele dłużej czeka się na usługi z zakresu neonatologii (0,7 miesiąca), chirurgii onkologicznej (0,9 miesiąca) oraz medycyny paliatywnej (1 miesiąc). Na świadczenia związane z chorobami płuc i kardiologią pacjenci czekają nieco ponad miesiąc - średnio 1,4 miesiąca.

Średni czas oczekiwania na badania diagnostyczne w Polsce wynosi obecnie 2,8 miesiąca. To oznacza pozytywne zmiany w porównaniu z poprzednim okresem pomiarowym z października i listopada 2024 roku, kiedy czas ten wynosił 3,1 miesiąca. Obserwowana poprawa daje nadzieję na dalsze usprawnienia w dostępności świadczeń zdrowotnych dla pacjentów.

Raport Fundacji WHC rzuca światło na istotny problem w polskim systemie ochrony zdrowia - trudności w dostępie do lekarzy specjalistów oraz długi czas oczekiwania na przeprowadzenie zalecanych procedur medycznych. W konsekwencji, proces leczenia pacjentów ulega znacznemu wydłużeniu, co ostatecznie może wpłynąć na stan zdrowia pacjentów.



Na świadczenia zdrowotne czekamy średnio cztery miesiące. Od lat to się nie zmienia

Nowa piramida żywieniowa z USA

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Czy nowa piramida żywieniowa, przyjęta przez rząd Donalda Trumpa, nadaje się do stosowania i pomoże zwalczać epidemię otyłości w USA? Oceniają ekspertki.

Sekretarz ds. zdrowia Robert F. Kennedy Jr. ogłosił nowe rekomendacje żywieniowe w USA w formie odwróconej piramidy. Poglądy Kennedy'ego na kwestie zdrowotne budzą kontrowersje i są żywo dyskutowane, tym bardziej że zalecenia jego resortu staną się teraz obowiązkowe we wszystkich amerykańskich projektach federalnych, w tym w szkołach i wojsku.

Ponieważ amerykańskie wytyczne bywają punktem odniesienia dla innych krajów i argumentem w dyskusjach o zdrowej diecie, warto się im bliżej przyjrzeć. Co się zmieniło w rekomendacjach żywnościowych? Czy zmiany są pozytywne, czy negatywne. O opinie spytałem ekspertki: dietetyczki polskiego Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH Państwowego Instytutu Badawczego, Sylwii Pacynę-Szymańską i Martę Kielak.

Zalety nowej piramidy żywieniowej

Ekspertki NIZP podkreśliły przynajmniej trzy pozytywne nowości nowej piramidy żywieniowej.

- Głównie hasło piramidy to „Eat Real Food”, czyli „Jedz prawdziwe, nieprzetworzone jedzenie”. To bardzo dobry kierunek - mówi Sylwia Pacyna-Szymańska. - W populacji USA żywność ultraprzetworzona jest powszechnie dostępna i wykorzystywana w gospodarstwach domowych.

Wysoka konsumpcja tego typu produktów stanowi jedną z przyczyn rozwoju nadwagi, otyłości i innych chorób zależnych od stylu życia.

Rekomendacja ograniczenia spożycia żywności ultraprzetworzonej to istotny, dobry krok w stronę redukcji tego problemu i poprawy zdrowia publicznego. Innym problemem jest nadmierne spożycie cukrów. Także do tego odnoszą się nowe wytyczne:

- W wytycznych znalazł się jasny przykaz dotyczący ograniczenia spożycia cukrów prostych, z zaznaczeniem, że żadna ilość cukrów prostych nie jest rekomendowana - zauważa Marta Kielak. - Pojawiła się także zachęta do czytania ety-



FOT. PIXABAY.COM

Główne hasło nowej piramidy żywieniowej w Stanach Zjednoczonych brzmi: „Jedz prawdziwe, nieprzetworzone jedzenie”. Nowe rekomendacje, w niektórych punktach, budzą jednak mieszane odczucia ekspertów zajmujących się żywieniem

kiet i wyboru produktów bez dodatku cukru. Wskazuje się też na ograniczenie w diecie białego pieczywa, słodkich płatków śniadaniowych czy słodczy, czyli rafinowanych węglowodanów. Cukry idą w odstawkę, za to dużą wagę przykładają się w nowych rekomendacjach do warzyw i owoców:

- Dużym atutem nowej piramidy żywieniowej jest zalecenie co do zwiększenia spożycia różnorodnych warzyw i owoców - mówi Marta Kielak. - To ważne, ze względu na wy-

soką wartość odżywczą warzyw i owoców i istotne znaczenie tych produktów w profilaktyce wielu chorób, w tym otyłości czy chorób układu sercowo-naczyniowego.

Wątpliwości co do nowych rekomendacji

Nie wszystko jest jednak takie kolorowe. Dietetyczki wytykają też kilka wad nowych zaleceń. Przede wszystkim już sama odwrócona piramida może być myląca:

- Nowe zalecenia żywieniowe dla populacji Stanów Zjednoczonych zostały przedstawione jako odwrócona piramida. Sam przekaz graficzny wydaje się dość niejasny i może budzić wątpliwości - mówi Sylwia Pacyna-Szymańska. - W przeciwieństwie do amerykańskiej, odwróconej piramidy, polski model Talerza Zdrowego Żywnienia wydaje się czytelniejszy i łatwiejszy do zastosowania. Wcześniejsze zalecenia w USA również bazowały na schemacie talerza pod nazwą MyPlate.

Dietetyczki mają też uwagi co do samych rekomendacji i zawartych w nich proporcji.

- Mylące może być położenie produktów zbożowych na samym dole piramidy - wskazuje Marta Kielak. - Może to sugerować, że nie są aż tak ważne, jednak codzienna dieta powinna zawierać 2-4 porcje produktów zbożowych pełnoziarnistych z pełnego przemiału.

Dużo zmieniło się w kwestii rekomendacji dotyczących białka:

- Zastanawiającym zaleceniem jest zwiększenie spożycia białka do 1,2-1,6 g na kg masy ciała, przy wcześniej-

WAŻNE

Z oceną nowych wytycznych trzeba poczekać

Z oceną piramidy żywieniowej sekretarza Kennedy'ego warto wstrzymać się do momentu, gdy jej wprowadzenie przyniesie wymierne skutki.

- Ocena nowych wytycznych będzie możliwa dopiero po kilku latach, na podstawie badań populacyjnych oraz analizy zmian w częstości występowania otyłości i chorób przewlekłych - mówi Sylwia Pacyna-Szymańska. - Można mieć nadzieję, że nowe zalecenia przyczynią się do zmniejszenia spożycia żywności przetworzonej oraz zwiększenia częstotliwości przygotowywania posiłków w domu.

szych rekomendacjach na poziomie 0,8 g na kg. Jest to ponad dwukrotnie więcej niż w poprzednich zaleceniach żywieniowych obowiązujących w USA - mówi Sylwia Pacyna-Szymańska

Zalecenia dotyczące czerwonego mięsa są teraz w USA zupełnie sprzeczne z rekomendacjami globalnymi. Kontrolerskie są też zalecenia dotyczące tłuszczów.

DROBNE

Praca

ZATRUDNIĘ

FIRMA sprzątająca zatrudni tel. 502 630 031

OCHRONA z gr. niepełnosprawności Bydgoszcz tel. 604 630 556

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

AUTOPROMOCJA

Zdrowie

LABORATORIA

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

Usługi

INSTALACYJNE

E Elektroawaria 24h 79355537 instalacje pomiary, ekspres, tania!

MONTAŻOWE

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

„Nie umiera ten, kto pozostaje w sercach bliskich”

Z sercem pełnym bólu zawiadamiamy, że dnia 16.01.2026 roku zasnęła w Bogu
Nasza Kochana Siostra, Ciocia i Szwagierka

śt

Anna Fordon

lat 86

Ceremonia pogrzebowa odbędzie się w piątek 23.01.2026 roku o godz. 12.00 na cmentarzu komunalnym przy ul. Wiślanej w Bydgoszczy.

W smutku pogrążona

Rodzina

AUTOPROMOCJA

0410733298

Zleć nekrologi, ogłoszenia drobne, życzenia

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

Express
BYDGOSKI

pomorska
GAZETA

NOWOŚCI
DZIENNIK TORUŃSKI

Z głębokim żalem zawiadamiam, że dnia 19 stycznia 2026 r. odeszła
Moja Ukochana Mama

śt

Maria Bielec

Lat 80

Ceremonia pogrzebowa odbędzie się 24 stycznia 2026 r. (sobota) o godzinie 11.30 (róžaniec 11:00) na cmentarzu komunalnym przy ul. Wiślanej w Bydgoszczy.
W smutku pogrążony

Syn

0011466293

„Zabrałeś Boże to, co najcenniejsze – Serce Matki”

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że w dniu 18 stycznia 2026 r. odeszła od nas
Nasza Kochana Mama, Teściowa, Babcia i Prababcia

śt

Marianna Ciepluch

lat 83

Ceremonia pogrzebowa odprawiona zostanie w dniu 24.01.2026 r. (sobota) o godzinie 13.00 na cmentarzu komunalnym przy ul. Wiślanej w Bydgoszczy.

Pogrążona w smutku
Rodzina

0011465557

Czwartek z dreszczykiem

Kup dziennik z dodatkiem „Pod paragrafem”
expressbydgoski.pl

AUTOREKLAMA

strefa BIZNESU.pl

Know-how w dobrym biznesie
strefabiznesu.pl

REKLAMA

0011456637



Zielon Miejska
Zakład Pogrzebowy

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

Pogoda a choroby krążenia

Naukowcy z Uniwersytetu Lund w Szwecji przeprowadzili największe badania weryfikujące związek temperatury powietrza z ryzykiem wystąpienia zawału mięśnia sercowego. Analizie podlegało przeszło 274 tys. szwedzkich pacjentów po zawale serca.

Na podstawie analizy okazało się bowiem, że częstość zawałów wzrastała wraz z:

- ▶ obniżeniem temperatury powietrza,
- ▶ obniżeniem ciśnienia atmosferycznego,
- ▶ wyższą prędkością wiatru i krótszym czasem nasłonecznienia.

Najsilniejszy związek zanotowano jednak dla temperatury. W najchłodniejszych miesiącach odnotowano bowiem o 31 proc. więcej zawałów, niż w miesiącach najcieplejszych.



Najwięcej problemów z sercem i zgonów notuje się w okresie zimowym.

Serce zimową porą

▶▶ Jaki wpływ na nasz układ krążenia mają niskie temperatury, zimny wiatr i przenikliwy chłód?

Joanna Jankowiak

Zima nie jest czasem wspierającym osoby z chorobami serca. Chłód sprzyja podwyższaniu ciśnienia tętniczego krwi. Zwiększa się również jej lepkość, co prowadzi do powstawania zakrzepów. Z tego powodu to właśnie zimą odnotowuje się zwiększoną liczbę zawałów serca.

Dzieje się tak dlatego, że ujemne temperatury oraz

przenikliwy wiatr pobudzają nasze receptory zimna. Dają one znak układowi współczulnemu, by produkował noradrenalinę i adrenalinę. Hormony te podnoszą nasze ciśnienie skurczowe krwi, dzięki czemu jest nam cieplej. Nie jest to jednak zjawisko korzystne dla osób z problemami z sercem.

Dodatkowo, jak wspomniano, niska temperatura zwiększa lepkość krwi, ułatwiając powstawanie zakrzepów. W rezultacie prowadzić to może do zawału serca. Właśnie dlatego, szczególnie w tym okresie,

powinniśmy być wyczuleni na niepokojące objawy (złe samopoczucie, bóle w klatce piersiowej czy skoki ciśnienia).

Aktywność fizyczna

W okresie zimowym, przy problemach z układem krążenia, należy również uważać na aktywność fizyczną na świeżym powietrzu. Najlepiej w tym okresie zrezygnować z joggingu po osiedlu.

Warto uważać również przy odśnieżaniu, które wbrew pozorom wymaga od nas sporego wysiłku. Ob-

ciążone serce, szczególnie u osób z predyspozycjami do zawału, może nie wytrzymać takiego wysiłku.

Jedzenie i napoje

Obniżenie temperatury na zewnątrz jest często powodem rozgrzeszającym nas z niezdrowych przekąsek. Częściej i chętniej chwytamy za kupne ciasteczka, fast foody czy słone przekąski do filmów. Musimy jednak pamiętać, że każdy dodatkowy kilogram naszej wagi zwiększa ryzyko zawału serca. Dodatkowo zimą częściej sięgamy po

alkohol. Spadek temperatury i mniejszy dostęp do światła słonecznego powodują, że staje się on naszym panaceum na wyziębienie i gorszy dzień. Generalnie nie ma w tym nic złego, o ile nie staje się to naszym nawykiem. Nadużywanie alkoholu ma bowiem zgubne skutki. Upośledza nasz układ nerwowy, wpływa niekorzystnie na pracę serca i w rezultacie może zwiększać ryzyko zawału.

Zamiast rozgrzewającego kubka grzanego wina czy piwa lepiej zimą wybrać owocową herbatę.©©

AUTOREKLAMA



Edukacja
w najwyższym stopniu

strefaedukacji.pl

AUTOPROMOCJA

009500638

Strefa Biznesu

**NAJWIĘKSZY
REGIONALIZOWANY
SERWIS GOSPODARCZY
W POLSCE**

- ✓ Sprawdzone informacje gospodarcze ze świata, z Polski i z Twojego regionu
- ✓ Porady dla małych i średnich przedsiębiorstw
- ✓ Baza komunikatów i przetargów



www.strefabiznesu.pl

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strona
zdrowia

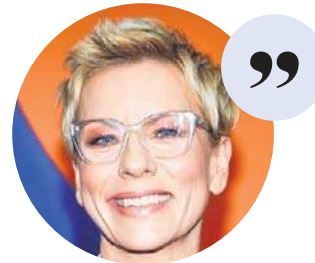
Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl



Wychowałam się w skromnym domu, więc to była dla mnie lekcja, że styl nie wynika z pieniędzy

Anita Werner w „Elle” Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 10

Julia Wieniawa zabierze na nocowanek

Celebrytka wystawiła wyjątkową ofertę do licytacji na rzecz WOŚP. „Zabiorę ciebie i grupę twoich znajomych (do 5 osób) na nocowanek w jednym z malowniczych, chillowych miejsc na mapie Mazowsza. W planie m.in. kolacja, wspólny maraton filmowy, karaoke, zdrowe przekąski i poranne aeroby” – napisała.

Kinga Rusin odmówiła pigwówki

Celebrytka wybrała się w gości do Karoliny Ferenstein-Kraśko na Mazury. Obie panie postanowiły skorzystać z uroków zimy. Największe wrażenie na Rusin zrobił kulig po lesie, podczas którego zaproponowano jej skosztowanie pigwówki. Celebrytka odmówiła, przypominając swoim fanom, że „alkohol wychładza”.

Krzysztof Cugowski nie chce odpoczywać

Niebawem rockman wyrusza w trasę, promującą jego ostatni album „Wiek to tylko liczba”. Nie ukrywa, że musi nadal śpiewać, bo dostaje niską emeryturę – 1700 zł. W studiu „Pytania na śniadanie” powiedział: – Jestem emerytem nominalnym od 10 lat, ale emerytem pracującym, a mam przyjaciół, którzy są emerytami, w pełnym tego słowa znaczeniu, i to nie wygląda dobrze. Ja polecam wszystkim ludziom starszym, żeby cokolwiek robili, nieważne co, żeby się jednak czymś zająć. (GZL) Fot. Łukasz Kaczanowski



Wszystko o moim starym Polsat, 20:00

Ojciec Sebastiana (Robert De Niro), Włoch z krwi i kości, nie przestrzega konwenansów, ma niewyparzony język i niepoprawne poczucie humoru. Gdy dowiaduje się, że jego jedyny syn (Sebastian Maniscalco) zamierza oświadczyć się swej ukochanej, postanawia pomóc mu w tej ryzykownej misji i sprawdzić, czy rodzina dziewczyny spełnia jego surowe standardy.

Droga powrotna TVN 7, 20:00

Dramat opowiadający o upadku i walce o każdy kolejny dzień. Pograżony w nałogu były gwiazdor koszykówki (Ben Affleck) stara się wyjść na prostą i podejmuje się prowadzenia podupadającej drużyny w swojej dawnej szkole.

Pianista TVP 1, 21:10

Okupowana Warszawa. Młody pianista żydowskiego pochodzenia zostaje przesiedlony wraz z rodziną do getta. Cudem unika deportacji do obozu koncentracyjnego. Po ucieczce z getta ukrywa się w Warszawie.

Twitter: rozpad imperium BBC Brit, 22:00

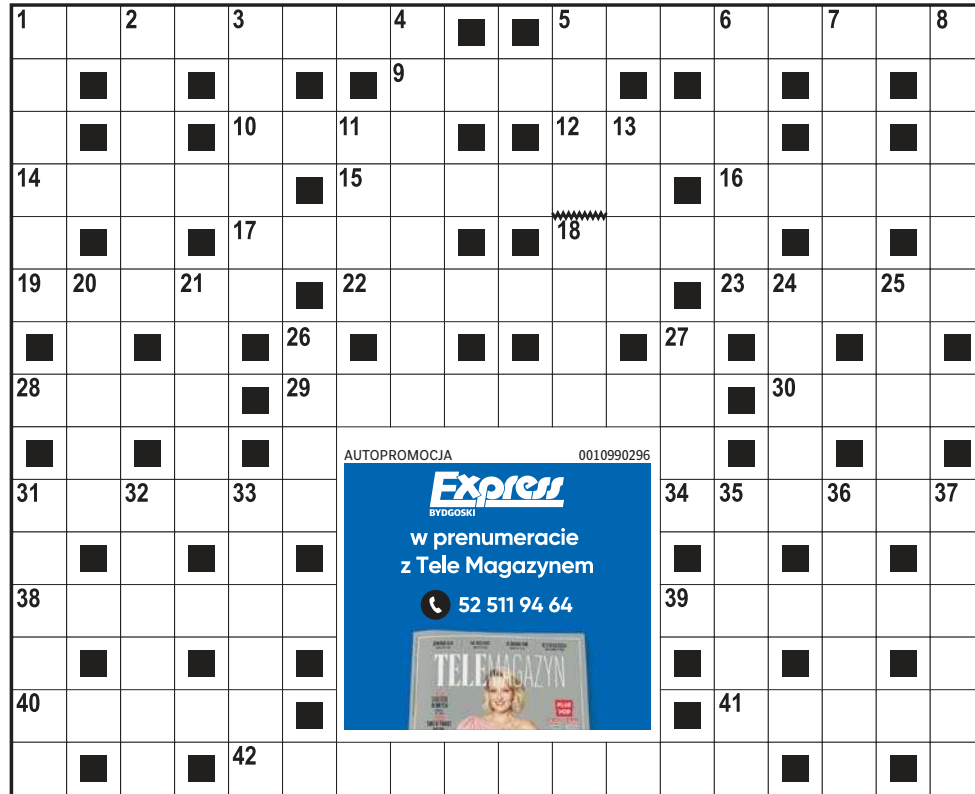
Historia powstania Twitera – od globalnego sukcesu, przez próby walki z dezinformacją i mową nienawiści po sprzedaż Elonowi Muskowi – opowiedziana przez założycieli i pierwszych pracowników.

Poziomo:

- 1) hebrajskie imię demona,
- 5) azjatyckie państwo-miasto,
- 9) element końskiej uprzęży,
- 10) skandynawski bóg piorunów,
- 12) utrudnia jazdę po autostradzie,
- 14) zderzak wagonu kolejowego,
- 15) bezmyślne niszczenie,
- 16) Copacabana w Rio de Janeiro,
- 17) eksponat w muzealnej gablocie,
- 18) ... pracz, drapieznik z Ameryki,
- 19) lek na chore gardło,
- 22) pokarm nie tylko duchowy,
- 23) rzeźmieszek z paryskiej stolicy,
- 28) auto z turyńskiej fabryki,
- 29) zdolność działania, ruch, energia,
- 30) ryba z rodziny łososiowatych,
- 31) chiński statek rybacki,
- 34) łączna lub chrzestna,
- 38) „... wieczorową porą”, polska komedia,
- 39) uczestnik wielu bitew, weteran,
- 40) nakrycie głowy ułana, giwer,
- 41) kolekcja obrazów impresjonistów,
- 42) „Sprzedana ...”, opera Smetany.

Pionowo:

- 1) na choince nie wybuchnie,
- 2) goniec na szachownicy,
- 3) hormon żeński (anagram: nestor),
- 4) złoto Bałtyku, jantar,
- 5) komedia filmowa z Kargu-



- lem i Pawlakiem,
- 6) wytrawny włoski trunek z winogron,
- 7) skrócona wersja podpisu,
- 8) rzemieślnik wytwarzający uprząże i siodła,
- 11) intensywne karmienie tuczniaka,
- 13) węgierskie imię męskie,
- 20) Zamek ... w Wałbrzychu,
- 21) ważny składnik paliwa,

- 24) figura akrobacji lotniczej,
- 25) pojemnik na marynaty,
- 26) myśl przewodnia, projekt,
- 27) do wygrania na loterii,
- 31) podkarpackie miasto nad Wisłoką,
- 32) część lunety lub mikroskopu,
- 33) tkanina na letnie sukienki,
- 35) wywoływana w ciemni,
- 36) drobny gryzoń polny,
- 37) wyrażenie bez sensu, bzdura.

ROZWIĄZANIE NR 9



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dzień sprzyja szybkim decyzjom, ale zachowaj umiar. Horoskop dzienny zapowiada, że rozmowa z bliską osobą przyniesie ulgę i spokój.

Ryby (19.02 - 20.03)

Skup się na sprawach finansowych i porządku. Horoskop na dziś wróży, że mały sukces poprawi nastrój i doda Ci pewności siebie.

Baran (21.03 - 19.04)

Komunikacja będzie kluczem do powodzenia. Horoskop dzienny na środę mówi, że uważne słuchanie innych pozwoli uniknąć nieporozumień.

Byk (20.04 - 20.05)

Emocje mogą się wahać, ale horoskop dzienny wyraźnie uspokaja, że domowe sprawy dadzą poczucie bezpieczeństwa i spokoju.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja energia będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś radzi wykorzystać to jak najlepiej, lecz nie zapominać również o odpowiedzialności. Rak (22.06 - 22.07) Precyzja będzie dziś popłacać. Horoskop dzienny na środę wróży, że dobrze zaplanowany dzień pozwoli uniknąć stresu i chaosu.

Lew (23.07 - 22.08)

Relacje z innymi osobami wysuną się na pierwszy plan. Horoskop dzienny mówi, że szczerość pomoże przywrócić harmonię i równowagę. Panna (23.08 - 22.09) Intuicja podpowie Ci dobre rozwiązania. Zaufaj sobie, ale horoskop na dziś stanowczo podpowiada, by nie forsować na siłę swoich pomysłów. Waga (23.09 - 22.10) Chęć zmian doda Ci odwagi. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że krótki wyjazd lub nowy pomysł znacznie ożywi codzienność.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Obowiązki wymagają skupienia. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że konsekwencja przyniesie efekty oraz uznanie otoczenia. Strzelec (22.11 - 21.12) Kreatywne pomysły pojawiają się niespodziewanie. Zapisz je, bo horoskop na dziś wyraźnie zapowiada, że jeden może zmienić twoje plany. Koziorożec (22.12 - 19.01) Wrażliwość pomoże zrozumieć innych. Horoskop dzienny na środę wróży, że przed Tobą dzień sprzyjający sztuce oraz refleksji.

Nie tylko dla orłów. Ruszają mistrzostwa świata w lotach

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. **Bawarski Oberstdorf gości uczestników tegorocznych mistrzostw świata w lotach. Na „Heini-Klopfer-Skiflugschanze”, największym obiekcie w Niemczech, zobaczymy Polaków.**

Powołania na mistrzostwa świata w lotach, których gospodarzem jest Oberstdorf i jedna z pięciu skoczni mamucich na świecie, o punkcie konstrukcyjnym K-200 metrów, otrzymali: Dawid Kubacki, Kamil Stoch, Piotr Żyła, Aleksander Zniszczoł, Maciej Kot i Klemens Joniak.

Zgodnie z wcześniejszymi zapowiedziami w składzie zabrakło Kacpra Tomasiaka, a spośród etatowych kadrowiczów w mistrzostwach nie wystartuje też Paweł Wąsek.

Absencja tego drugiego mocno nie dziwi – otóż wszyscy mamy jeszcze w pamięci wydarzenia z 15 stycznia 2014 roku podczas treningu przed zawodami Pucharu Świata w Wiśle. W trakcie skoku niespełna 15-letni wówczas Wąsek dostał podmuch wiatru z boku, upadł i stracił przytomność. Zdiagnozowano u niego wstrząśnienie mózgu.

Ta sytuacja została ze skoczkiem już na zawsze... – Teraz, już w tej „dorosłej” karierze, gdzie trzeba skakać na tych dużych skoczniach, mamucich, w trud-



FOT. EAST NEWS

Rekord życiowy Kamila Stocha w długości skoku to 251,5 m, uzyskany 25 marca 2017 roku na „Letalnicy” w Planicy

nych warunkach pogodowych, to wtedy czuję jeszcze jakąś blokadę do skakania – podkreślał przez lata Wąsek.

Jedynym debiutantem na tych mistrzostwach świata w lotach w naszej reprezentacji jest Klemens Joniak, który w ostatnim konkursie Pucharu Świata, w Sapporo, wywalczył pierwszy punkt w karierze.

Cała szóstka powołanych weźmie udział w czwartkowych treningach. Po nich sztab szkoleniowy wybierze czwórkę, która wystąpi w kwalifikacjach do składających się z czterech serii zaplanowanych na piątek i sobotę zawodów indywidualnych.

W niedzielę rozegrany zostanie konkurs drużynowy.

Polskie sukcesy

Kamil Stoch, trzykrotny indywidualny mistrz olimpijski, wystąpi na tej imprezie po raz jedenasty i ostatni. Jest autorem największego polskiego sukcesu w lotach – wicemistrzostwa z Oberstdorfu w 2018 roku. Podczas tej samej edycji polska drużyna w składzie Stefan Hula, Kubacki, Stoch i Żyła wywalczyła też brązowy medal.

Polacy powtórzyli sukces, stając na najniższym stopniu podium również w Planicy w 2020 roku – tym razem w składzie Kubacki, Andrzej Stękała, Stoch i Żyła.

Brązowy medal zdobył również Piotr Fijas. Miało to miejsce w Planicy w 1979 roku.

Rekordowi lotnicy

„Rekordzistą Polski” w długości skoku wciąż pozostaje Kamil Stoch, który osiągnął 251,5 m w 2017 roku w Planicy.

Oficjalny zimowy rekord skoczni im. Heiniego Klopfera wynosi 242,5 m i należy do fenomenalnego Domena Prevca (20 marca 2022 roku).

W tym sezonie Słoweniec jest zdecydowanym liderem na liście plac w Pucharze Świata. W dwudziestu konkursach zarobił aż 331 275 euro, czyli około 1 400 640 złotych! Z Polaków największymi zarobkami może pochwalić się Kacper Tomasiak – na jego konto wpłynęło 53 300 euro, czyli ok. 225 000 złotych.

Przed dwoma laty, na mistrzostwach świata rozgrywanych w Bad Mitterndorf, najlepszym z Polaków był Piotr Żyła. Mimo słabego sezonu „Wiewiór” zdołał uplasować się na wysokim, 6. miejscu.

W konkursie drużynowym za sprawą dyskwalifikacji Aleksandra Zniszczoła Polacy zajęli przedostatnią, 8. pozycję.

Oberstdorf będzie gościł mistrzostwa w lotach po raz siódmy. ©P

Program zawodów - 21.01: odprawa techniczna (godz. 19); **22.01:** oficjalny trening (godz. 14.30), kwalifikacje (godz. 17); **23.01:** seria próbna (godz. 15), pierwsza i druga seria konkursu indywidualnego (godz. 16); **24.01:** seria próbna (godz. 15.30), trzecia i czwarta seria konkursu indywidualnego (godz. 16.30); **25.01:** seria próbna (godz. 15.15), konkurs drużynowy (godz. 16.15).

Polska skuta lodem. Co z meczami Ekstraklasy? Prognoza pogody

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. W przyszły weekend po przerwie wracają rozgrywki PKO Ekstraklasy. Czy z powodu pogody mecze są zagrożone? Otóż na tę chwilę nie. Z ligowej spółki płyną bowiem uspokajające sygnały.

Kluby Ekstraklasy w komplecie przygotowują się do wiosny zagranicą. W Hiszpanii, Portugalii i Turcji, bo tam stacjonuje większość, temperatura nie spada w ciągu dnia poniżej 10 stopni Celsjusza. Najcieplej ma trenujący w Zjednoczonych Emiratach Arabskich Lech Poznań,

W weekend wszystkie zespoły wracają do kraju, by na własnych obiektach rozpocząć mikrocykl do pierwszej kolejki po przerwie, przypadającej na przełom stycznia i lutego. Piłkarzy czeka niemiła niespodzianka. Z długoterminowych prognoz wynika bowiem, że mróz niespecjalnie odpuszczy; temperatura w wielu miejscach będzie spadać w ciągu dnia poniżej zera.

Władze Ekstraklasy na bieżąco monitorują sytuację. Na tę chwilę nie ma tematu przekładania meczów. Kluby zapewniły ligową spółkę, że murawy, które posiadają obowiązkowo system podgrzewania, będą przygotowane. ©P



FOT. ADAM JANKOWSKI

Dla przykładu w Warszawie podczas debiutu Marka Papszuna w Legii ma być około -2 stopni Celsjusza

Barcelona gra w Pradze. Robert Lewandowski zapoluje na przełamanie

Jakub Jabłoński, DK
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. W środę kontynuacja 7. kolejki Ligi Mistrzów.

5 meczów, 0 goli, 0 asyst - tak wygląda dotychczasowy dorobek Roberta Lewandowskiego w tym sezonie Ligi Mistrzów. Polski napastnik z powodu kontuzji opuścił jedno spotkanie - przeciwko Olympiakosowi Pireus. W trzech meczach (z Newcastle United, Chelsea i Ein-

trachtem Frankfurt n/Menem) wychodził w podstawowym składzie, a w dwóch kolejnych (z Paris Saint-Germain i Club Brugge) pojawiał się na boisku z ławki rezerwowych. W żadnym z tych wariantów nie dał jednak drużynie oczekiwanego impulsu. Tymczasem jego bezpośredni rywal do miejsca w wyjściowej „11” Ferran Torres, ma dwa trafienia.

W środowy wieczór Lewandowski powinien wrócić do pierwszego składu. Torres w ostatnim meczu La Ligi z So-

ciedad (1:2) doznał kontuzji - potwierdził już klub w komunikacie. To oznacza jedno: Polak znów stanie przed szansą na długo wyczekiwanej, premirową bramkę w elitarnych rozgrywkach.

Warto przypomnieć, że jeśli chodzi o kapitana reprezentacji Polski, jego strzelecka niemoc trwa dłużej, obejmuje bowiem również trzy ostatnie spotkania poprzedniego sezonu LM. Lewandowski nie trafił wtedy ani w dwumeczu z Interem Mediolan, ani w ćwierćfinałowym re-

wanżu z Borussią Dortmund. Przeciwno byłemu klubowi trafił jedynie w pierwszym spotkaniu, gdy dwukrotnie pokonał bramkarza niemieckiego zespołu. Licznik polskiego napastnika w Lidze Mistrzów zresztą zatrzymał się na 105 trafieniach w klasyfikacji wszech czasów. Polaka wyprzedzają Cristiano Ronaldo i Leo Messi.

Na ławce rezerwowych zasiadzie Wojciech Szczesny, który w meczach z PSG, Olympiakosem i Club Brugge zastępował kontuzjowanego Joana Garcíę.

Dla Barcelony spotkanie ze Slavią Praga będzie miało duże znaczenie. Podopieczni Hansiego Flicka muszą wygrać, jeśli chcą pozostać w grze o miejsce w najlepszej ósemce. Po trzech wygranych, dwóch porażkach

5 meczów, 0 goli, 0 asyst – tak wygląda dorobek Roberta Lewandowskiego w tym sezonie Ligi Mistrzów

i jednym remisem mają 10 punktów, tracąc dwa do pozycji gwarantującej awans do 1/8 finału.

Program środowych meczów w LM - godz. 18.45: Galatasaray Stambuł - Atletico Madryt (Canal+ Extra 2), Karabach Agdam - Eintracht Frankfurt n/Menem (Canal+ Extra 3); **godz. 21:** Slavia - Barcelona (Canal+ Extra 1), Olympique Marsylia - Liverpool (Canal+ Extra 2), Juventus Turyn - Benfica Lizbona (Canal+ Extra 3), Multiliga (Canal+ Extra 4), Newcastle - PSV Eindhoven (Bayern Monachium - Union Saint-Gilloise (Canal+ Extra 5), Canal+ Extra 6), Atalanta Bergamo - Athletic Bilbao (Canal+ Extra 7), Chelsea - Pafos (Canal+ 360). ©P

REKLAMA

0011465163

21 STYCZNIA (ŚRODA) | GODZ. 20:00

BILETY DO NABYCIA NA STRONIE:

SPONSOR MECZU:

SPORT

www.sportowy24.pl

Dwa miesiące do HMS
w Toruniu. Piotr Lisek:
- Czekam na kolejne rekordyJoachim Przybył
joachim.przybyl@polskapress.pl

LEKKOATLETYKA. Już odliczamy tygodnie, a nie miesiące. 20 marca rozpoczyna się w Kujawsko-Pomorskiej Arenie Toruń Halowe Mistrzostwa Świata.

Halowe Mistrzostwa Świata Kujawy Pomorze 26 rozpoczyna się 20 marca i potrwa przez trzy dni. Poranne sesje będą rozpoczynać się każdego dnia o godz. 10.05, natomiast sesje popołudniowe o godz. 18.35 w piątek i sobotę oraz o 17.40 w niedzielę. Pierwsze medale – w skoku wzwyż kobiet – będą rozdane już w pierwszej serii mistrzostw.

- Nie ukrywam, że bardzo zależy mi na dobrym występie przed publicznością w Toruniu i to z kilku powodów. Po pierwsze to polska publiczność, więc dla nas, reprezentantów Polski, jest dużym przeżyciem możliwość rywalizacji o medale ważnej imprezy we własnej hali. Pamiętam, jak Mondo Duplantis w Toruniu pobijał swój pierwszy rekord świata i czekam na to, co tym razem zaprezentuje w Kujawsko-Pomorskiej Arenie Toruń – podkreśla Piotr Lisek.

Kilka dni temu rozpoczęła się druga, już ostatnia tura biletów na marcowe wydarzenie, które będzie najważniejszą imprezą lekkoatletyczną w tym sezonie. Z kolei sobotę 17 stycznia odbyło się spotkanie

z grupą kilkuset wolontariuszy, którzy, podobnie jak na innych największych imprezach, są absolutnie niezbędni.

- Chcemy, żeby to było wydarzenie, które na lata utkwie w pamięci kibiców i zawodników. Przez wiele lat pokazywaliśmy, że lekkoatletyka jest dla nas bardzo ważna, a ta impreza jest ukoronowaniem tego wysiłku. Dzisiaj, bez wchodzenia w większe szczegóły, mogę zapewnić, że będzie się dużo działo. Już się zresztą dzieje, bo przecież w każdej gminie naszego województwa realizujemy projekty, w których wyłonieni zostaną młodzi ludzie, uczestnicy ceremonii otwarcia mistrzostw – mówi marszałek województwa kujawsko-pomorskiego Piotr Całbecki.

Krzysztof Wolszyński, prezes Kujawsko-Pomorskiego Związku Lekkiej Atletyki i dyrektor HMS Kujawy Pomorze 26, zaznacza, że zanim w Toruniu wystartują halowe mistrzostwa świata, to jeszcze wcześniej odbędą się imprezy sprawdzające przygotowanie obiektu i ekipy organizacyjnej.

- Zapraszamy wcześniej kibiców na Orlen Copernicus Cup, który odbędzie się 22 lutego oraz halowe mistrzostwa Polski, zaplanowane na dni 28 lutego i 1 marca. To już będzie ostatnia prosta, wręcz finisz wyścigu pod nazwą „organizacja halowych mistrzostw świata” – dodaje Wolszyński.

Halowe Mistrzostwa Świata Kujawy Pomorze 26 odbędą się w dniach 20-22 marca. ©



Piotr Lisek: - Bardzo zależy mi na dobrym występie przed publicznością w Toruniu i to z kilku powodów.

HOKEJ

BKS Bydgoszcz awansował za plecy lidera

W kolejnym meczu II ligi grupy północnej bydgoscy hokeiści od początku dominowali na lodowisku i zwyciężyli 10:5 na wyjeździe zespół Gama PTH Poznań. Gole dla drużyny trenera Adam Witkowskiego zdobyli Filip Mazurkiewicz 4, Timofiej Szorokow 3, Jakub Kwiatkowski 2 i Kirył Veraksisz. BKS wrócił na drugie miejsce w tabeli II ligi grupy północnej. W najbliższą niedzielę podejmować będzie na Torbydzie trzeci ŁKH Łódź



FOT. ARCHIWUM

KOSZYKÓWKA

Dwa zwycięstwa

II liga. Pogoń Mogilno-Sokół Międzychód 92:64, BNG Kutno - Kamte Basket 2010 Kruszwica 82:87, przełożono mecz AZS UMK Transbruk Toruń - TKM Włocławek. Czołówka: Tarnovia, AZS UMK, Trefl - po 32 pkt.

KRÓTKO



FOT. JAROSŁAW PABJAN

ŻUŻEL

Pożegnanie wychowanka

Kacper Łobodziński już oficjalnie pożegnał się z Bayersystem GKM Grudziądz. „Ogromne podziękowania kieruję do sztabu szkoleniowego za cierpliwość, cenne wskazówki i wiarę. Dziękuję kolegom z drużyny za wspólną walkę oraz wzajemną pomoc. Szczególne słowa wdzięczności należą się kibicom - za obecność na trybunach, wsparcie w dobrych momentach i w tych trudniejszych. Ten klub przez lata był moim drugim domem” - napisał w social mediach. Żużlowiec może trafić na wypożyczenie do Speedway Kraków w Krajowej Lidze Żużlowej. (jp)

TENIS STOŁOWY

Nasi mastersi na podium

Ponad 170 zawodniczek i zawodników, podzielonych na 11 kategorii wiekowych, uczestniczyło w 5. turnieju Grand Prix Polski Masters w Steżycy. Czterech reprezentantów regionu stanęło na podium. Jacek Wierczak i Henryk Glura (obaj Bydgoszcz) zwyciężyli w kat. 60-64 lat i powyżej 80 lat. Inny bydgoszczanin Stanisław Janicki zajął 2. miejsce w kat. 75-79 lat. Michał Wojewódka (Grudziądz), w kat. 50-54 lat, ukończył zmagania na 3. pozycji. Tuż za podium uplasowali się Marek Wlekiński (Bydgoszcz) i Edmund Renkel (Grudziądz), grający w kat. 75-59 lat. (szcz)

LOTTO

PONIEDZIAŁEK, 19.01

Multi Multi, godz. 22.00

3, 12, 13, 14, 18, 19, 20, 23, 30, 34, 39, 46, 56, 58, 59, 60, 63, 68, [72], 73

Kaskada, godz. 22.00

1, 3, 6, 9, 10, 13, 14, 15, 16, 20, 23, 24

Mini Lotto

15, 28, 30, 35, 42

Ekstra Pensja

7, 13, 24, 30, 34 - 3

Ekstra Premia

4, 14, 19, 30, 31 - 1

WTOREK, 20.01

Multi Multi, godz. 14.00

3, 16, 17, 20, [24], 26, 28, 32, 37, 40, 42, 43, 50, 53, 64, 65, 68, 73, 76, 77

Kaskada, godz. 14.00

2, 5, 6, 7, 8, 12, 14, 17, 18, 19, 21, 23

Podwójne derby GKM
przed ligowym sezonemJoachim Przybył
joachim.przybyl@polskapress.pl

ŻUŻEL. Znamy plany sparingowe Pres Toruń, Bayersystem GKM Grudziądz i Abramczyk Polonii Bydgoszcz.

Piotr Baron przed sezonem chce sprawdzić siłę pretendentów do play off. „Anioły” w dwóch dwumeczach sparingowych zmierzą się najpierw z Falubazem Zielona Góra, a potem z Bayersystem GKM Grudziądz. Obie drużyny poważnie się wzmocniły. Do Falubazu dołączyli Dominik Kubera i Andrzej Lebediew, w Grudziądzu nową twarzą jest Maksym Drabik.

Sparingi Pres Toruń przed sezonem 2025: 19 marca - Falubaz Zielona Góra (w); 20 marca - Falubaz Zielona Góra (d); 23 marca - Bayersystem GKM Grudziądz (gospodarza nie ustalono); 24 marca - Bayersystem GKM Grudziądz (gospodarza nie ustalono)

Trener Bayersystem GKM Robert Kościecha stawia na lokalność. Oprócz dwumeczu z mistrzami Polski jego drużyna zmierzy się jeszcze dwa razy z Abramczyk Polonią Bydgoszcz, czyli głównym pretendentem do awansu z Metalkas 2. Ekstraligi. Przed sezonem grudziądzki zespół ma jeszcze pojechać mecz z Ostrowe, ale daty jeszcze nie ustalono.

Sparingi Bayersystem GKM Grudziądz: 23 marca - Pres Toruń (gospodarza nie ustalono); 24 marca - Pres Toruń (gospodarza nie ustalono); 31 marca - Abramczyk Polonia Bydgoszcz (gospodarza nie ustalono); 1 kwietnia - Abramczyk Polonia Bydgoszcz (gospodarza nie ustalono)

Abramczyk Polonia oprócz derbów z GKM zaplanowała sobie dwumecz z Włóknierzem Częstochowa, ale gospodarzy jeszcze nie ustalono.

W pierwszym meczu sezonu Bayersystem GKM 10.04 podejmie Stal Gorzów. Pres 12.04 zmierzy się w hitowym meczu z Motorem w Lublinie, a Abramczyk Polonia 5.04 podejmie Wilki Krosno.

©P



Robert Lambert i Max Fricke spotkają się na torze jeszcze przed sezonem

Noteć ma chrapkę na drugiego lidera

Joachim Przybył
joachim.przybyl@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. Dziś drugie w sezonie I-ligowe derby Enea Abramczyk Astoria Bydgoszcz kontra Qemetica Noteć Inowrocław.

Sportowo zdecydowanym faworytem będą gospodarze. Enea Abramczyk Astoria od kiego meczu z Fulimpexem przed świętami wygrała cztery razy, w ostatnich trzech meczach rzucała średnio ponad 100 punktów. Ekipa trenera Grzegorza

Skiby ma najlepszy bilans w lidze i jest samotnym liderem.

Gorzej w roli trenera wiedzie się drugiemu świetnemu rozgrywającemu z naszego regionu. Krzysztof Szubarga z Grzegorzem Skibą na parkietach otarli się ponad dwie dekady temu. Gdy obecny trener Asty zakończył karierę w Polparku Świecie w 2004 roku, to w kolejnym sezonie w jego miejsce wskoczył właśnie Szubarga, który po raz pierwszy opuścił wtedy Inowrocław.

Teraz w roli trenera Qemetica Noteć wiedzie mu się róż-

nie. Cztery mecze i tylko jedno zwycięstwo, co prawda na parkiecie ówczesnego lidera I ligi w Łodzi, ale liczy się bilans. Szczególnie dużym rozczarowaniem była domowa porażka z Politechniką Opole, która miała jeszcze mniej wygranych na koncie. Inowrocławianie potrzebują szybko przełomu i ma w tym pomóc wymiana najsilniejszego Camerona Hamiltona na typowego rozgrywającego Lukę Mitrovicia.

Początek meczu derbowego w Moderator Arenie w środę o godz. 20.00. ©