

Ryszard Hoppe, trener kadry kajakarzy ma już 74 lata, ale nadal czuje się młody i głodny sukcesów **str. 16**



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Naukowcy radzą jak szybko i skutecznie zwalczyć poświadczone kilogramy i wrócić do formy **str. 10**

STRONA
ZDROWIA

Express

BYDGOSKI

Środa
7.01.2026

Nr 4 (11192)
Rok XXXVII

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

KONTROWERSJE NASADZENIA ZASTĘPCZE BĘDĄ NA GLINKACH - **STR. 4**

Wycięto drzewa. Bydgoszcz niebieska, ale mniej zielona?

Adam Szczęśniak
adam.szczesniak@polskapress.pl

Cztery drzewa - robinie zostały ścięte na ulicy Wileńskiej. Wszystko w majestacie prawa, bowiem teren ten potrzebny jest Miejskim Wodociągom i Kanalizacji w Bydgoszczy, które w tym miejscu zbudują kolejny element bydgoskiej retencji.

Wileńska położona jest w Śródmieściu, łączy Mazowiecką z Placem Piastowskim. Wzdłuż ulicy rosły między innymi efektowne (szczególnie gdy miały liście) cztery robinie. Na pewno dodawały ulicy uroku. Na Wileńskiej straszyć będzie jednak betonoza, bowiem drzewa poszły pod piły.

O tym, że część drzew na tej ulicy ma zostać wycięta, już trzy lata temu alarmowało Stowarzyszenie MOD-rzew. Teren ten był bowiem ujęty w planach MWiK, które kontynuowały wielki projekt budowy zbiorników retencyjnych i przebudowy kanalizacji deszczowej.

Na wycinkę zgodził się ratusz. Bydgoski oddział „Gazety Wyborczej” w swoim tekście powołuje się na opinię Wydziału Gospodarki Komunalnej z marca 2021 r., którą podpisała kierownik referatu, cyt.: „Realizacja inwestycji MWiK, a także lokalizacja projektowanych sieci uniemożliwiają zachowanie tych cennych drzew”.

Projekt, zwany szerzej „Bydgoszcz zielono-niebieska” trochę się opóźnił, później rozrósł, aktualnie trwają prace

w różnych lokalizacjach, podzielone na etapy i na trzy lata. Właśnie na Wileńskiej ma być jeden z jego elementów - retencja kanałowa, czyli przebudowa kanału piętrowego na odcinku od Mazowieckiej do placu Piastowskiego oraz podobnych kanałów w rejonie placu, a jak precyzuje MWiK: „wraz z przebudową kanalizacji sanitarnej, przewodów wodociągowych, gazowych oraz kabla elektroenergetycznego”. Prace w tym rejonie za ponad 30 milionów złotych prowadzi firma Meliorex z Podlasia.

Kilka dni temu na Wileńskiej ścięto cztery robinie. Wszystko w majestacie prawa, bowiem pracownicy mieli w ręku dokumenty potwierdzające prawomocne decyzje.

©©

Rodzina straciła dom w pożarze. Gmina przygotowuje pomoc. Trwa też zbiórka **str. 3**



FOT. OSP NOWA WIEŚ WIELKA

Pracownicy będą mogli poznać średnie wynagrodzenia, w firmie **str. 2**

Nr ISSN 1230-9192

Nr indeksu 350680



PROTEST

Rolnicy z regionu przyjadą do Bydgoszczy



FOT. RENEUSZ STAJER

8 stycznia rolnicy z województwa kujawsko-pomorskiego będą protestować w centrum Bydgoszczy. To ma być głośny sprzeciw przeciwko umowie Unii Europejskiej z krajami Mercosurem (Argentyna, Brazylia, Paragwaj, Urugwaj) **str. 3**

Myślecinek niestety nie jest dostępny dla narciarzy

Bydgoszczanie tłumnie ruszyli na góry i wzniesienia w mieście. Te w Myślecinku przeżywały oblężenie dzieci z sankami. **Choć zimowa aura dopisuje, nie ma szans na uruchomienie w tym sezonie wyciągu narciarskiego str. 4**

Od 1 stycznia 2026 r. rozszerzony został katalog okresów wliczanych do stażu pracy **str. 6**

Nacjonalizacja, czyli jak w powojennej Polsce krok po kroku wprowadzano socjalizm **str. 7**



FOT. TOMASZ CZACHOROWSKI

BYDGOSZCZ

Trzej Królowie przemaszerowali przez miasto

Już po raz trzynasty we wtorek (6 stycznia) w Święto Objawienia Pańskiego ulicami naszego miasta przeszedł Bydgoski Orszak Trzech Króli. Tym razem odbył się on pod hasłem „Nadzieją się cieszyć”. To było radosne wydarzenie o charakterze religijnym i kulturalnym

Jutro w „Expressie” Pod paragrafem

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

Zamów prenumeratę

Express Bydgoski ☎ 52 511 94 64
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.expressbydgoski.pl

KALENDARIUM BYDGOSKIE

7 stycznia

Tragiczny wypadek na Błoniu. Dwie lokomotywy wjechały w autobus

1963: do tragicznego wypadku doszło na przejeździe kolejowym w ciągu ulicy Szubińskiej na Błoniu. W autobus jadący ze Żnina do Bydgoszczy z 53 pasażerami uderzyły dwie sprzężone lokomotywy. Na miejscu zginęło 9 pasażerów autobusu. Winnymi wypadku uznani zostali dróżnicy, którzy zagadali się i zapomnieli opuścić zapory. Sąd skazał ich na kary długoletniego więzienia.

1966: w Filharmonii Pomorskiej ze swoim recitalem wystąpił Maurizio Pollini, pianista włoski, zwycięzca konkursu chopinowskiego w 1960 roku. Włoch nie zagrał jednak ani jednego utworu Chopina, jak oczekiwano, ale kompozycje Mozarta, Prokofiewa i Schumanna.

1968: początek kursowania tramwaju linii 6 bezpośredniego z osiedla Leśnego do Łęgnowa. Wcześniej pasażerowie musieli przesiadać się na Babiej Wsi i kasować następny bilet.

1972: nastąpiło oddanie do użytku nowo wybudowanego hotelu Pomorskiego Okręgu Wojskowego przy ul. Sułkowskiego na Osiedlu Leśnym.

1976: podczas uroczystego zebrania aktywu sportowego Zawiszy sekretarz Komitetu Wojewódzkiego PZPR Maria Ewert przekazała

gimnastykowi Zawiszy Andrzejowi Szajnie list gratulacyjny od I sekretarza KC, Edwarda Gierka.

1985: pękł spaw na magistrali wodociągowej w okolicy ul. Stawowej. W okolicy powstało potężne rozlewisko, które z powodu mrozu zamarzło, przekształcając się w ogromne lodowisko. Znacząco spadło ciśnienie wody na wszystkich osiedlach na górnym tarasie miasta. Awarię usunięto dopiero po północy.

1991: wojewoda bydgoski Stanisław Kubczak (Polskie Stronnictwo Ludowe) pełniący tę funkcję od 1984 roku podał się do dymisji, argumentując to nowym układem sił politycznych. Jego obowiązki przejął do tymczasowy pierwszy „solidarnościowy” wicewojewoda bydgoski, Marek Jarczyński.

1996: przy Regionalnym Centrum Onkologii w Fordonie otwarto dom opieki, którego fundatorką była Sue Ryder, brytyjska filantropka. Budynek mieścił oddział opieki paliatywnej, hotel dla pacjentów, a także oddziały anesteziologii i intensywnej terapii.

2000: Urząd Miasta Bydgoszczy, za sumę 7 milionów złotych, odkupił od firmy Lucent Technologies budynki po dawnej „Telfie” na swoją przyszłą siedzibę. Jako pierwszy przeniósł się Wydział Komunikacji z budynku przy ulicy Jana Kazimierza 5. ©

KB

Umowa o pracę to nie nagroda za to, że dobrze pracujemy

Karolina Kropiwek (PAP)
redakcja@polskapress.pl

Rozmowa z MARCINEM STANECKIM, głównym inspektorem pracy, o tym, że umowa o pracę nie jest nagrodą za to, że dobrze pracujemy, lecz podstawowym prawem pracownika.

Jaki był ten rok dla Państwowej Inspekcji Pracy? Trzeba przyznać, że tak głośno o PIP, jak w ostatnim czasie, jeszcze nie było.

To prawda, ale nie jest to tylko wpływ reformy, o której bardzo dużo się mówi. Półtora roku temu, kiedy obejmowałem swoje stanowisko, mieliśmy blisko 200 wakatów dla inspektorów. Teraz mamy ich niewiele, około kilkunastu, a i tak są już zajęte na poczet najbliższej aplikacji inspektorskiej. Nigdy nie mieliśmy tak wielu chętnych do pracy, zwłaszcza wśród młodych osób. Sami jesteśmy zaskoczeni liczbą CV, które do nas wpływają.

Nie wszyscy jednak mają tyle zaufania do inspekcji, przynajmniej nie na tyle, by chcieć poszerzać jej uprawnień. Jest pan zadowolony z obecnego kształtu projektu reformy PIP?

Po pierwsze, spełnia się marzenie inspektorów pracy wypowiadane już od wielu lat. Będziemy mieli dostęp do danych ZUS-u, KAS-u, co pomoże nam typować podmioty do kontroli. Zostaną wprowadzone kontrole zdalne, będziemy mogli część dokumentacji dostawać w formie elektronicznej. Kontrole BHP będą mogły być przeprowadzane nawet 10 razy w ciągu dniówki roboczej za pośrednictwem smartfona i połączenia wideo. Pomoże to na przykład w sprawdzeniu, czy na budowie wszyscy noszą hełmy ochronne. Z kolei możliwość przekształcania umowy cywilnoprawnej w umowę o pracę da nam skuteczne narzędzie do walki z patologiami, bo ciągle podkreślam, że my nie chcemy likwidować polskiej przedsiębiorczości, nie chcemy likwidować umów cywil-



FOT. GOV

Marcin Stanecki: Pracownicy będą mogli się dowiedzieć, jakie są średnie wynagrodzenia w firmie

noprawnych, chcemy walczyć z nadużyciami.

Opór pracodawców w tej sprawie pana zaskakuje?

Oczywiście, zaskakuje mnie ta nieufność do Państwowej Inspekcji Pracy. Ostatnio na terenie jednego z naszych okręgów doszło do śmiertelnego wypadku przy pracy, którego uległ wykonawca dzieła. Ze wstępnych ustaleń wynika, że wykonywał prace niebezpieczne w zamkniętej przestrzeni, co doprowadziło do zatrucia gazem. Gdyby był na etacie, zastosowanie miałyby wszelkie przepisy ochronne, jakie powinny być przestrzegane w przypadku takich prac. Przewidują one przede wszystkim obowiązek wykonywania takich prac w dwuosobowym zespole. Gdyby ktoś czuwał nad tym pracownikiem, prawdopodobnie nie doszłoby do tej tragedii, bo w momencie zaślubienia natychmiast powinna pojawić się pomoc. W tym przypadku nikogo takiego nie było i pomoc przyszła znacznie za późno. Trzeba też pamiętać, że w przypadku zatrudnionego na umowie o dzieło nie ma ubezpieczenia, więc rodzina nie ma co liczyć na świadczenia należne po wypadku przy pracy. Podaję ten tragiczny przykład, aby uświadomić wszystkim krytykom reformy, że nasze nowe uprawnienia do przekształcania kontraktów cywilnoprawnych na etaty mają także służyć przeciwdziałaniu takim tragicznym wypadkom.

Ten przepis budzi jednak obawy także wśród polityków. Ostatnio posłowie PSL wyrazili sceptycyzm co do możliwości przekształcania umów. Decyzja inspektora nie będzie wydawana wstecz, nie będzie też rygoru jej natychmiastowej wykonalności. Wiele osób zapomina jednak, że najważniejsza będzie nie sama decyzja administracyjna, tylko jej rekontrola, czyli weryfikacja, czy podmiot do decyzji się dostosował. My takich nakazów możemy wydać milion, ale musimy potem sprawdzić, czy one zostały wdrożone, czyli czy pracownik został faktycznie zatrudniony na etacie, a wcześniej wysłany na badania, na szkolenia, czy wprowadzono dokumentację pracowniczą, ewidencję czasu pracy, plan urlopów, czy ta osoba ma odpowiednie odpowiednie warunki BHP.

A to nie będzie trochę uszczęśliwianie ludzi na siłę? Przecież rynek pracy się zmienia, elastyczne formy zatrudnienia nie są już jednoznacznie złe.

No tak, tylko z jednej strony mówimy coraz częściej o dobrostanie pracowników, o opiece psychologicznej, o zdrowym żywieniu, aktywności sportowej, debatujemy, czy wprowadzić czterodniowy tydzień pracy, a z drugiej strony mamy osoby zatrudnione na podstawie umów cywilnoprawnych, które nie mają prawa do płatnego urlopu, pracują po 300-400 godzin miesięcznie i nie są w żaden sposób zabezpieczone, jeżeli chodzi o bezpieczeństwo i higienę pracy. A najgorsze jest to, że w przypadku umów cywilnoprawnych są wyjątki, które pozwalają nie płacić minimalnej stawki godzinowej. Zdarzają się sytuacje, że ludzie zarabiają dosłownie kilka złotych. Pracują dwa-trzy miesiące i nic nie zarobią, bo mają nakładane kary umowne za jakiegokolwiek przewinienie. A my nie mamy prawa ingerować w treść umowy cywilnoprawnej.

To może wyjaśnimy, w jakich sytuacjach PIP nie będzie

zmieniała umów cywilnoprawnych?

Na pewno chodzi o czynności krótkotrwałe, doraźne. Nie ma obowiązku, żeby na skoszenie trawnika zawierać umowę o pracę. Jeżeli ktoś przychodzi na dosłownie kilkanaście dni na zastępstwo, to umowa cywilnoprawna będzie miała swoje zastosowanie. Jeśli ktoś prowadzi jednoosobową działalność, ma wielu kontrahentów i nie jest uzależniony ekonomicznie od jednej firmy, to też nie będziemy tego kwestionować. Nam chodzi o takie sytuacje, gdy ktoś miał dotychczas umowę o pracę, a pod naciskami pracodawcy musi przejść na jednoosobową działalność, bo inaczej straci źródło utrzymania siebie i swojej rodziny. To jest dla mnie rażące obejście przepisów. Umowa o pracę nie jest nagrodą za to, że dobrze pracujemy. To podstawowe prawo pracownika.

Inspektorzy w czasie kontroli przyglądają się luce płacowej?

W 2024 roku wpłynęło do nas około 800 skarg na dyskryminację w miejscu pracy. 435 przypadków dotyczyło dyskryminacji płacowej. 37 uznaliśmy za zasadne.

Dlaczego tak mało?

Po pierwsze, najczęstszym problemem, który stwierdzamy w czasie kontroli, jest brak jakichkolwiek regulacji wewnętrznych, które by ustalały kwalifikacje wymagane od pracowników na poszczególnych stanowiskach. Problemem jest też brak jednolitości nazewnictwa stanowisk pracy. Pracodawcy tak naprawdę nic nie ogranicza w tym, aby to samo stanowisko, na którym jest wykonywana ta sama praca, nazwać na wiele różnych sposobów. Inspekcja nie ma jednak prawa do swobodnej oceny dowodów, kwestii spornych nie rozstrzygamy, bo to zadanie dla sądów pracy. To samo będzie przy przekształcaniu umów cywilnoprawnych. Nie wydamy decyzji w przypadku wątpliwości.

POGODA W BYDGOSZCZY

Środa

-4°C
-9°C



Wiatr
płd.-zach.
7 km/h
Ciśnienie
1020 hPa
Biomet
niekorzystny

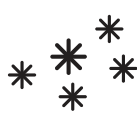
Czwartek

-4°C
-10°C



Piątek

-3°C
-7°C



Dziś imieniny obchodzą Julian, Lucjan, Walentyn

Ogień odebrał im dom. Pomoc gminy i zbiórka

Jarosław Więclawski
jaroslaw.wieclawski@polskapress.pl

W piątek przed północą w budynku mieszkalnym przy ul. Leśnej w Brzozie pod Bydgoszczą wybuchł pożar. Dach nad głową straciła 5-osobowa rodzina, która na razie znalazła schronienie u sąsiadów.

O tym zdarzeniu pisaliśmy już w poniedziałek. Przypomnijmy. Pożar wybuchł po godz. 23. Właściciela obudziły trzaski palącego się budynku. Dzięki szybkiej reakcji cała rodzina opuściła płonący dom. Na miejsce wezwano straż. Ponad 20 strażaków walczyło z ogniem. Akcja trwała około 3 godzin.

- Gdy strażacy dojechali na miejsce, pożar był bardzo rozwinęty. Objęty ogniem był cały dach płaski, drewniany, a także drewniana wiata przylegająca do budynku. Zagrożony był także taras sąsiedniego budynku. Oprócz akcji gaśniczej, konieczna była prewencja i schładzanie sąsiedniego tarasu - poinformował mł. bryg. mgr inż. Karol Smarz, oficer prasowy Komendy Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej w Bydgoszczy.



Ponad 20 strażaków walczyło z ogniem przy ulicy Leśnej w Brzozie. Prowadzili akcję gaśniczą przez 3 godziny. Dom nie nadaje się do zamieszkania

Na szczęście w zdarzeniu nie było poszkodowanych. Uszkodzenia są jednak tak duże, że nieruchomości nie nadaje się do zamieszkania. Jak przekazali strażacy, z uwagi na to, że pożar był bardzo rozwinęty, na razie nie ustalono jego przyczyny.

Pierwsza i dalsza pomoc

„Pragnę z całego serca podziękować strażakom z OSP

Brzoza, OSP Nowa Wieś Wielka oraz PSP Bydgoszcz za ich niezwykle sprawną i ofiarną akcję gaśniczą - dzięki Wam ogień nie rozprzestrzenił się na sąsiednie domy” - przekazał we wpisie w mediach społecznościowych w sobotę (3 stycznia) Zbigniew Wiśniewski, wójt gminy Nowa Wieś Wielka.

„Wspólnie z sołtysiem Brzozy, panem Adamem Bocheńskim, pomagaliśmy rodzinie znaleźć tymczasowe schronie-

nie u życzliwych sąsiadów. Serdecznie dziękuję panu sołtysowi za zaangażowanie i wielkie serce. Ogromne podziękowanie i szacunek dla mieszkańców ul. Morskiej w Brzozie, którzy okazali ogromną solidarność i przyjęli pogorzelców pod swój dach” - poinformował Zbigniew Wiśniewski.

- W przypadku pożaru, a niestety nie jest to pierwszy w gminie, najważniejsze jest, aby w dniu zdarzenia stanąć

na wysokości zadania - zapewnić pierwszą pomoc i wsparcie poszkodowanym. Nie możemy ich zostawić samych sobie. Na ten moment rodzina ma dach nad głową, mieszkają w dobrych warunkach. Oczywiście jest to rozwiązanie tymczasowe. Na pewno nie zostawimy ich bez niczego. Cały czas jesteśmy w kontakcie z rodziną i na bieżąco monitorujemy ich potrzeby - dodaje w rozmowie z naszą redakcją wójt gminy Nowa Wieś Wielka.

- Szukamy rozwiązania na dłuższy okres. W gminie mamy więcej chętnych niż lokali socjalnych. Pamiętajmy też, że nie wszystkie mieszkania są odpowiednie dla rodziny z dziećmi. Na spotkaniu ze sztabem będziemy rozmawiać na temat ewentualnych rozwiązań. Jedną z opcji jest znalezienie czegoś na wynajem i partycypacja w kosztach przez gminę - wyjaśnia wójt.

Każde wsparcie ma znaczenie

Siostra właściciela spalonego domu uruchomiła akcję pomocy dla brata. Zbiórka prowadzona jest w internecie na portalu zrzutka.pl. Do tej pory zebrano ponad 61 tysięcy

złotych (stan na 6 stycznia, godz. 11.50), cel to 500 tysięcy złotych.

„Rodzina składa się z 5 osób - mojego brata (ojca dzieci), jego partnerki oraz trójki dzieci: dwóch synów w wieku 15 i 5 lat oraz najmłodszej córki, która ma zaledwie 1,5 roku. Dom nie nadaje się do zamieszkania. Po pożarze cała rodzina tymczasowo śpi u sąsiadów, bez własnego kąta i poczucia bezpieczeństwa. Trudno opisać emocje, które im towarzyszą. Dzieci przeżyły ogromną traumę, a serca rodziców pękają z bezsilności. Szczególnie poruszające są pytania 5-letniego syna, który wciąż pyta: „Co się stało z moim domkiem?” i „Gdzie teraz będziemy mieszkać?” - pisze pani Kamila.

Dodaje, że jej brat budował dom własnymi rękoma przez wiele lat, a na nieruchomości zaciągnięty jest kredyt, który wciąż trzeba spłacać. Środki zbierane są na to, „aby pomóc rodzinie przetrwać ten niezwykle trudny czas, zapewnić im własny kąt i poczucie bezpieczeństwa oraz poradzić sobie z codziennymi wydatkami i zobowiązaniami”.

©©

Śmierć na mecie biegu. Czy było dość ratowników?

Maciej Czerniak
maciej.czerniak@polskapress.pl

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

„Z głębokim smutkiem i poruszeniem przyjęliśmy wiadomość o śmierci Uczestnika XIX Biegu Sylwestrowego w Brzozie - 31.12.2025” - napisał w mediach społecznościowych Zbigniew Wiśniewski, wójt Nowej Wsi Wielkiej. „To niezwykle bolesna strata, która dotknęła nie tylko Rodzinę i Bliskich, ale także całą społeczność sportową. Śp. Edward Tomczyk na dystansie 5 km - nordic walking zasłabł na mecie. Natychmiast została udzielona mu pomoc medyczna, zawodnik był reanimowany i został przewieziony do szpitala, gdzie niestety zmarł” - czytamy na FB.

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

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

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

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

Jutro protest rolników w Bydgoszczy. Chcą przejechać ciągnikami przez miasto

Agnieszka Romanowicz
agnieszka.romanowicz@polskapress.pl

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

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

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

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



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

Zagraża bezpieczeństwu

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

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

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

Spontaniczny przejazd przez centrum

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

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

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

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

©©

Bydgoszcz

Kochała pomagać potrzebującym

Adam Szczęśniak
adam.szczesniak@polskapress.pl

Zmarła Helena Feldheim, pedagogka i społeczniczka, działaczka Ligi Kobiet Polskich, założycielka Warsztatu Terapii Zajęciowej „Modrzew”.

Helena Feldheim była społeczniczką, twórczynią kujawsko-pomorskiego oddziału Ligi Kobiet Polskich i wieloletnią przewodniczącą ligi. Prowadziła działalność wolontariacką. Zawodowo zajmowała się edukacją - pełniła funkcje dyrektorskie, pracowała z młodzieżą, m.in. w bydgoskim Pałacu Młodzieży, była instruktorką harcerską.

Po przejściu na emeryturę założyła Warsztat Terapii Zajęciowej „Modrzew”, początkowo dla 30 osób z niepełnosprawnością intelektualną, później jeszcze 3

inne WTZ-y w regionie. Od 2025 roku do „Modrzewia” uczęszcza 65 uczestników.

Organizowała Dni Godności osób z niepełnosprawnością, sesje osób niepełnosprawnych, specjalne sesje w sejmiku z okazji Dnia Osoby Niepełnosprawnej, koncerty, festyny i szkolenia. Współpracowała m.in. z Państwowym Funduszem Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Była laureatką wielu nagród i wyróżnień, m.in. Krzyża Komandorskiego Orderu Odrodzenia Polski, Medalu Kazimierza Wielkiego czy Lodołamacza (nagroda indywidualna). W 2018 otrzymała tytuł Bydgoskiego Wolontariusza Roku w kategorii „opiekun wolontariatu”. Mówiła wtedy: „Być wolontariuszem to znaczy lubić to, co się robi. Pomagając innym, pomagasz sobie”. ©



Helena Feldheim pomagała słabszym, szczególnie osobom z niepełnosprawnością intelektualną

KRÓTKO

997 Mapa Zagrożeń Bezpieczeństwa. Te problemy zgłaszano najczęściej w Bydgoszczy w 2025 roku

Działająca od 5 października 2016 roku Krajowa Mapa Zagrożeń Bezpieczeństwa jest to narzędzie, z którego mogą skorzystać mieszkańcy, by zgłosić uciążliwe społecznie problemy. - Najczęściej zgłaszane w 2025 roku bydgoskim policjantom problemy dotyczą nieprawidłowego parkowania (1175 zgłoszeń), przekraczania dozwolonej prędkości (1128), spożywania alko-

holu w miejscu publicznym (611) czy niewłaściwej infrastruktury drogowej (341). Łącznie policjanci odnotowali 4176 zgłoszeń - informuje nadkom. Lidia Kowalska z Komendy Miejskiej Policji w Bydgoszczy.

Za pomocą interaktywnej strony można przekazywać informacje o zagrożeniach występujących w danej okolicy. Mapa nie służy do zgłaszania potrzeby pilnej interwencji, gdyż w tego typu przypadkach należy korzystać z numeru alarmowego 112.

WOM

Myślęcinek w tym sezonie niedostępny dla narciarzy

Maciej Czerniak
maciej.czerniak@polskapress.pl

Górki w Myślęcinku przeżywały ostatnio oblężenie, od lat zresztą to ulubione miejsce saneczkarzy. Choć zimowa aura dopisuje, nie ma szans na uruchomienie wyciągu narciarskiego.

Drewniane, plastikowe, z płozami i pełnym dnem, stare i nowe, klasyczne i przypominające mini skutery śnieżne - sanki wszelkiego rodzaju zjeżdżały w ostatnich dniach po stokach myśleńskich wzgórz.

- Pogoda jest wymarzona na takie atrakcje. Trzeba korzystać, bo nie wiadomo, jak długo jeszcze zima u nas zagości - mówi pan Michał, ojciec sześciolatniego Igora. Tata i syn w niedzielny poranek zjeżdżali z góry tuż obok pola golfowego w Myślęcinku.

Mrozy mają się utrzymać dłużej

Setki innych saneczkarzy okupowały też pozostałe stoki myśleńskich wzgórz, również tych położonych bliżej ogrodu botanicznego. - Ciekawe, kiedy uruchomią wyciąg narciarski. Mroźna pogoda ma się utrzymać - zastanawia się inny z napotkanych bydgoszczan.

Prognozy meteorologiczne faktycznie wskazują, że przez następnych kilkanaście dni temperatura praktycznie nie będzie przekraczała 0 stopni Celsjusza,



Ostatnim razem narciarze zjeżdżali w Myślęcinku w sezonie 2023/2024

a nocami może spadać nawet do minus 12 stopni.

Narciarze nie będą mieli bydgoskiego Aspen

Wszyscy, którzy liczą, że warto już wyciągać z piwnicy garaży narty zjazdowe, bo w Myślęcinku lada dzień zostanie uruchomiony wyciąg, zawiodą się.

- Nie uruchomimy wyciągu tej zimy - mówi Andrzej Kowal-

W Unisławiu od końca grudnia działa stok z wyciągiem orczykowym. Narciarze mają do dyspozycji trasę długości 400 metrów.

ski, pełniący zadania rzecznika prasowego w Leśnym Parku Kultury i Wypoczynku w Myślęcinku.

Jaki jest powód? Ekonomia, słyszymy.

- Ostatnimi laty zima u nas bywała tylko przez kilka dni, działanie wyciągu generowało więc duże koszty. Tu nie tylko chodzi o konieczność sztucznego naśnieżania, ale o całą pracę, jaką trzeba wykonać, by utrzymać stok w stanie użyteczności. To koszty pracy przy obsłudze ratraków i wszystkich innych urządzeń - wyjaśnia Andrzej Kowalski.

Jak jednak dodaje, „nikt nie likwiduje stoku, ani wyciągu”. - Nic takiego się nie dzieje - za-

pewnia. - Nie wykluczamy, że w przyszłości wyciąg zostanie uruchomiony. Jednak przed tym okresem zimowym po prostu nie było planów uruchomienia wyciągu. Niemniej, każdy, kto chce skorzystać z uroków myśleńskich wzgórz, może tu przyjechać, zapraszamy.

Ostatnim razem narciarze zjeżdżali w Myślęcinku w sezonie 2023/2024. Tymczasem w Unisławiu oddalonym od Bydgoszczy o 30 kilometrów od końca grudnia działa stok z wyciągiem orczykowym. Narciarze mają do dyspozycji trasę długości 400 metrów. Niska temperatura, która utrzymuje się od świąt, umożliwiła wyprodukowanie sztucznego śniegu. ©

Spółecznicy krytykują działania miejskiej spółki

Adam Szczęśniak
adam.szczesniak@polskapress.pl

Na ulicy Wileńskiej w Śródmieściu wycięto 4 drzewa. W zamian posadzonych zostanie 20 drzew na ulicy Dobrzyńskiej na osiedlu Glinki.

Tomasz Okoński, rzecznik Miejskich Wodociągów i Kanalizacji w Bydgoszczy wyjaśnia dlaczego wycięto robinie na ulicy Wileńskiej.

- Niestety, ale musieliśmy wyciąć 4 drzewa na ulicy Wileńskiej pod budowę kanału deszczowego. Zadanie realizowane jest w ramach projektu „Bydgoszcz zielono-niebieska. Retencja i zagospodarowanie wód deszczowych lub roztopowych”. Wycinka została przeprowadzona wyłącznie w niezbędnym zakresie - usunięto 4 drzewa, ale pozostałe drzewa przy ulicy zostały nienaruszone. Prace zostały wykonane



Tak efektownie prezentowały się robinie (z prawej) na Wileńskiej latem

zgodnie z zasadą minimalizacji ingerencji w środowisko, w celu realizacji prac związanych z budową kanalizacji deszczowej i stosowaną przy realizacji zadań inwestycyjnych. Usunięcie 4 drzew nastąpiło na podstawie uzyskanych prawomocnych decyzji, które nakładają obowiązek wykonania dodatkowych nasadzeń kompensacyj-

nych, czyli 20 drzew, które zostaną posadzone przy ulicy Dobrzyńskiej (na osiedlu Glinki - red.).

- Dzięki przeprowadzonym pracom na ulicy Wileńskiej, w trakcie ulewnych opadów w tej części miasta, nie będzie dochodziło do zalewania ulic, domów czy piwnic - dodaje Tomasz Okoński.

Mieszkańcy Wileńskiej są jednak załamani, nie brakuje także nieprzychylnych komentarzy w mediach społecznościowych.

Swój komunikat w tej sprawie wydało Stowarzyszenie MODrzew: „Rozumiemy potrzebę rozwoju miasta i kolejnych inwestycji, ale wciąż uważamy, że priorytetem jest połączyć tę potrzebę ze zrozumieniem, jak ważne dla rozwoju miasta są także drzewa i przyroda! (...) Nie podoba nam się, że w sprawie drzew rosnących na terenie miasta więcej do powiedzenia mają wodociągi niż specjaliści zajmujący się zielenią czy urbanistą. Potrzebna przebudowa infrastruktury nie może wiązać się z dewastacją zieleni i drzew. To dosłownie podcinanie gałęzi na której siedzimy. Co roku wycina się tysiące drzew. Główną przyczyną wycinek są inwestycje”.

©

Wiosną rowerzyści pojadą ścieżką w Fordonie

Adam Szczęśniak
adam.szczesniak@polskapress.pl

Trwa budowa jednej z najbardziej oczekiwanych tras rowerowych w Fordonie. Połączy istniejące odcinki ścieżek w gminie Osielesko oraz wzdłuż ulic Pelplińskiej i Twardzickiej.

O budowie nowej ścieżki rowerowej poinformował miejski portal bydgoszcz.pl. Na odcinku od pętli przy ulicy Wyzwolenia do skrzyżowania z ulicą Sudecką wykonawca ułożył już obrzeża i krawężniki chodników i ścieżki rowerowej. Została też wykonana podbudowa ścieżki, a przy korzystniejszych warunkach atmosferycznych zostanie na niej położona warstwa bitumiczna.

Wykonano również sieć elektryczną pod nowo projektowane lampy oświetleniowe, a obecnie prowadzoną są prace brukarskie, powstają też rowy odwodniające na odcinku Sudeckiej.

Szeroki zakres prac

Projekt, opracowany przez wykonawcę, zakłada budowę infrastruktury po północnej stronie ulicy Sudeckiej, wschodniej stronie ulicy Wyzwolenia (przy komisariacie) i po obu stronach ulicy Pelplińskiej.

Pomiędzy komisariatem i ulicą Geodetów oraz na części ulicy Sudeckiej projektowany jest wspólny ciąg pieszo-rowerowy. W wyniku budowy ścieżki zmieni się też

geometria wlotów skrzyżowań ulic Geodetów i Tatrzańskiej, gdzie wytyczone zostaną przejazdy dla rowerzystów.

Przebudowane zostaną również zjazdy i dojścia do nieruchomości oraz dwa przystanki autobusowe: Wyzwolenia - Komisarjat.

To część Wielkiej Pętli Fordonu

Ponadto inwestycja obejmuje: przebudowę oświetlenia ulicznego, budowę dedykowanego oświetlenia przejść dla pieszych, przebudowę kolidującego uzbrojenia z projektowanym układem, budowę kanału technologicznego oraz budowę/przebudowę przejść dla pieszych.

W zakres zadania wchodzi też budowa odwodnienia drogowego w formie muld chłonnych (w zachodniej części ulicy Sudeckiej). Jest to rodzaj rowów odwodniających, które pozwolą na wsiąkanie wody do gruntu.

Nowa trasa dla rowerzystów połączy się też ze zrealizowanym w tym roku etapem Wielkiej Pętli Fordonu (ulice Wierchowa i Geodetów). Na terenie gminy Osielesko gotowa jest już nowoczesna droga rowerowa, którą można dotrzeć przez Jarużyn i Niwy do Osieleska.

Za inwestycję o wartości 7,3 mln złotych odpowiada firma Strabag. Zakończenie wszystkich robót budowlanych planowane jest wiosną.

©P

Nowa droga ograniczy ruch ciężarowy w obrębie miasta

Wojciech Mąka
wojciech.maka@polskapress.pl

Zakłady Chemiczne „Nitro-Chem”, Urząd Miasta Bydgoszczy i Zarząd Dróg Miejskich i Komunikacji Publicznej w Bydgoszczy zawarły porozumienie w sprawie budowy publicznej drogi gminnej.

Nowa droga połączy teren południowej części spółki „Nitro-Chem” z drogą przy powstającym węźle na trasie ekspresowej S10. Inwestycja ma kluczowe znaczenie zarówno dla rozwoju spółki, jak i dla bezpieczeństwa mieszkańców Bydgoszczy.

Nowa infrastruktura komunikacyjna zagwarantuje bezpieczny i szybki dojazd transportów pochodzących z „Nitro-Chemu” na drogę ekspresową S10, a w przyszłości również do planowanej drogi Via Pomerania - trasy o strategicznym znaczeniu obronnym. Dzięki temu ciężkie transporty nie będą musiały przejeżdżać przez osiedle mieszkaniowe Łęgnowo, co znacząco poprawi bezpieczeństwo i komfort życia mieszkańców.

- Ta inwestycja to ważny krok dla bezpieczeństwa mieszkańców i dalszego rozwoju naszej spółki. Nowa droga umożliwi szybki i bezpieczny transport, ograniczając ruch ciężarowy w obrębie miasta. Cieszymy się, że możemy realizować ten projekt we współpracy z miastem Bydgoszcz - powiedział Arka-



Porozumienie jest ważne dla „Nitro-chemu”, miasta i całego regionu

diusz Miszuk, prezes Zarządu Zakładów Chemicznych „Nitro-Chem”.

Finansowanie inwestycji będzie realizowane ze środków własnych „Nitro-Chemu”, który jest inicjatorem tego przedsięwzięcia.

Niezależnie od tego, wspólnie z Urzędem Miasta Bydgoszczy spółka będzie dążyć do sfinansowania inwestycji z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg, w którym przewidziane są między innymi środki na budowę dróg dojazdowych do zakładów wykonujących zadania na rzecz obronności państwa. Do utrzyma-

nia nowej infrastruktury zobowiązało się miasto.

- Wspólne działanie miasta i „Nitro-Chemu” pokazuje, że możliwe jest skuteczne łączenie potrzeb przemysłu z troską o bezpieczeństwo mieszkańców. To inwestycja, która przyniesie korzyści zarówno gospodarce, jak i społeczności lokalnej - dodał Karol Przybyszewski, członek zarządu „Nitro-Chemu”.

- Porozumienie to przykład odpowiedzialnego partnerstwa samorządu i przemysłu, współpracy, która łączy rozwój gospodarczy z troską o bezpieczeństwo mieszkańców. Takie inwestycje pokazują, że nowoczesna infrastruktura może jednocześnie służyć lokalnej społeczności i wzmacniać strategiczne zdolności obronne regionu - podkreśla Michał Szytybel, wojewoda kujawsko-pomorski.

W ramach realizowanej inwestycji powstanie także infra-

struktura towarzysząca, która usprawni i zabezpieczy cały proces logistyczny. Projekt przewiduje między innymi budowę zatoczek postojowych dla pojazdów oczekujących na wjazd na teren bydgoskiej spółki, wysepek umożliwiających przeprowadzenie kontroli pojazdów i ułatwiających nadzór nad ruchem, a także powstanie placu manewrowego lub ronda umożliwiającego bezpieczne zawracanie. Ponadto: infrastrukturę monitoringu zapewniającą bieżącą kontrolę i bezpieczeństwo transportów.

- Wspólnie z „Nitro-Chem” zamierzamy uprościć ten dojazd i poprawić bezpieczeństwo. Pierwszym etapem inwestycji będzie przygotowanie koncepcji projektowej. Jej opracowanie nadzorować będzie ZDMIKP, a koszty pokryje „Nitro-Chem” - wyjaśnił prezydent Bydgoszczy Rafał Bruski. ©P

Ostatnie pożegnanie prof. Jacka Woźnego, byłego rektora UKW

Małgorzata Pieczyńska
malgorzata.pieczynska@polskapress.pl

5 stycznia odbył się pogrzeb prof. dr. hab. Jacka Woźnego. Był rektorem Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy i radnym Sejmiku Województwa Kujawskiego-Pomorskiego zmarł 28 grudnia.

Pogrzeb poprzedziła msza święta odprawiona w kościele pw. Świętego Krzyża przy ul. Artyleryjskiej. Prof. dr hab. Jacek Woźny - ceniony historyk i archeolog - spoczął na Cmentarzu Parafialnym Najświętszego Serca Pana Jezusa przy ul. Rynkowskiej w Bydgoszczy. W ostatniej drodze towarzyszyli mu, m.in.: rodzina, przyjaciele, znajomi, przedstawiciele władz Bydgoszczy i województwa kujawsko-pomorskiego.

W czasie mszy świętej głos zabrali: prof. dr hab. Bernard

Mendlik (rektor UKW), Elżbieta Piniewska (przewodnicząca Sejmiku Województwa Kujawsko-Pomorskiego), Piotr Całbecki (marszałek województwa kujawsko-pomorskiego), Piotr Hemmerling (wicewojewoda kujawsko-pomorski) i Iwona Waszkiewicz (zastępczyni prezydenta Bydgoszczy).

- Zapamiętamy Go jako człowieka skromnego, zawsze uśmiechniętego, wsłuchującego się w problemy członków wspólnoty akademickiej - mówił w czasie uroczystości prof. dr hab. Bernard Mendlik, obecny rektor UKW w Bydgoszczy. - Był człowiekiem dobrym, życzliwym i wrażliwym na problemy społeczności akademickiej i przyjacielem młodzieży. Twoja mądrość, spokój i troska o innych na zawsze pozostaną w naszej pamięci. Spoczywaj w pokoju.

Z ogromnym smutkiem żegnało Go środowisko akade-

mickie Bydgoszczy, a w szczególności społeczność Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego. To właśnie tą uczelnią prof. Jacek Woźny kierował w latach 2016-2024.

„Odszedł od nas Człowiek wielkiej wiedzy i pasji, pozosta-

wiając po sobie niedającą się wypełnić pustkę w murach naszej uczelni” - napisano na stronie UKW po śmierci prof. Jacka Woźnego.

Przypomnijmy, że prof. Jacek Woźny zmarł 28 grudnia 2025 r. w wieku 63 lat. Był Byd-



Prof. Jacek Woźny spoczął na Cmentarzu Parafialnym Najświętszego Serca Pana Jezusa przy ul. w Bydgoszczy

goszczaninem i absolwentem VI LO im. Jana i Jędrzeja Śniadeckich. Ukończył studia archeologiczne na UMK w Toruniu w 1987 roku i jeszcze w trakcie nauki rozpoczął pracę w Biurze Wojewódzkiego Konserwatora Zabytków w Bydgoszczy.

W 1989 r. związał się z Wyższą Szkołą Pedagogiczną w Bydgoszczy i pracował w tej bydgoskiej uczelni do ostatnich dni swojego życia. Na poznańskim UAM uzyskał stopień doktora (1994) oraz stopień doktora habilitowanego (2000). Tytuł profesora nauk humanistycznych otrzymał w 2009 roku. W 2014 roku ukończył Studia MBA w gdańskiej WSB.

Prof. Jacek Woźny pozostawił po sobie bogaty dorobek naukowy. Był autorem lub współautorem blisko 200 prac naukowych, w tym 11 monografii, 8 prac zbiorowych pod redakcją naukową, 1 podręcznika, 140

artykułów. Wygłaszał referaty na 90 konferencjach krajowych, międzynarodowych i zagranicznych. Wypromował 3 doktorów, recenzował 12 prac doktorskich, 4 habilitacyjne i 2 profesorskie. Był też autorem kilkudziesięciu haseł w Encyklopedii Bydgoszczy. Swoim dorobkiem naukowym na stałe zapisał się w polskiej i europejskiej archeologii.

Prof. Jacek Woźny był wielokrotnie nagradzany i wyróżniany, między innymi Medalem Prezydenta Miasta Bydgoszczy za szczególne zasługi dla Miasta Bydgoszczy, Medalem Komisji Edukacji Narodowej, Medalem Muzeum Okręgowego im. Leona Wyczółkowskiego czy Srebrnym Krzyżem Zasługi za osiągnięcia w pracy naukowej i organizacyjnej.

Od 2024 roku prof. Jacek Woźny był radnym Sejmiku Województwa Kujawsko-Pomorskiego. ©P

Już wnioskuj o zaświadczenie do „stażowego”

Małgorzata Stempinska
malgorzata.stempinska@polskapress.pl

Od 1 stycznia 2026 roku rozszerzony został katalog okresów wliczanych do stażu pracy. ZUS już przyjmuje wnioski o zaświadczenia do „stażowego”. Uwaga - tylko w formie elektronicznej.

Od 1 stycznia 2026 roku staż pracy obejmuje nie tylko umowy o pracę, ale także inne formy aktywności zawodowej.

Do stażu wliczone zostaną m.in. okresy prowadzenia pozarolniczej działalności gospodarczej, współpracy z osobą prowadzącą tę działalność oraz czas jej zawieszenia w celu sprawowania osobistej opieki nad dzieckiem.

Ujęte zostaną również okresy wykonywania umów zlecenia lub innych umów o świadczenie usług czy też umów agencyjnych, pracy jako osoby współpracującej z osobami wykonującymi te umowy, członkostwa w rolniczej spółdzielni produkcyjnej i spółdzielni kółek rolniczych.

- Zmiana ta może mieć wpływ m.in. na wymiar urlopu wypoczynkowego, dodatek za wysługę lat czy nagrody jubileuszowe.



Do stażu pracy zostaną wliczone okresy wykonywania umów zlecenia lub innych umów o świadczenie usług czy też umów agencyjnych

Aby doliczyć te okresy do stażu pracy, pracownik musi uzyskać z ZUS zaświadczenie w formie elektronicznej i przedstawić je pracodawcy w terminie 24 miesięcy od wejścia ustawy w życie. Po upływie tego terminu pracodawca nie będzie miał obowiązku przeliczenia stażu pracy - wyjaśnia Mikołaj Supeł, referent prawny w Okręgowym Inspektoracie Pracy w Bydgoszczy.

Co ważne, nowe zasady dotyczące stażu pracy od 1 stycznia objęły sektor finansów publicznych, a od 1 maja obejmą pozostałych pracodawców.

Wniosek na koncie w eZUS

Wniosek o wydanie zaświadczenia o ubezpieczeniu dla celów doliczenia okresów do stażu pracy (USP) jest dostępny

od 1 stycznia 2026 roku na koncie w eZUS. Po zalogowaniu się do eZUS wniosek można złożyć wyłącznie w formie elektronicznej.

- Zgodnie z obowiązującymi przepisami, formularz nie jest dostępny w wersji papierowej. Zaświadczenie, decyzję oraz inne pisma w tej sprawie Zakład Ubezpieczeń Społecznych przekazuje wnioskodawcy wyłącznie

elektronicznie - mówi Krystyna Michałek, regionalna rzeczniczka ZUS w województwie kujawsko-pomorskim.

Jak dodaje, Zakład Ubezpieczeń Społecznych wydaje zaświadczenia tylko za niektóre okresy wskazane w kodeksie pracy. Chodzi o zatrudnienie, gdy dana osoba była objęta ubezpieczeniami emerytalnym i rentowymi albo opłacała składki na te ubezpieczenia lub na ubezpieczenie wypadkowe. Zaświadczenie może dotyczyć również okresów zgłoszenia do ubezpieczenia zdrowotnego, jeśli osoba prowadząca działalność gospodarczą korzystała z tzw. ulgi na start.

ZUS nie wyda zaświadczenia za okresy, w których uczeń lub student wykonywał np. umowę zlecenia, ponieważ w takim przypadku nie podlegał ubezpieczeniom emerytalnym i rentowym.

Zaświadczenie będzie wydawane na podstawie danych zapisanych na koncie ubezpieczonego w ZUS. Jeżeli na koncie nie będzie informacji o zgłoszeniu do ubezpieczeń, ZUS wyda decyzję o odmowie wydania zaświadczenia. Po otrzymaniu takiej decyzji będzie można złożyć wniosek o prze-

prowadzenie postępowania wyjaśniającego i dołączyć do niego dokumenty potwierdzające dane okresy.

Wniosek o przeprowadzenie postępowania wyjaśniającego wraz z posiadanymi dokumentami będzie można złożyć: ● elektronicznie - za pośrednictwem konta w eZUS, z wykorzystaniem wniosku ogólnego POG, ● listownie - na adres najbliższej jednostki ZUS, ● osobiście - w dowolnej placówce Zakładu.

Dwa oddzielne wnioski

Jeżeli wniosek o wydanie zaświadczenia dotyczy okresów sprzed 1 stycznia 1999 roku, nadal należy korzystać z wniosku US-7. Okresy te nie są zapisane na indywidualnym koncie ubezpieczonego, dlatego nie można ich wskazać we wniosku USP.

Jeżeli okres ubezpieczenia rozpoczął się przed 1 stycznia 1999 roku i trwał po tej dacie, należy złożyć dwa oddzielne wnioski:

● US-7 - za okres ubezpieczenia sprzed 1 stycznia 1999 roku, ● USP - za okres ubezpieczenia od 1 stycznia 1999 roku.

©@

Bydgoska firma wyprodukuje milion min dla polskiej armii

Wojciech Mąka
wojciech.maka@polskapress.pl

Polska podjęła decyzję o wznowieniu produkcji min przeciwpiechotnych po raz pierwszy od czasów tzw. zimnej wojny. Milion min wyprodukuje bydgoskie zakłady „Belma”.

Polska, Finlandia i państwa bałtyckie z powodu rosnącego zagrożenia ze strony Rosji wycofują się z traktatu zakazującego używania min przeciwpiechotnych. Produkcja dla Polski będzie realizowana w „Belmie”.

Bydgoskie Zakłady Elektromechaniczne „Belma” przygotowują się do wyprodukowania miliona min w ramach programu „Tarcza Wschód”, mającego zabezpieczyć granicę Polski z Białorusią i obwodem kaliningradzkim. Proces ten jest bezpośrednio związany z decyzją prezydenta o wycofaniu się z Konwencji Ottawskiej - międzynarodowego traktatu zakazującego produkcji, użycia i magazynowania takich min. Sześciomiesięczny okres wypowiedzenia traktatu kończy się 20 lutego 2026 roku - od tego momentu produkcja będzie mogła ruszyć.

Zarząd Polskiej Grupy Zarząd na portalu X zapowiada inwestycje na kilkaset milionów złotych.

Sejm zatwierdził projekt ustawy rządowej upoważniającej jeszcze poprzedniego prezydenta do wycofania się z Konwencji Ottawskiej. Traktat przyjęty w 1997 r., ustanowił zakaz stosowania min przeciwpiechotnych, które zabijały i raniły nie tylko w konfliktach zbrojnych, lecz także wielu cywilów długo po ich zakończeniu.

Według Organizacji Narodów Zjednoczonych Konwencja Ottawska doprowadziła niemal do całkowitego zatrzymania produkcji min, znaczącej redukcji ich użycia oraz do zniszczenia ponad 40 mln magazynowanych sztuk. Stany Zjednoczone, Rosja, Chiny i Korea Północna nigdy nie podpisały tego zakazu. Konwencja została podpisana przez 133 państwa, w tym Polskę w 1997 r. i Litwę w 1999 r. Polska,

Produkcja min w Bydgoskich Zakładach Elektromechanicznych „Belma” będzie mogła rozpocząć się po 20 lutego 2026 r.

państwa bałtyckie i Finlandia ratyfikowały lub wyraziły zgodę na traktat w latach 2003-2012. W grudniu 2024 r. Finlandia ogłosiła, że rozważa wycofanie się z Konwencji. W marcu ministrowie obrony Polski i państw bałtyckich zaszyfrowali zamiar podjęcia podobnych działań.

- Zagrożenia militarne wobec państw członkowskich NATO graniczących z Rosją i Białorusią znacząco wzrosły. Wierzymy, że w obecnym środowisku bezpieczeństwa kluczowe jest zapewnienie naszym siłom zbrojnym elastyczności i możliwości wyboru względem potencjalnego użycia nowoczesnych systemów uzbrojenia i rozwiązań, służących wzmocnieniu obrony wrażliwej wschodniej flanki Sojuszu - podały kraje we wspólnym oświadczeniu.

W maju polski rząd ogłosił „Tarczę Wschód”, program o wartości 10 mld zł, mający na celu instalację barier, fortyfikacji i systemów monitoringu na północnych i wschodnich granicach Polski do 2028 r. Pola minowe są jednym z elementów tego programu.

Dodajmy, że od 2014 roku miny przeciwpiechotne stosują Rosja i Ukraina. ©@

Najdroższe używane motocykle w regionie pod lupą, czyli luksus na dwóch kołach

Adam Willma
adam.willma@polskapress.pl

Rynek motocykli z drugiej ręki w Polsce jest większy niż nowych maszyn. Wśród ofert pojawiają się niesamowite wyjątki: krótkie serie, wersje limitowane i egzemplarze kolekcjonerskie. Takie egzemplarze potrafią trzymać wartość znacznie dłużej niż typowe modele użytkowe.

W praktyce „spadek ceny” motocykla jest spowodowany dwoma czynnikami.

Pierwszy to naturalna deprecjacja po zakupie (największa zwykle w pierwszych latach). W drugim przypadku chodzi o wahania sezonowe: wiosną rośnie popyt, zimą maleje, co widać także w statystykach rejestracji nowych jednośladów - pod koniec roku sprzedaż i rejestracje wyraźnie hamują. To przekłada się na rynek wtórny: jesienią i zimą łatwiej o negocjacje, z kolei w marcu-maju częściej wracają wyższe wyceny, szczególnie w segmentach turystycznym i adventure.

Dane PZPM pokazują, że w I półroczu 2025 r. po raz pierwszy w Polsce zarejestrowano ponad 58,5 tys. używanych jed-



Jedna z maszyn w ofercie na Otomoto

nośladów, w tym ponad 52 tys. używanych motocykli. Wysoka liczba rejestracji używanych maszyn oznacza nie tylko dużą rotację na rynku, ale też silną konkurencję cenową w popularnych modelach - zwłaszcza tych sprowadzanych i masowo dostępnych.

W większości przypadków, niestety nie w sensie finansowym. O wyniku decydują nie tylko cena zakupu i sprzedaży, ale też koszty serwisu, opon, napędów, ubezpieczenia, gara-

żowania oraz ryzyko szkód. Po ich doliczeniu typowy motocykl „użytkowy” częściej generuje koszt niż zysk. Istnieją jednak modele, które potrafią wolniej tracić wartość: homologacyjne sportowe wersje (np. odmiany „R”), limitowane serie producentów, niszowe café racery w krótkich nakładach, a także zadbane klasyki. W ich przypadku liczy się udokumentowana historia, oryginalność, stan i rzadkość - oraz płynność. Nawet dobry egzemplarz może sprzedawać się długo, jeśli grupa kupujących jest wąska.

W województwie kujawsko-pomorskim rynek ogłoszeń jest zauważalnie mniejszy niż w największych regionach. W samym dziale motocykli OTOMOTO liczba ofert dla Kujawsko-Pomorskiego to ok. 900, podczas gdy dla Mazowieckiego ok. 4266, Wielkopolskiego ok. 3693, a Śląskiego ok. 3592.

W praktyce oznacza to zwykle mniejszą różnorodność modeli. Daleko nam pod tym względem do Pomorskiego, Wielkopolskiego czy Mazowieckiego. W regionie widać skupienie oferty wokół ośrodków Bydgoszcz-Toruń oraz sprzedaży dealerskiej przy droższych maszynach turystycznych i premium. ©@

Był to krok do budowy ekonomicznych zrębów Polski Ludowej. Nacjonalizacja nie była dla nikogo zaskoczeniem, była konsekwencją zapowiedzi z manifestu Polskiego Komitetu Wyzwolenia Narodowego z 22 lipca 1944 r.

Państwo zabiera

Przejęcie przez państwo przedsiębiorstw odbywa się - stanowił art. 1 ustawy - „dla planowego odbudowania gospodarki narodowej, zapewnienia Państwu suwerenności gospodarczej i podniesienia ogólnego dobrobytu”.

Art 3. wymieniał firmy, które zostaną znacjonalizowane za odszkodowaniem (zatrudniające więcej niż 50 robotników na jedną zmianę). Były to m.in. przedsiębiorstwa górnicze, hutnicze, naftowe i gazowe; związane z energetyką; koksownie; wodociągowe; cukrownie i rafinerie cukru; gorzelnie i browary; młyny. Do tego przedsiębiorstwa włókiennicze, poligraficzne i tłuszczowe. Tzw. nacjonalizacja bez odszkodowań dotyczyła przedsiębiorstw niemieckich, należących do obywateli Wolnego Miasta Gdańska oraz - jak to określono - „osób, które zbiegły do nieprzyjaciela”.

Nacjonalizacja dotyczyła majątku nieruchomego i ruchomego oraz wszelkich praw (w tym licencji, znaków towarowych itp.). W pierwszej fazie, do 1 października 1948 r. upaństwowiono przeszło 35 tys. przedsiębiorstw

Co z wagonami?

Choć spod działania tego przepisu wyłączono niektóre rodzaje przedsiębiorstw (np. przedsiębiorstwa robót budowlanych oraz instalacyjnych bez względu na ilość pracowników), w praktyce nacjonalizowano wszystko. Dekret Rady Ministrów z mocą ustawy z dnia 20 grudnia 1946 r. o zmianie ustawy o przejęciu na własność Państwa podstawowych gałęzi gospodarki narodowej, dawał podstawę do nacjonalizacji banków, sklepów, aptek i oraz kolektywizacji rolnictwa.

Ciekawostką jest, że spod ustawy wyłączono przedsiębiorstwo komunikacyjne stanowiące własność „Międzynarodowego Towarzystwa Wagonów Sypialnych i Wielkich Ekspresów Europejskich” belgijsko-francuskiej firmy kolejowej Compagnie Internationale des Wagons-Lits. Specjalnie po to Rada Ministrów wydała uchwałę w dniu 27 marca 1947 r.

Już później, w latach 1948-1971 Polska Ludowa zawarła tzw. umowy indemnizacyjne z 14 krajami. Na mocy tych układów PRL wypłacała odszkodowania za mienie pozostawione w Polsce i znacjonalizowane. Np. do 1980 r. rządy komunistyczne PRL-u przekazały 40 mln dolarów rządowi USA na zaspokojenie

Jak w powojennej Polsce krok po kroku wprowadzano socjalizm

W styczniu 1946 r. Krajowa Rada Narodowa, pod naciskiem Polskiej Partii Robotniczej, uchwaliła ustawę o nacjonalizacji, czyli o przejęciu na własność Państwa podstawowych gałęzi gospodarki narodowej

Mariusz Grabowski



Nacjonalizacja dotyczyła majątku nieruchomego i ruchomego oraz wszelkich praw (w tym licencji, znaków towarowych itp.)

nie roszczeń obywateli i firm amerykańskich.

Towarzysze żądają!

W styczniu 1946 r. na blisko 300 posłów do KRN za ustawą nacjonalizacyjną była większość, w tym przedstawiciele opozycji z PSL i Stronnictwa pracy. Co więcej, w swoich programach też mieli nacjonalizację, choć w znacznie ograniczonej formie.

Mało który z posłów opozycji nie zgadzał się z tezami referatu ministra przemysłu z IX sesji KRN, która odbyła się w grudniu 1945 r.: „Można prowadzić organizm państwowy w określonym kierunku, gdy ma się w rękę ster tego organizmu. A ster - to podstawowe gałęzie gospodarki narodowej. Bez planu nie ma odbudowy”.

Co ciekawe, posłowie debatujący wtedy na założeniach przyszłej ustawy „o przejęciu na własność Państwa podstawo-

wych gałęzi gospodarki narodowej” (odczytano rezolucję z wiecu pracowników przemysłu Łodzi, w którym żądali oni „upaństwowienia przemysłu, (które) jest po reformie rolnej dalszym podstawowym osiągnięciem demokracji polskiej na drodze do odbudowy Polski Ludowej bez obszarników i kapitalistów”), na tej samej sesji proponowali jednocześnie dość fantastyczną ustawę „o zakładaniu nowych przedsiębiorstw i popieraniu prywatnej inicjatywy”.

Co na to PSL?

Można powiedzieć, że idea nacjonalizacji był obecna w programach wszystkich sił politycznych ówczesnej Polski, nie tylko tych o profilu komunistycznym czy socjalistycznym.

W programie Polskiego Stronnictwa Ludowego, największej partii opozycyjnej w KRN (jeszcze w grudniu 1946 r., na 444 po-

słów, PSL miało ich 55), uchwalonym w styczniu 1946 r. podczas kongresu, popierano przeprowadzenie reformy rolnej, wprowadzenie „gospodarki wielosektorowej” (z istnieniem szerokiego sektora własności społecznej i spółdzielczej, głównie w handlu i drobnym przemysle), ale też dopuszczano istnienie sektora państwowego i prywatnego.

Reforma ekonomiczna miałyby w tej koncepcji obejmować nacjonalizację kluczowych gałęzi przemysłu, choć w stopniu mniejszym niż zakładała koncepcja komunistów.

Apologia z lat 60.

Janusz Wojciech Gołębiowski w wydanym w 1965 r. tomie „Nacjonalizacja przemysłu w Polsce” to właśnie z PSL czynił głównego wroga socjalistycznych reform. „Przyjęta przez PSL taktyka walki - pisał - polegała nie

na bezpośrednim podważeniu celowości samej reformy, lecz na przedstawieniu w tak negatywny sposób przyszłych konsekwencji nacjonalizacji, ażeby wzbudzić w społeczeństwie wątpliwość co do tego, czy państwo winno istotnie przejść na własność wielki i średni przemysł.

»Głównym celem przebudowy społecznej - stwierdzał program mikołajczykowskiego stronnictwa - jest zdobycie dla warstw ludowych wyższego poziomu dobrobytu przy swobodnym, wszechstronnym rozwoju kulturalnym. Monopolistyczna gospodarka państwowa może zmuszać robotników do godzenia się z niską stopą życiową i zagrażać im nowym przymusem i naciskiem ze strony państwowej administracji gospodarczej« (...).

Głównym celem przebudowy społecznej - stwierdzał program mikołajczykowskiego stronnictwa - jest zdobycie dla warstw ludowych wyższego poziomu dobrobytu przy swobodnym, wszechstronnym rozwoju kulturalnym. Monopolistyczna gospodarka państwowa może zmuszać robotników do godzenia się z niską stopą życiową i zagrażać im nowym przymusem i naciskiem ze strony państwowej administracji gospodarczej».

Jak za Sanacji?

W ramach wojny propagandowej komuniści i socjaliści głosili, że PSL celowo utożsamiało nacjonalizację przemysłu w warunkach istnienia władzy ludowodemokratycznej z tworzonymi w Polsce międzywojennej etatystycznymi przedsiębiorstwami państwowymi, które ze względu na ich nierentowność i biurokratyczne formy organizacji były w społeczeństwie wyjątkowo niepopularne.

„Jesteśmy za upaństwowieniem kluczowych przemysłów, mających podstawowe znaczenie dla gospodarstwa narodowego, takich np., jak kopalnie węgla, huty żelazne, pewne fabryki chemiczne, przemysł zbrojeniowy, elektrownie i koleje. Ale upaństwowienie tych gałęzi to jeszcze nie etatyzm - odpowiadała »Gazeta Ludowa«. Nie po to pozbyliśmy się szlachetczyzny i jej burżuazyjnego cienia, aby tworzyć klasę urzędniczą” - dopowiadał w jednym z artykułów „Gazety Ludowej” Tadeusz Garczyński, adwokat, publicysta i działacz sportowy.

Komuniści zacierają ręce

Oficjalne stanowisko PPR odnośnie do ustawy o nacjonalizacji przemysłu sprecyzowane zostało na I Zjeździe PPR, który się odbył w dniach 6-13 grudnia 1945 r.: „Nasza partia uważa - stwierdzał przedłożony zjazdowi referat pt. »Aktualne zagadnienia i perspektywy gospodarcze demokratycznej Polski« - że przyszedł teraz czas, aby po zrealizowaniu zasad Manifestu lipcowego pójść naprzód i przejść

uroczystym aktem prawnym na własność narodu wielki i średni przemysł w Polsce (...). Nasi ministrowie w rządzie, nasi posłowie w Krajowej Radzie Narodowej, nasi towarzysze w całym kraju, cała nasza partia, wspólnie z Polską Partią Socjalistyczną, wysunie wkrótce dekret o unarodowieniu wielkiego i średniego przemysłu”.

Stanowisko PPS wobec ustawy określała z kolei uchwała Rady Naczelnej z dnia 4 listopada 1945 r. Stwierdzała ona m.in., że „uspołecznienie w drodze prawnej podstawowych gałęzi produkcji, wymiany, ubezpieczeń oraz bankowości powinno być dokonane bez dalszej zwłoki”.

Dokonało się

Jak ustawą KRN o nacjonalizacji przyjęli Polacy. Najogólniej mówić obojętnie. Ważniejsze były trudny codzienny życia w zrujnowanym kraju, nędra i wyjątkowo mroźna zima. Słusznie zauważał Gołębiowski, że „żadna z form bezpośredniej i otwartej walki przeciwko nacjonalizacji przemysłu w ówczesnych warunkach politycznych nie dawała reakcji szans powodzenia”.

I dodaje: „politycy reakcyjni przewidywali, że oficjalne wypowiedzenie się przeciwko upaństwowieniu fabryk mogłoby zwiększyć jedynie obawy szerokich mas przed utratą zdobytych już pozycji w przemyśle”.

Co więcej, wszelkie próby hipotetycznej reperywatywacji fabryk natrafiały ponadto na obiektywne przeszkody, wynikłe z dokonanych podczas wojny i po wyzwoleniu kraju zmian w strukturze przemysłu. „Trzeba sobie zdać sprawę z tego, że przemysł nasz jest już w większości upaństwowiony” - stwierdzała Delegatura Krajowa tzw. rządu emigracyjnego w połowie 1945 r.

Trzeba było...

Deputowany do KRN Aleksander Zawadzki, w 1946 r. członek Biura Politycznego KC PPR i późniejszy Przewodniczący Rady Państwa, obranie radykalnego socjalistycznego kursu przez Polskę uzasadniał tak: „Mielśmy Zagłębie i Śląsk, mogliśmy mieć dosyć węgla, stali i żelaza, a nie mieliśmy armat, nie mieliśmy czołgów, nie mieliśmy samolotów, gdy nadszedł tragiczny rok 1939. Bo ciężki przemysł Zagłębia, Śląska i innych ośrodków służył interesom prywatnego, rodzimego i zagranicznego kapitału, a w tym kapitale wielki udział mieli Niemcy”.

Choć z perspektywy czasu można stwierdzić, że zarówno nacjonalizacja, jak i reforma rolna zostały przeprowadzone z pogwałceniem prawa własności, a nowe władze wykorzystały te reformy społeczne jako na rzędzie eliminacji „grup posiadających”, to na eliminację ich skutków trzeba było czekać blisko pół wieku.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Postanowienia noworoczne

Koniec i początek roku to czas podsumowań i robienia postanowień noworocznych. Kto z nas nie kupował w styczniu karnetu na siłow-

nię albo nie planował przeczytać 52 książek w ciągu roku? A czy się udawało? Z tym już bywa różnie. Jak wytrwać w postanowieniach noworocznych, podpowiada dr n. społ. Marzena Sekuła, psycholog, psychodietetyk oraz psychoterapeuta.

ZA TYDZIEŃ:

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



FOT. GETTY IMAGES

Jak szybko i skutecznie zwalczyć poświąteczne kilogramy?

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

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

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

Ile można przytyć w czasie świąt Bożego Narodzenia?

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

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

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

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



FOT. FREEPIK

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

Wtedy powinniśmy obawiać się już nie nadwagi, a otyłości.

Dlaczego tyjemy w święta?

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

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

czamy naszą normę kalorii nawet trzykrotnie.

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

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

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

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

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

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

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

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

Jak zrzucić wagę po świątach?

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

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

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

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

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

Robisz postanowienia noworoczne?

Psycholożka radzi, jak w nich wytrwać

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia

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

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

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

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

WARTO WIEDZIEĆ

Trwałość postanowień

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

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

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



Postanowienia noworoczne wymagają świadomego podejścia, planowania i konsekwencji

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

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

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

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

do załamывania samokontroli i porzucania postanowień:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

KRÓTKO

WARSZAWA

Znaleziono ciało małego chłopca

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

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

siedmiomiesięcznego chłopca. Ratownicy stwierdzili zgon dziecka.

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

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

ŚWIĘTA

Wigilia Bożego Narodzenia



FOT. WOJCIECH WOTKIEWICZ

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

GORZÓW WIELKOPOLSKI

W pożarze zginęły dwie osoby

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

Brzozowski, rzecznik prasowy Komendy Miejskiej PSP w Gorzowie Wlkp.

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

SONDAŻ

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

”

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

Włodzimierz Czarzasty, marszałek Sejmu

Orszaki Trzech Króli przeszły ulicami prawie 1000 miast

Oprac. Karolina Wrońska
Polska

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

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

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

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

W Krakowie centralne orszaki wyruszyły sprzed trzech



FOT. PAP/PIOTR NOWAK

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

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

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

Wolontariusze „Dzieła Pomocy św. Ojca Pio” zbierali

ofiary na utrzymanie 12 mieszkań dla osób w kryzysie bezdomności.

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

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

bowięcia Najświętszej Maryi Panny. Wydarzeniu towarzyszyła wystawa białostockich szopek w witrynie Centrum Informacji Turystycznej.

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

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

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

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

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

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

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

Premier Donald Tusk podkreślił, że tematem nieprzewidzianym i nieplanowanym podczas spotkania (piszemy o nim

na stronie świat) będzie kwestia Grenlandii. - Ona wzbudziła bardzo duże emocje w całej Europie - zauważył.

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

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

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

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

WENEZUELA KONTROWERSJE WZBUDZA BRAK ŻĄDANIA WYPUSZCZENIA NA WOLNOŚĆ WIĘŹNIÓW POLITYCZNYCH

Czego USA żądają od Wenezueli

Grzegorz Kuczyński
USA

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

Choć Białe Dom oficjalnie odmawia komentarza, Departament Stanu przypomina słowa

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

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

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

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

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

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

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

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

Spotkanie „koalicji chętnych” ws. gwarancji bezpieczeństwa

Oprac. Karolina Wrońska
Francja

Wczoraj w Paryżu odbyło się spotkanie „koalicji chętnych”, czyli krajów wspierających Ukrainę. Do Francji polecał też premier Donald Tusk.

– Naszą ambicją jest zademonstrowanie, że praca nad zbliżeniem stanowisk została ukończona – powiedział przedstawiciel prezydenta Francji Emmanuel Macrona. – Możemy z przekonaniem powiedzieć, że kraje europejskie z „koalicji chętnych” i Amerykanie wiedzą, jak dać Ukrainie gwarancje bezpieczeństwa, gdy rozpocznie się rozejm, negocjacje pokojowe – dodał doradca.

Spotkaniu przewodniczyli prezydent Francji Emmanuel Macron i premier Wielkiej Brytanii Keir Starmer. Oczekiwani byli reprezentanci łącznie 35 krajów, a szefowie 27 państw i rządów głównie z krajów europejskich. Obecni byli też przedstawiciele prezydenta USA Donalda Trumpa: Steve Witkoff i Jared Kushner. Jeszcze przed szczytem Macron spotkał się z premierem Kanady Markiem Carney’em i następnie z prezyden-

tem Ukrainy Wołodymyrem Zełenskim. Pałac Elizejski zapowiedział, że uczestnicy szczytu powinni podjąć zobowiązania w sprawie wspólnej wizji zasad przyszłego rozejmu w wojnie prowadzonej przez Rosję przeciwko Ukrainie, a także reakcji w razie jego naruszenia.

Prezydent Macron spotka się w czwartek z przewodniczącymi obu izb parlamentu Francji i szefami frakcji parlamentarnych, by rozmawiać z nimi na temat Ukrainy i przyszłych gwarancji bezpieczeństwa.

Wtorkowy szczyt był kolejnym z szeregu spotkań poświęconych Ukrainie. W sobotę w Kijowie obradowali doradcy ds. bezpieczeństwa krajów wspierających Ukrainę. Zełenski zapowiedział po nim, że rozmowy będą kontynuowane w Paryżu, a finałem tego procesu ma być spotkanie w USA, również na poziomie głów państw. Ukraiński prezydent zaznaczył, że chce, by serię konsultacji udało się zakończyć do końca stycznia.

PAP



Spotkanie „koalicji chętnych” w Paryżu zorganizował prezydent Francji Emmanuel Macron

DROBNE

Praca

ZATRUDNIĘ

OCHRONA z gr. niepełnosprawności

Bydgoszcz tel. 604 630 556

SERWIS sprząający z gr.

niepełnosprawności Bydgoszcz tel.

604 630 556

AUTOREKLAMA

ibo

TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne

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

ibo.polskapress.pl

REKLAMA

0011456637

**Zielń Miejska**
Zakład Pogrzebowy

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

Zdrowie

LABORATORIA

DR n.med. Maciej Świtoński-

chirurg choroby jelita grubego,

choroba hemoroidalna, 602298213,

60-229-82-13, 602-298-213, Bydgoszcz

Usługi

INSTALACYJNE

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

MONTAŻOWE

ROLETY ATRAKCYJNE CENY.

Producent „GARDA” tel. 52/372-04-04

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

KUPIE ciągnik, przyczepy, maszyny
rolne. Tel. 535135507.

REKLAMA

0011457245

Wójt Gminy Inowrocław

informuje,

że na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy Inowrocław, tablicach ogłoszeń na terenie, w którym znajduje się przedmiot użyczenia, a także na stronie internetowej urzędu adres: gminainowroclaw.pl oraz w Biuletynie Informacji Publicznej: gm-inowroclaw.rbip.mojregion.info został podany do publicznej wiadomości wykaz dot. oddania w użyczenie pomieszczeń w budynku mienia komunalnego oznaczonego numerem 32 w miejscowości Łojewo, usytuowanego na działce oznaczonej nr 195/9 o pow. 0,1319 ha, dla której w Sądzie Rejonowym w Inowrocławiu prowadzona jest księga wieczysta nr BY11/00040925/6.

Szczegółowe informacje można uzyskać w Urzędzie Gminy Inowrocław, ul. Królowej Jadwigi 43 oraz telefonicznie pod nr (52) 35-55-847.

0011458447

Z głębokim smutkiem
przyjeliśmy wiadomość o śmierci

Pana prof. dr. hab.

Jacka Woźnego

*Rektora Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego
w Bydgoszczy w latach 2016 – 2024.*

Rodzinie i Bliskim Zmarłego

wyrazy głębokiego współczucia

składają

*Dyrektor i Pracownicy
Centrum Onkologii w Bydgoszczy*

0011458455

0011458455

*„Pozostaniesz w naszych sercach i myślach
– do zobaczenia”.*

Z żalem zawiadamiamy, że w dniu 2 stycznia 2026 r.
zmarła nasz Kochana Mama i Babcia

ś†p

Zofia Teresińska

lat 82

Ceremonia pożegnalna odbędzie się
w piątek, 9 stycznia 2026 r. o godz. 14.30
w kaplicy na cmentarzu parafialnym
przy ul. Zaświat 6 w Bydgoszczy.
(Modlitwa różańcowa odprawiona zostanie o godz. 14.00)

Pogrążona w smutku
Rodzina

0011458431

0011458431

„Nie odchodzi ten, kto pozostaje w sercach bliskich”

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że dnia 1.01.2026 roku odszedł od nas
Nasz Ukochany Tata, Dziadek i Brat

ś†p

Kazimierz Januszewski

lat 83

Ceremonia pogrzebowa odbędzie się
w czwartek, 8.01.2026 roku o godz. 12:00
na cmentarzu komunalnym
przy ul. Wiślanej Bydgoszczy.
W smutku pogrążona
Rodzina

0011458570

0011458570

„Odeszłaś tak nagle, że ani uwierzyć, ani się pogodzić”

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że dnia 4.01.2026 r.
zasnęła w Bogu nasza kochana Żona,
Siostra, Ciocia, Szwagierka i Bratowa

ś†p

Bogumiła Bejtka

lat 76
z domu Oszwałdowska

Pogrzeb wraz z mszą św. żałobną odbędzie się
dnia 10.01.2026 r. o godz. 11.30
na cmentarzu parafialnym przy ul. Kossaka.
Modlitwa różańcowa rozpocznie się o godz. 11.00.
W smutku pogrążony
Mąż z Rodziną

0011458328

0011458328

Koledze

Grzegorzowi Kitowskiemu

wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

ś†p

Żony

składają

*Zarząd oraz Współpracownicy
AMS Perfekt Serwis*

0011458435

0011458435

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że dnia 4 stycznia 2026 r. zasnęła w Bogu
Nasza Kochana Cóрка, Mama i Siostra

ś†p

Ałła Kaszuba

Lat 62

Ceremonia pogrzebowa wraz z Mszą Św. odbędzie się
10 stycznia 2026 r. (sobota) o godzinie 10.30 (Różaniec 10.00)
na cmentarzu parafialnym Jary Św. Trójcy
przy ul. Lotników w Bydgoszczy.
W smutku pogrążona
Rodzina

0011458587

0011458587

„Żyłeś dla nas i dla innych - kochaliśmy Cię wszyscy”

Z sercem pełnym bólu i smutku zawiadamiamy,
że w dniu 4 stycznia 2026 r.
odszedł od nas Nasz Kochany Mąż, Tata, Teść i Dziadek

ś†p

Adam Budziak

lat 78

Ceremonia pogrzebowa poprzedzona mszą świętą
odprawiona zostanie w dniu 9.01.2026 r. (piątek)
o godzinie 12.00 (Różaniec 11.30)
na cmentarzu parafialnym Nowofarnym
przy ul. Artyleryjskiej w Bydgoszczy.

Pogrążona w smutku
Rodzina

0011458430

0011458430

*„Gdyby miłość mogła uzdrawiać,
a łzy wskrzeszać, byłbyś z nami”*

Z sercem pełnym bólu zawiadamiamy,
że dnia 1.01.2026 roku odszedł od nas
Nasz Ukochany Mąż, Tata i Dziadek

ś†p

Maksymilian Czapiewski

lat 85

Ceremonia pogrzebowa odbędzie się
w piątek, 9.01.2026 roku o godz. 10:00
na cmentarzu komunalnym
przy ul. Kcyńskiej w Bydgoszczy.
W smutku pogrążona
Żona z Rodziną

0011458182

0011458182

Nie umiera ten, kto żyje w pamięci.

Drogiej Koleżance

Paulinie Bembnista

wyrazy głębokiego żalu i współczucia
z powodu śmierci

ś†p

Brata Michała

składają

*Koleżanki z II Zespołu Kuratorskiej Służby Sądowej
w Bydgoszczy*

0410733298

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 **GAZETA pomorska** **NOWOŚCI**

0011458084

„Nie umiera ten, kto pozostaje w pamięci bliskich”

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że dnia 1 stycznia 2026 r.
odeszła od nas Najdroższa Mama, Babcia, Prababcia i Ciocia

ś†p

Regina Kawczyńska

lat 95

Msza Św. odprawiona zostanie
w dniu 8 stycznia 2026 r. o godz. 13.00
w kościele pw. Chrystusa Króla.
Pogrzeb odbędzie się po Mszy Św.
na cmentarzu parafialnym Świętej Trójcy
przy ul. Lotników – Jary w Bydgoszczy.
Pogrążona w smutku
Rodzina

0011457759

0011457759

„Nie umiera ten, kto pozostaje w sercach bliskich”

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że w dniu 30 grudnia 2025 r. zasnęła w Bogu
Nasza Kochana Mama, Babcia, Prababcia i Ciocia

ś†p

Felicja Murzyn

*z domu Orsztynowicz
lat 96*

Ceremonia pogrzebowa poprzedzona mszą świętą
odprawiona zostanie w dniu 8.01.2026 r. (czwartek)
o godzinie 12.00 (różaniec 11.30)
na cmentarzu parafialnym Bielawki
przy ul. Wyszyńskiego w Bydgoszczy.
Pogrążona w smutku Rodzina

E barwniki

E 100 i kolejne. To substancje, które intensyfikują kolor produktu, zastępując naturalne dodatki, które powinny nadawać barwę. Na przykład tetrazyna (E 102) - sztuczny barwnik dodawany do słodczy (lizaków, landrynek) - może wywoływać wysypkę, zaburzenia widzenia i kłopoty z oddychaniem u osób uczulonych na kwas acetylosalicylowy. Natomiast amarant (E123) - czerwony barwnik używany m.in. przy produkcji win i kawioru - powoduje odkładanie się wapnia w nerkach. Podejrzewa się go o działanie rakotwórcze. Niebezpieczne może być również przedawkowanie erytrozyny (E127) - czerwonego barwnika, dozwolony w Polsce tylko do barwienia kandyzowanych wiśni i mieszanek owoców konserwowanych z dodatkiem wiśni. Może uwalniać jod i upośledzać funkcję tarczycy.



Na etykietach produktów żywnościowych muszą być oznaczone substancje dodatkowe z podaniem ich funkcji technologicznej (barwnik, konserwant), konkretnej nazwy (żelatyna) lub symbolu E

Co znaczy E?

►► Niektóre chemiczne dodatki do żywności mogą nam szkodzić

Maja Erdmann

Żywność o długim terminie przydatności do spożycia jest wygodna do przygotowania. Zawiera jednak mnóstwo E dodatków. Które są zdrowe? Co się kryje pod cyferkami, którymi je oznaczono?

Jeśli wczytamy się etykiety niektórych produktów spożywczych, aż włos jeży się na głowie, tyle tam dodatków. Aromaty, barwniki, ulepszacze, zagęszczacze... A wszystkie oznaczone eni-

matycznym E. Jakie grupy składników tworzą ten zbiór?

Konserwanty

Posiadają symbole E 200 i kolejne. Są używane, żeby artykuły spożywcze się nie psuły. Niestety to właśnie one są najczęściej podejrzewane o szkodliwe działanie, jak na przykład kwas benzoesowy (E 210), który zapobiega psuciu się żywności - skutecznie hamuje rozwój bakterii, pleśni i drożdży. To syntetyczny konserwant, stosowany m.in. w konserwach rybnych, dżemach i galaretkach, sokach owocowych i pasztetach, a także margarynach i żyt-

nim chlebie. Może wzmacniać dolegliwości u osób chorych na astmę lub alergię. Jego pochodną jest kwas acetylosalicylowy, stąd też osoby, które są na niego uczulone, powinny unikać produktów z E 210. Innym konserwantem jest kwas borny (E 284), używany do przedłużania ważności - poprzez odgrzybianie - na przykład cytrusów. Jego nadmiar w diecie może powodować biegunki.

Przeciwutleniacze

Posiadają symbole E 300 i kolejne. Chronią żywność przed działaniem wolnych rodników. Na przykład w tłusz-

czach nie dopuszczają do jełczenia, a w napojach gazowanych do utraty świeżości. Tak działa kwas fosforowy (E 388), stosowany w napojach typu „cola”. W nadmiarze może zaburzyć funkcjonowanie organizmu - utrudnia bowiem wchłanianie wapnia, magnezu i żelaza. Przeciwtleniaczem jest też witamina C, czyli kwas askorbinowy (E 300).

Zagęszczacze

Posiadają symbole E 400 i kolejne. Dzięki nim margaryna z obniżoną zawartością tłuszczu wygląda tak samo jak pełnotłuszczowa, gala-

retka nie rozlewa się, a nafaszerowana wodą szynka nie cieknie. W większości przypadków stosuje się naturalne zagęstniki, takie jak różnego rodzaju gumy: ksantanową (E 415), guar (E 412), arabską (E 414), a także żelatynę, celulozę czy mączkę chleba świętojańskiego. Wśród zagęszczaczy znaleźć też możemy karagen (E 407), dodawany do wyrobów cukierniczych, mleka w proszku czy śmietanki, który może mieć działanie przeczyszczające, powodować wrzody w układzie pokarmowym i ograniczać wchłanianie składników mineralnych.©

AUTOREKLAMA



Edukacja
w najwyższym stopniu

strefaeducacji.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



Ja jestem typem, który nie da sobie pomóc



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

Z ŻYCIA GWIAZD

Gabi Drzewiecka zyskała tatuaż

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

Daria Ładocha przeżyła traumę

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

Kaja Paschalska powiedziała „tak”

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



W TELEWIZJI



Samiec Alfa

TVP Kultura, 20:00

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

Nieobecni 2

TVN, 20:55

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

Morderczynie

Metro, 22:05

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

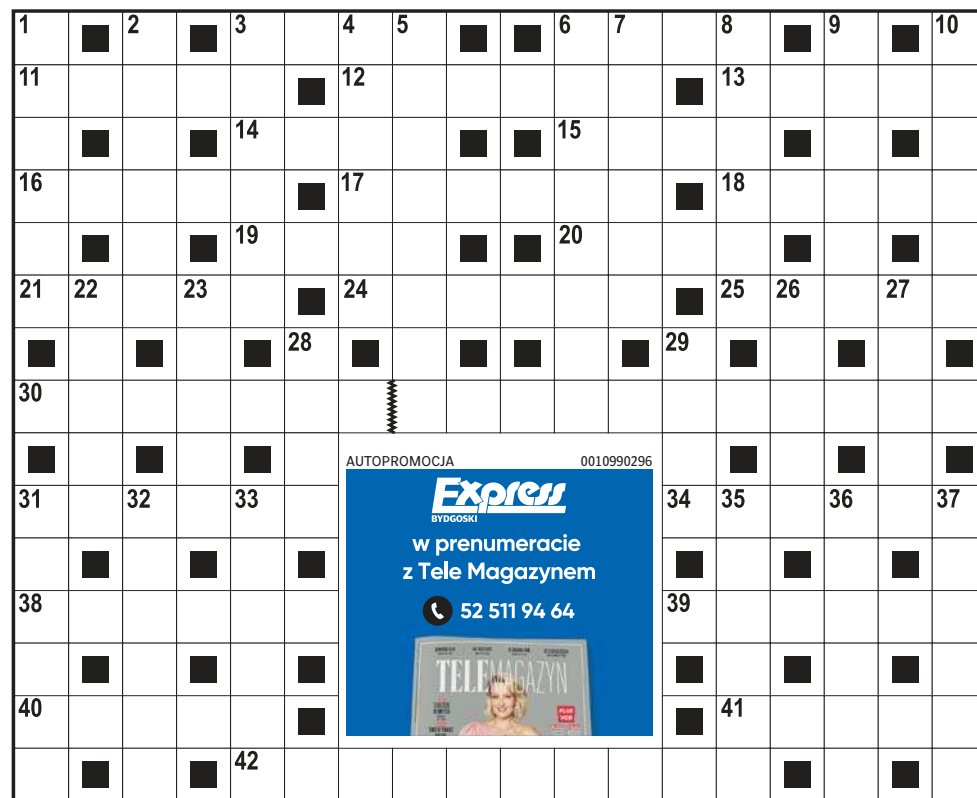
KRZYŻÓWKA NR 2

Poziomo:

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

Pionowo:

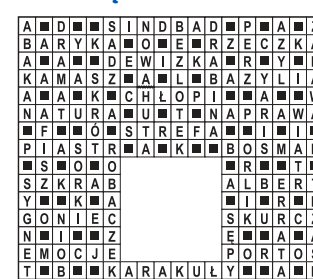
- Krzysztof, uważany za odkrywcę Ameryki,
- groźna choroba oczu,
- średniowieczny namiestnik mongolski,
- album ze znaczkami,
- Pablo, hiszpański skrzypek i kompozytor,
- chłodzący napój z kawy,



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

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

ROZWIĄZANIE NR 1



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

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

Ryby (19.02 - 20.03)

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

Byk (20.04 - 20.05)

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

Lew (23.07 - 22.08)

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

Skorpion (23.10 - 21.11)

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

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

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

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

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

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

Skąd zatem fluor znalazł się na nartach polskiego skoczka?

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

Jak brzmi druga i trzecia pańska teoria?

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



Kacper Tomasiak wypada w tym sezonie najlepiej wśród naszych skoczków

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

Co fluor może dać zawodnikowi, jakie może przynieść korzyści?

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

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

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

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

Tomasiak przebojem wdarł się do ścisłej światowej czołówki.

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

Wytrzyma psychicznie rosnącą presję oczekiwań?

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

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

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

Lewandowski i Szczęsny w drodze po Superpuchar Hiszpanii

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

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

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

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

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

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

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

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



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

Transfer Pietuszelewskiego z bonusami. Ziółkowski na celowniku Premier League

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

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

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

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

Rekordowa kwota

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

nie) łatwo osiągalnymi bonusami.

Zainteresowanie z Premier League

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

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

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

Nowy rok, stare problemy

Niepokojące wieści dotyczące Arkadiusza Milika prze-

kazał trener Juventusowi Luciano Spalletti dzień przed meczem z Lecce.

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

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

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

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

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

Magdalena Zimna
magdalena.zimna@polskapress.pl

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

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

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

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

Żuźlowcy (poza najmłodszymi) do rozgrywek przygotowują się samodzielnie.

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

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

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

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

Jedną z nich najprawdopodobniej będzie GKM Grudziądz.

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



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

HOKEJ

Kiepski początek roku KH Energa Toruń

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

KRÓTKO



KOSZYKÓWKA

Trzy zwycięstwa i porażka

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

SIATKÓWKA

Wyjazdowe mecze BKS

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

LOTTO

PONIEDZIAŁEK, 5.01

Multi Multi, godz. 14.00
2, 7, 8, 10, 14, 15, 16, 18, 19, 23, 25, 26, 27, 30, 32, 36, 40, [46], 79, 80

Kaskada, godz. 14.00

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

Multi Multi, godz. 22.00

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

Kaskada, godz. 22.00

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

Mini Lotto 2, 3, 11, 29, 35

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

WTOREK, 6.01

Multi Multi, godz. 14.00

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

Kaskada, godz. 14.00

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



FOT. PIOTR LAMPKOWSKI

SIATKÓWKA

Transfer w Mogilnie

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

Wciąż nie jest gotowy na kaptcie i bujany fotel

Kazimierz Fiut
sport@polskapress.pl

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

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

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

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



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

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

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

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

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

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

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