

ZUS oblicza zaniżone emerytury czerwcowe.
Czy seniorzy teraz otrzymają wyrównanie? **str. 6**



FOT. POLSKA PRESS

Najzdrowsza pizza. Można ją jeść, kiedy się chce. Sprawdź u nas, ile ma ona kalorii **str. 11-12**

**STRONA
ZDROWIA**

Express

BYDGOSKI

Środa
4.02.2026

Nr 28 (11216)
Rok XXXVII

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

MROZY MSWIA APELUJE O OTWARCIE DWORCÓW TAKŻE NOCĄ **STR. 4**

Pasażerowie na mrozie, Bydgoszcz Leśna zamknięta

Maciej Czerniak
maciej.czerniak@polskapress.pl

Zarząd Dróg Miejskich odnosi się do pytań o to, dlaczego budynek jest czasowo niedostępny dla podróżnych. „To Zintegrowany Węzeł Komunikacyjny”, a nie dworzec kolejowy - zaznaczają drogowcy.

Do naszej redakcji zgłosiła się pasażerka, która opowiedziała o tym, co ją spotkało, zanim wyruszyła w podróż do Warszawy ze stacji Bydgoszcz Leśna.

- W niedzielę 25 stycznia mój pociąg miał opóźnienie ponad 45 minut. Na zewnątrz, na stacji było bardzo zimno, a ja musiałam czekać na mrozie na pociąg. Budynek, w którym znajduje

się poczekalnia i sanitariaty, był zamknięty - mówi kobieta. - Dlaczego?

Bydgoszcz-Leśna po modernizacji, a tak naprawdę po wybudowaniu nowego terminalu, przejścia podziemnego i parkingu, została oddana do użytku w 2016 roku.

Formalnie budynek przy ul. Modrzewiowej nie jest dworcem kolejowym ani stacją. Jak to możliwe? Nie należy do PKP ani też innego przewoźnika kolejowego. Budynek ten faktycznie ma status przystanku kolejowego i jest przynależny do miejskiego węzła przesiadkowego Bydgoszcz Leśna przy ul. Modrzewiowej (budynek wraz z kasami biletowymi, pomieszczeniami obsługi komunikacji publicznej, poczekalnią, parkingami, miejscami odstawkowymi autobusów ma ty-

łach). Jest zlokalizowany na terenie należącym do gminy Bydgoszcz. Obecnym zarządcą budynku oraz infrastruktury przyległej do tego budynku jest ZDMiKP w Bydgoszczy.

„Przypominamy, że istniejący od 2016 roku Zintegrowany Węzeł Komunikacyjny Bydgoszcz Leśna, znajdujący się przy ulicy Modrzewiowej 19, jest obiektem obsługi pasażerskiej komunikacji miejskiej w Bydgoszczy, a nie dworcem kolejowym. W budynku, którym zarządza ZDMiKP, mieszczą się kasy biletowe i jest on czynny w godzinach pracy tych kas, czyli od poniedziałku do piątku od godz. 8.30 do godz. 15.30” - odpowiada Katarzyna Muszyńska, rzeczniczka prasowa Zarządu Dróg Miejskich i Komunikacji Publicznej w Bydgoszczy. ©©

Wykorzystaj zimę i wyrób sobie paszport na lato.
Na razie nie ma kolejek **str. 2**



FOT. PAWEŁ DUBIEL

Nowa partia buduje zaplecze. W naszym regionie jako pierwszym **str. 6**

Nr ISSN 1230-9192

Nr indeksu 350680



INICJATYWY

Na Miedzyniu powstało nowe lodowisko



FOT. VIOLETTA KOWALSKA/RO MIEDZYN-PRĄDY

Od soboty (31 stycznia 2026 roku) na terenie Klubu Sportowego Gwiazda w Bydgoszczy, przy skrzyżowaniu ulic Bronikowskiego i Nakielskiej, działa lodowisko. **Za darmo mogą korzystać z niego dzieci i dorośli str. 5**

Badania dzieci będą łatwiejsze. Uwagę odwróć bajki

Od maja 2025 roku trwa budowa Ośrodka Diagnostyki Narządowej Wojewódzkiego Szpitala Dziecięcego im. J. Brudzińskiego w Bydgoszczy. Powstaje na terenie obecnego szpitalnego parkingu. Będzie tam trzykondygnacyjny budynek **str. 4**

Premier Donald Tusk zapowiada działania w sprawie tak zwanej afery Epsteina str. 8

Wieloletni pracownik resortu obrony podejrzewany o współpracę z obcym wywiadem str. 8



UWAGA! ZMIANA POGODY

Bydgoszczanie obawiają się powrotu wszech lodowisk

Centrum Kryzysowe rozsyła ostrzeżenia, synoptycy alarmują: mróz zelżeje, ale oprócz intensywnych opadów śniegu mogą pojawić się opady deszczu ze śniegiem. W połączeniu z wymrożonym przez -20 stopni Celsjusza podłożem może stworzyć lodowe pułapki. Będzie powtórka z końca stycznia?

FOT. TOMASZ CZACHOROWSKI

Jutro w „Expressie” Pod paragrafem

● W Polsce bimber pędziło się od stuleci. Dlaczego w czasach komuny, czasach wiecznego „niedoboru”, miało by być inaczej?

Leszek Waligóra
publicysta



SENTYMENTEM MISKI NIE NAPEŁNISZ

Jeśli wszystko dobrze pójdzie, w skorupce po Zakładach Cegielskiego w przyszłości będzie produkowany polski ciężki bojowy wóz piechoty. Albo jakieś pancerne drony. I to jest wiadomość tygodnia, z którą może konkurować to, że doktor Bartosz Naskręcki z Uniwersytetu Adama Mickiewicza pomógł pewnemu 17-latkowi z Zurychu rozgryźć przy pomocy sztucznej inteligencji nierozwiązywalny dotąd problem matematyczny.

Można też uznać, że wydarzeniem stycznia jest upadek zakładów Stomil w Poznaniu. Ale jak to często z klęskami bywa, ta jest sierotą. Dlaczego o tym piszę? Bo wbrew pozorom te trzy sprawy mają ze sobą wiele wspólnego. W tym ostatnim przypadku najdalej za 3 lata będzie można sprawdzić, jak zestarzały się niektóre wypowiedzi i przewidywania. Wracajmy więc do gospodarki. Mamy dwa bardzo podobne zakłady - Cegielski i Stomil. Oba koszmarnie przestarzałe technologicznie, oba w obszarze miasta, oba związane z sentymentalnym podejściem ludzi, którzy w nich przez lata pracowali, idealizując ich obraz. I oba nie chciały upaść, choć już dawno powinny. Cegielski to wielka fabryka, która zatrudniała dziesiątki tysięcy osób, ale od lat nie wyprodukowała żadnego silnika okrętowego, ani produktu, którym mogłaby podbić rynki. Rządzący co jakiś czas ogłaszają dla niej plany. Miała produkować auta elektryczne - i nie produkuje. Miała produkować koreańskie czołgi - i nie produkuje. Stomil jest nierentowny od 2012 roku. 13 lat! Według związków zawodowych w 2016 roku zawarł umowę, według której swoje produkty musiał sprzedawać powyżej kosztów produkcji. I jest przestarzały. I oczywiście wielki żal, że nic z tej firmy już nie będzie, ale też wielki żal, że sentymenty tak bardzo stały na straży zmian w tej firmie, że ich nie było, gdy były potrzebne. A teraz już za późno.

Czy dla Cegielskiego nie będzie za późno? Ciągłe oglądanie się na przeszłość, to niebezpieczny zaulek. Bo gdy my próbujemy znaleźć miejsce dla ponad 50-letnich obrabiarek z zakładu pełnego duchów przeszłości, doktor z UAM szlifuje sztuczną inteligencję, która nie jest już przyszłością, z biznesowym graalem sporej części świata. Czy przesypiamy kolejny ważny moment?

Wykorzystaj zimę i wyrób sobie paszport na lato. Na razie bez kolejek

Małgorzata Stempinska
malgorzata.stempinska@polskapress.pl

Kto musi wyrobić dokument, niech z tym nie zwleka, bo nie ma kolejek. W biurach paszportowych na Pomorzu i Kujawach obsługa odbywa się na bieżąco. Nie trzeba wcześniej umawiać wizyty.

W naszym regionie paszport wyrobić możemy w pięciu miastach: Bydgoszczy, Toruniu, Włocławku, Grudziądzu i Inowrocławiu. Sprawdziliśmy, czy mieszkańcy Pomorza i Kujaw teraz ruszyli do biur paszportowych.

- W Urzędzie nie odnotowaliśmy sytuacji, aby mieszkańcy regionu wykorzystywali okres zimy, by złożyć wnioski o paszport, gdy kolejki są mniejsze - przyznaje Natalia Szczerbińska, rzecznik wojewody kujawsko-pomorskiego.

Rezerwacja wizyt na 14 dni do przodu

Obsługa odbywa się na bieżąco. Nie ma konieczności umawiania wizyty online. Można w dniu wizyty pobrać bilet z biletomatu. Należy jednak mieć na względzie, że wydawanie numerów z systemu kolejkowego zostanie zaprzestane, gdy przybliżony czas obsługi osób, które pobrały już bilety z systemu nie pozwoli na obsługę kolejnych osób w godzinach pracy oddziału.



FOT. PAWEŁ DUBIEL

Opłata za wydanie paszportu wynosi 140 zł. Tyle płaci, którym nie przysługuje ulga

W pierwszej kolejności obsługiwane będą osoby, które wcześniej zarezerwowały wizytę. Rezerwacja uruchamia się na 14 dni do przodu, o godz. 8. Możliwa jest w:

- Bydgoszczy - tu w ciągu najbliższych dwóch tygodni wolne są terminy 16 lutego;
- Toruniu - do 16 lutego brak wolnych terminów,

Opłata za wydanie paszportu dziecku do 12. roku życia wynosi 30 zł. Jeśli dzieci mają ważną Kartę Dużej Rodziny, zapłacą 15 zł.

- Włocławku - wolne terminy to 6, 10, 11, 12, 13 i 16 lutego.

W punkcie paszportowym w Grudziądzu złożenie wniosku paszportowego odbywa się za pomocą rezerwacji telefonicznej pod nr tel. 56 46 26 747 w godzinach pracy urzędu. Można przyjść bez wcześniejszej rejestracji z tym zastrzeżeniem, iż w pierwszej kolejności obsługiwane będą osoby wcześniej zapisane.

Od 2 kwietnia 2025 roku do Inowrocławia wrócił Tere-nowy Punkt Paszportowy. Zorganizowano go w dawnej ratuszowej sali należącej do Urzędu Stanu Cywilnego, pokój nr 14.

Czynny jest w następujących godzinach: poniedziałek 7.30-14.45, wtorek 8-15.45, środa 9-14.45, czwartek 7.30-14.45 oraz piątek 7.30-14.45.

Tyle zapłacimy za paszport

Opłata za wydanie paszportu wynosi 140 zł. Tyle płaci, którym nie przysługuje ulga.

Połowę, czyli 70 zł, zapłacą małoletni między 12. a 18. rokiem życia oraz po udokumentowaniu uczniowie i studenci między 18. a 26. rokiem życia, a także emeryci, renciści, osoby z orzeczeniem o niepełnosprawności oraz osoby mające zaświadczenie, że korzystają z pomocy społecznej w formie zasiłków stałych. Taka opłata obowiązuje też przebywających w DPS albo w zakładzie opiekuńczym, jak również kombatanów, ofiary represji wojennych i okresu powojennego oraz osoby, które utrzymuje małżonek będący emerytem, rencistą albo osobą z niepełnosprawnością.

Opłata za wydanie paszportu dziecku w wieku do 12. roku życia wynosi 30 zł. Jeśli dzieci posiadają ważną Kartę Dużej Rodziny, zapłacą 15 zł. 35 zł wynosi opłata paszportowa dla posiadających ważną KDR uczniów i studentów do 25. roku życia i dzieci legitymujących się orzeczeniem o umiarkowanym albo znacznym stopniu niepełnosprawności, bez względu na ich wiek. ©

POGODA W BYDGOSZCZY

Środa

-6°C
-10°C



Wiatr
wsch., 18 km/h
Ciśnienie
1012 hPa
Biomert
niekorzystny

Czwartek

-2°C
-7°C



Piątek

-1°C
-2°C



Dzisiaj imieniny obchodzą Żaneta i Weronika

KALENDARIUM BYDGOSKIE

4 lutego
Nie mówcie już więcej po niemiecku!

1915: w Bydgoszczy ogłoszono, w związku z wielkimi stratami na froncie I wojny światowej ponoszonymi przez armię niemiecką, obowiązek stawienia się do poboru mieszkańców urodzonych w latach 1882-95.
1920: „Dziennik Bydgoski” wezwał polskich mieszkańców Bydgoszczy, aby w miejscach publicznych, na ulicach i w tramwajach

rozmawiali od tej pory wyłącznie po polsku i nie używali języka niemieckiego, do czego byli zmuszani.
1934: zmarł w wieku 76 lat doktor Jan Biziel, honorowy obywatel miasta, pierwszy przewodniczący Rady Miejskiej Bydgoszczy.
1950: doszło do dwóch zdarzeń z udziałem tramwajów na ul. Chodkiewicza w Bydgoszczy. Najpierw, rano, motorniczy „czwórki” nie zaczął na mijance na wolny tor, tylko ruszył do przodu i zderzył się czołowo z tramwajem

linii 2. Po południu pod inną „czwórkę” rzucił się mężczyzna, który chciał w ten sposób popełnić samobójstwo.
1961: Sąd Wojewódzki w Bydgoszczy po procesie uniewinnił znanego żużlowca Polonii, oskarżonego o spowodowanie wypadku drogowego pod Włocławkiem, w którym zginęły dwie osoby.
1962: na taflę Torbydu wyjechała pierwsza „rolba”, maszyna do czyszczenia lodu, wykonana przez ślusarza-mechanika Feliksa Zaworskiego, nazwana wówczas heblarką.

Dzięki urządzeniu znacznie poprawiła się jakość lodu na Torbydzie, a maszyna była w użyciu przez kilka lat, póki nie sprowadzono oryginalnej szwajcarskiej rolby.
2008: zmarł w wieku 37 lat Sebastian Malinowski, nauczyciel historii w LO nr 3, pomysłodawca i organizator muzeów Kanału Bydgoskiego i Wolności i Solidarności, współzałożyciel Bractwa Inflanckiego, członek licznych stowarzyszeń. Spoczywa na cmentarzu Starofarnym. © (KB)

Prof. Wojciech Zegarski konsultantem krajowym chirurgii onkologicznej

Małgorzata Pieczyńska
malgorzata.pieczynska@polskapress.pl

Ceniony bydgoski lekarz prof. dr hab. Wojciech Zegarski przez kolejną kadencję będzie pełnił funkcję konsultanta krajowego w dziedzinie chirurgii onkologicznej - poinformowało CO.

Na to stanowisko prof. dr. hab. Wojciecha Zegarskiego powołała minister zdrowia Jolanta Sobierańska-Grenda.

To już druga z rzędu kadencja profesora w roli konsultanta krajowego w dziedzinie chirurgii onkologicznej, która potrwa 5 lat. Ten wybór to nie tylko ogromne wyróżnienie dla bydgoskiego lekarza, ale także potwierdzenie autorytetu prof. Zegarskiego w środowisku medycznym.

Prof. dr hab. Wojciech Zegarski podkreśla, że największym wyzwaniem dla współczesnej medycyny są dziś: umiejętne i odpowiedzialne dysponowanie budżetem na zdrowie, szerokie i mądre wykorzystanie sztucznej inteligencji oraz niedopuszczenie do odhumanizowania medycyny.

Dodajmy, że profesor doktor habilitowany Wojciech Zegarski to wybitny specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej, od wielu lat związany z bydgoskim Centrum Onkologii. Jest kierownikiem Katedry Chirurgii Onkologicznej Collegium Medicum Uniwersytetu Mikołaja Kopernika.

Od stycznia 2025 zasiada także w Krajowej Radzie Onkologicznej - to prestiżowe wyróżnienie jest dowodem uznania dla jego wieloletnich osiągnięć i zaangażowania w rozwój chirurgii onkologicznej w Polsce. ©



Prof. dr. hab.
Wojciech Zegarski

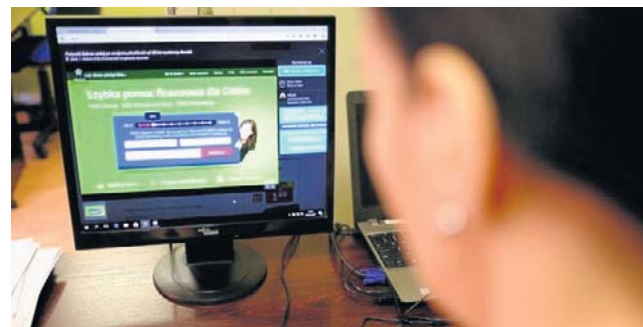
Agnieszka Domka-Rybka
agnieszka.domka-rybka@polskapress.pl

W 2025 roku do bazy Systemu Dokumenty Zastrzeżone trafiło 117,8 tys. utraconych, czyli o 28 proc. mniej niż rok wcześniej. Jednocześnie banki ostrzegają, że rośnie skala prób wyłudzeń kredytów.

Związek Banków Polskich opublikował 64. raport infoDOK, podsumowujący najnowsze dane dotyczące przestępstw z wykorzystaniem cudzej tożsamości.

W latach 2008-2025:
● baza Systemu Dokumenty Zastrzeżone urosła do 2 744 642 dokumentów (rekordowy był IV kwartał 2019 r., gdy zastrzeżono 56.686 dokumentów);
● udaremniono 145,3 tys. prób wyłudzeń kredytów na łączną kwotę 6,5 mld zł;
● rekordowa próba wyłudzenia opiewała na 25 mln zł;
● 768 prób dotyczyło kwot równych lub wyższych niż 1 mln zł;
● 90,3 tys. prób dotyczyło kwot 10 tys. zł lub niższych.

Na koniec grudnia 2025 roku wielkość Centralnej Bazy Danych Systemu DZ wyniosła 2 744 642 dokumenty. W sa-



Zastrzeżenie PESEL-u to pewna ochrona

mym czwartym kwartale zastrzeżono 32,3 tys. dokumentów, co oznacza 7,8 proc. wzrost rok do roku, choć w skali całej historii badania był to dopiero 38. wynik kwartalny. Statystycznie do bazy trafiały 322 dziennie. Z drugiej strony, w czwartym kwartale 2025 r. banki udaremniały 3 831 prób wyłudzeń kredytów na łączną kwotę 90,8 mln zł. W skali całego roku było to 15 151 prób o wartości 359,7 mln zł. Największa pojedyncza próba wyłudzenia w IV kwartale opiewała na 2 mln zł, a w całym 2025 r. - na 2,5 mln zł.

Tradycyjnie najwięcej prób wyłudzeń odnotowano w województwach mazowieckim, śląskim i dolnośląskim, które odpowiadały zarówno za największą liczbę zdarzeń, jak

i najwyższe łączne kwoty, jakie próbowano wyłudzić.

- System Dokumenty Zastrzeżone od lat skutecznie ogranicza skalę strat finansowych, mimo utrzymującej się wysokiej aktywności przestępców - podkreśla Włodzimierz Kiciński, wiceprezes ZBP. - Spadek liczby zastrzeganych dokumentów nie oznacza spadku zagrożeń, a wręcz przeciwnie, przestępcy są coraz bardziej aktywni i zdeterminowani. Dlatego bezpieczeństwo pozostaje priorytetem całego sektora bankowego.

Od początku funkcjonowania raportu infoDOK, tj. od 2008 roku, banki udaremniały próby wyłudzeń na łączną kwotę 6,5 mld zł, co potwierdza kluczową rolę współpracy międzyinstytucjonalnej oraz systemowych

rozwiązań antyfraudowych w ochronie klientów i stabilności sektora finansowego.

ZPP - wspólnie z Policją i Ministerstwem Spraw Wewnętrznych i Administracji - rekomendują, aby zawsze w sytuacji utraty dokumentów tożsamości jak najszybciej zastrzec je w banku - także, gdy dokumenty utraci osoba, która nie korzysta i nigdy nie korzystała z usług bankowych.

Należy je zastrzec w Systemie Dokumenty Zastrzeżone - w swoim banku lub w dowolnym banku przyjmującym zastrzeżenia także od osób niebędących jego klientami. Można to zrobić osobiście w oddziale. Część banków przyjmuje zastrzeżenia również telefonicznie, pod numerem +48 828 828 828 (tylko od własnych klientów, po zdalnej weryfikacji tożsamości). Można także skorzystać z konta na stronie www.bik.pl (tylko w sytuacji, gdy ktoś miał tam założone wcześniej konto na utracony dokument).

Po drugie: trzeba zawiadomić policję, jeżeli dokumenty utracono w wyniku kradzieży.

Po trzecie: należy to zgłosić do gminy lub placówki konsularnej i wyrobić nowy dokument. ©

Iskrzy w kolejnym sklepie. Żądają „1000 zł podwyżki”

Agnieszka Domka-Rybka
agnieszka.domka-rybka@polskapress.pl

Iskrzy w kolejnej sieci handlowej. Po Kauflandzie i Dino, gdzie obecnie trwają spory zbiorowe, do ofensywy przeszli także związkowcy z Biedronką.

O tym, że coś jest na rzeczy również w największej sieci handlowej działającej w Polsce, można było przeczytać w komentarzach pod artykułami o Dino.

„Idź do Biedry za parę złotych więcej i ciągnij 6 - 8 palet na zmianie plus rób nocki. Wtedy docenisz Dino”.

„Widziałem w Biedronce, że panie też chodzą jak zombie, ich zmęczenie można dostrzec na kilometr. We wszystkich sieciach handlowych jest za mało pracowników na zmianach”.

„Czy ktoś wreszcie zrobi porządek z tą patologią w Biedronce i zostanie wprowadzona stała obsada kas samoobsługowych? Gdzie są ci niepełnosprawni, którzy mieli być zatrudniani, by tam pomagać klientom? Biegamy między stanowiskami, ile to jeszcze potrwa?”

NSZZ „Solidarność” w JMP Biedronka przekazała kierownictwu sieci 10 postulatów,

wśród których najważniejsze to 1000 zł brutto podwyżki dla wszystkich pracowników od 1 lutego 2026 roku i zmiany przy kasach. Jeśli pracodawca nie spełni tych żądań, związkowcy zapowiadają wszczęcie sporu zbiorowego.

Argumentują, że obecne wynagrodzenia nie odpowiadają skali obowiązków i odpowiedzialności, jaka spoczywa na zatrudnionych, a np. ci obsługujący lady mięsne powinni dostać, poza podwyżką, miesięczny dodatek w wysokości 500 zł.



Na koniec grudnia 2025 roku Biedronka w Polsce liczyła 3882 sklepy, wobec 3730 placówek rok wcześniej. Sprzedaż w 4 kwartale ubr. wyniosła prawie 28 mld złotych

„Początkujący kasjer otrzymuje obecnie 4850 zł brutto, czyli stawkę zbliżoną do płacy minimalnej. To jest wynagrodzenie nieadekwatne do pracy - stwierdziła w rozmowie z Portalem Spożywczym Gabriela Kaim, przewodnicząca „Solidarności” w Biedronce.

Oprócz kwestii wynagrodzeń, związkowcy zwracają uwagę również na warunki pracy w sklepach. Mówią o konieczności zwiększenia liczby osób na zmianach, aby były w stanie wykonywać swoje obowiązki w podstawowym

czasie pracy, a nie zostawać po godzinach.

„Pracowników wciąż jest za mało. Są przeciążeni rozładowywaniem towaru i obsługą klientów” - podkreśliła Kaim.

„Solidarność” krytykuje także brak stałej obsady kas samoobsługowych. Codziennosc pokazuje bowiem, że jeden człowiek musi jednocześnie rozładowywać dostawy, pracować na kasie tradycyjnej i reagować na problemy klientów w strefie samoobsługowej.

Asystenci kas byłiby wygodnym rozwiązaniem dla klientów, bo skracają czas oczekiwania na zatwierdzenie produktów.

Branżowy portal dla handlu przypomina, że na koniec grudnia 2025 roku Biedronka w Polsce liczyła 3882 sklepy, wobec 3730 placówek rok wcześniej. Łączna powierzchnia handlowa zwiększyła się do 2,79 mln mkw., w porównaniu do 2,67 mln mkw. na koniec 2024 roku.

Sprzedaż w Biedronce (wrażana częściej w euro, ponieważ właścicielem jest portugalska grupa Jeronimo Martins) była wyższa o 7,9 proc. w czwartym kwartale 2025 roku, w porównaniu z tym samym okresem 2024.

To 6,59 mld euro, czyli prawie 28 mld zł.

Spór zbiorowy trwa obecnie w sieciach Dino oraz w Kauflandzie, gdzie w grze są także wyższe zarobki oraz poprawa warunków pracy.

Dino kontroluje obecnie PIP. Związkowcy z OPZZ Konfederacja Pracy donoszą też, że zarząd nie pojawił się na spotkaniu w sprawie negocjacji. Grożą strajkiem. Żądają 900 zł brutto podwyżki do wynagrodzenia zasadniczego (pracownicy mają zarabiać ok. minimalnej płacy), ZFŚS i zwiększenia zatrudnienia o 30 procent.

W Kauflandzie zaś OPZZ domaga się o 1200 złotych brutto podwyżki.

- To sprawi, że osoba zarabiająca 3500 zł netto, doświadczy 4400 zł - mówił niedawno „Faktowi” Wojciech Jendrusiak, szef OPZZ Konfederacja Pracy w Kauflandzie. - To nie są kosmiczne pieniądze. To cena za normalną pracę, a nie pracę za trzech.

Sytuacja w tej sieci handlowej jest na tyle napięta, że Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej wyznaczyło mediatora. O to samo zwrócili się do MRPiS związkowcy w sprawie Dino. ©

KRÓTKO

AWARIA

Gaz ulatniał się w okolicy torowiska w Bydgoszczy.

Do zdarzenia doszło wczesnym rankiem na torowisku przy Placu Wolności w Bydgoszczy. Jak informuje rzecznik prasowy Zarząd Dróg Miejskich i Komunikacji Publicznej w Bydgoszczy, Katarzyna Muszyńska doszło do rozszczelnienia sieci gazowej. Nie było opóźnień w kursowaniu tramwajów.

Choć w tym przypadku, doszło do rozszczelnienia sieci gazowej, to jak wyjaśnia rzeczniczka prasowa ZDMiKP w Bydgoszczy także skrajne warunki jak ujemne temperatury lub lokalizacje szyn, które uniemożliwiają swobodę ich ruchu, np. w torowiskach zabudowanych, mogą sprawiać że dochodzi do samoistnych pęknięć szyn.

- Takie mikropęknięcia powodują przerwę w przepływie prądu, prowadząc do zwarcia, co może wówczas wywoływać nadmierne podgrzanie się szyny oraz zapalenie łatwopalnych elementów torowiska, takich jak zalewa z mas chemoutwardzalnych lub gum - tłumaczy Katarzyna Muszyńska, rzeczniczka prasowa Zarząd Dróg Miejskich i Komunikacji Publicznej w Bydgoszczy. **OP**

Bydgoszcz

Stacja Bydgoszcz Leśna czynna, ale czy terminal musi być zamknięty?

Maciej Czerniak
maciej.czerniak@polskapress.pl

Czytelniczka skarży się, że jej pociąg miał blisko godzinne opóźnienie i była zmuszona czekać tak długo na siarzystym mrozie. Gdzie? Na stacji kolejowej na Osiedlu Leśnym. Budynek był zamknięty.

- Jeżeli przewoźnicy kolejowi będą zainteresowani funkcjonowaniem tego budynku w innych okresach, bardzo chętnie nawiążemy z nimi kontakt celem spisania odpowiednich porozumień i zwiększenia dostępności tego budynku dla pasażerów kolejowych - mówi Katarzyna Muszyńska. - Dotychczas przedstawiciele linii kolejowych nie byli tym zainteresowani, wycofali się nawet ze sprzedaży biletów. Należy mieć świadomość, że zwiększenie okresu funkcjonowania tego budynku dla linii kolejowych jest również związane ze zwiększeniem nakładów finansowych na ten cel.



Późnym popołudniem podróżni już nie mogą ogrzać się w budynku przystanku Bydgoszcz-Leśna

KRÓTKO

CO ROBIĆ W CZWARTEK W BYDGOSZCZY?

● **Oprowadzanie kuratorskie po wystawie „Polskie monety, banknoty i medale z czasów Stanisława Augusta Poniatowskiego”.** Muzeum Okręgowe - Gdańska 4, godz. 16.30. Prowadzenie: dr Gabriela Frischke z Działu Inwentarzy Zbiorów MOB i dr Krzysztof Jarzęcki z Działu Numizmatyki MOB. Wstęp: 22 zł/os. (bilet normalny), 17 zł/os. (bilet ulgowy), bilety do zakupu na stronie Muzeum.
● **Van Gogh: prawdziwy portret - spotkanie z Moniką**

Tymczasem brak ciągłego dostępu do budynku jest problemem nie tylko dla samych podróżnych, ale staje się sprawą ważną również dla osób, które znalazły się z kryzysie bezdomności. To szczególnie istotne w ostatnich tygodniach, kiedy zarówno w dzień, jak i w nocy panuje siarzysty mróz.

W ostatnich dniach Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji zwróciło się do spółek PLK i PKP z apelem o udostępnienie dworców kolejowych również w godzinach nocnych.

Wiesław Szczepański, wiceszef MSWiA polecił wojewodom oraz służbom podległym MSWiA monitorowanie sytuacji związanej z silnymi mrozami i zwrócenie szczególnej uwagi na pomoc osobom w kryzysie bezdomności. Wojewodowie zapewnili o miejscach w noclegowniach, a policja wysłała ponad 10 tys. funkcjonariuszy na patrole w związku z mrozami. ©

Badania dzieci będą łatwiejsze, bo ich uwagę odwróca... bajki

Jarosław Włocławski
jaroslaw.wlclawski@polskapress.pl

Od maja 2025 r. trwa budowa Ośrodka Diagnostyki Narządowej Wojewódzkiego Szpitala Dziecięcego im. J. Brudzińskiego w Bydgoszczy. Obiekt powstaje na terenie obecnego szpitalnego parkingu.

W ramach inwestycji zaplanowano budowę trzykondygnacyjnego budynku o powierzchni użytkowej 3,5 tys. mkw, w którym zostaną ulokowane, wyposażone w najnowocześniejszy sprzęt, pracownie rezonansowe, pracownia cytometrii i pracownia endoskopowa oraz przeniesiona z istniejącego budynku pracownia USG oraz dwupoziomowy podziemny parking na 93 miejsca. Z badań w ośrodku skorzystają również dorośli.

- Inwestujemy, by utrzymać wysoki poziom diagnostyki i leczenia. Szpitale, zwłaszcza te najważniejsze, muszą być stale modernizowane, co oznacza zakupy sprzętu i aparatury medycznej najnowszej generacji, a także rozbudowę szpitalnych kompleksów - podkreśla marszałek Piotr Całbecki.

Jak informuje WSD, zakup nowoczesnej aparatury, w tym wymiana obecnie użytkowanego rezonansu magnetycznego 1.5T i pozyskanie dodat-



FOT. ARKADIUSZ WOITASIEWICZ

Koszt inwestycji to ok. 85 mln złotych, z czego ok. połowa przeznaczona będzie na wyposażenie

kowego aparatu MRI 3T, umożliwi realizację większej liczby badań. Bardziej zaawansowana metoda diagnostyczna, jaką jest badanie rezonansem magnetycznym 3T, pozwala na szybszą ocenę większych obszarów ciała i wykrywanie nawet najmniejszych zmian we wczesnym etapie rozwoju choroby.

- Ta inwestycja ma ogromne znaczenie, ponieważ poprawi dostępność zaawansowanych badań diagnostycznych - rezonansu magnetycznego, badań endoskopowych przewodu pokarmowego i badania ultrasonograficznego - i pozwoli na skrócenie ścieżki diagnostycznej szczególnie pacjentom ambulatoryjnej opieki

specjalistycznej. To jest bardzo istotne, ponieważ kolejki oczekujących na badania obrazowe są wciąż bardzo długie - wyjątkiem jest dr Danuta Kurylak, dyrektor placówki ds. medycznych.

Obecnie czas oczekiwania na specjalistyczną diagnostykę obrazową dla pacjentów ambulatoryjnych szpitala wynosi kilka miesięcy, a dla pacjentów dorosłych terminy są jeszcze bardziej odległe.

- Ważne jest też, że pacjenci ośrodka nie będą wymagali hospitalizacji diagnostycznych. Obecnie taka hospitalizacja jest w wielu przypadkach konieczna, ponieważ wielu naszych pacjentów, szczególnie małe dzieci, wymagają do tego rodzaju badań znieczulenia

ogólnego - dlatego, że boją się tych badań i nie są w stanie spełnić warunków leżenia bez ruchu. Nowe aparaty rezonansowe, które znajdą się na wyposażeniu naszego ośrodka, będą wyposażone w programy animacyjne dla dzieci - z bajkami, muzyką wyciszającą, filmami, krajobrazami, które pozwolą skupić uwagę na przyjemnych rzeczach. Pozwoli nam to zmniejszyć liczbę znieczuleń i co za tym idzie także liczbę hospitalizacji diagnostycznych. Oznacza to, że będziemy mogli w to miejsce przyjmować innych pacjentów - tłumaczy dr Danuta Kurylak.

Wykonawca prac, firma P.W. EBUD - Przemysłówka, połączy nowy obiekt przejściem nadziemnym z budynkiem głównym szpitala, w którym mieści się Oddział Anestezjologii i Intensywnej Terapii Dziecięcej, co umożliwi wykonywanie badań obrazowych w trybie ambulatoryjnym, z pełnym zabezpieczeniem anestezjologicznym. Na terenie ośrodka powstanie także m.in. sala wybudzeń.

Koszt inwestycji to ok. 85 mln złotych, z czego ok. połowa przeznaczona będzie na wyposażenie. Projekt jest współfinansowany ze środków Funduszy Europejskich dla Kujaw i Pomorza 2021-2027. Roboty budowlane potrwają do końca 2026 r., a na początku przyszłego w ODN pojawi się nowy sprzęt. ©

Adela Konop wraz z Walking Dream Band w MCK

Jakub Kisiel
jakub.kisiel@polskapress.pl

Walking Dream Band z Adelą Konop na czele wystąpi w środę, 4 lutego, w Miejskim Centrum Kultury w Bydgoszczy. Wokalistka, która przed kilkoma laty brała udział w programie „The Voice of Poland”, połączyła siły z Wojtkiem Kokocińskim, autorem tekstów. W efekcie na scenie MCK usłyszycie mieszankę muzycznych stylów, takich jak pop, rock czy jazz. Koncert będzie również okazją do promocji najnowszego albumu Walking Dream Band.

Walking Dream Band to nowy, energetyczny projekt na bydgoskiej scenie muzycznej. Pomyślowcą i autorem tekstów w języku angielskim jest Wojtek Kokociński. Z kolei za warstwę muzyczną odpowiedzial-

na jest Adela Konop i jej zespół w składzie Jarek Gajewski (instrumenty klawiszowe), Jakub Andrzejewski (gitary), Piotr Szczepańczyk (gitara basowa) oraz Marcel Witkowski (instrumenty perkusyjne).

W środę, 4 lutego, Walking Dream Band wystąpi w Miejskim Centrum Kultury w Bydgoszczy. Na scenie usłyszycie mieszankę muzycznych stylów, takich jak pop, rock czy jazz. Jak zapewniają organizatorzy, środowy wieczór będzie pełen kontrastów i ujawni różne oblicza bydgoskiej wokalistki, w elektryzujących aranżacjach jej znakomitego zespołu. Jako support przed występem Walking Dream Band usłyszycie utwory Adeli Konop z albumu „W zgodzie z sobą”.

Koncert będzie też okazją do promocji nowego albumu Walking Dream Band zatytułowanego Emotions. Początek o godzinie 19 w sali Kina Orzeł.



FOT. UDOŚTEPNIŁ/FACEBOOK ADELI KONOP

Adela Konop była uczestniczką 12. edycji The Voice of Poland, w której dołączyła do drużyny Marka Piekarczyka

Bilety do nabycia w cenie 40 złotych.

Adela Konop jest absolwentką Akademii Muzycznej im. Feliksa Nowowiejskiego w Bydgoszczy. Ukończyła wokalistykę jazzową w klasie dr Joanny Żółkoś-Zagdańskiej. Bydgoszczanka wzięła udział w 12. edycji The Voice of Poland, gdzie z powodzeniem zapre-

zentowała się podczas przesłuchań w ciemno. Wokalistka zaśpiewała piosenkę „Powerful”, a w trakcie jej występu obrócili się Justyna Steczkowska i Marek Piekarczyk, do drużyny którego dołączyła Adela Konop. Niestety ze względów zdrowotnych zrezygnowała z udziału w programie tuż przed nagraniem pierwszych „bitew”. ©

MWiK szykuje się do wielkiej inwestycji - przetarg na 200 mln złotych

Marcin Kozłowski
marcin.kozlowski@polskapress.pl

Do 2029 roku ma zostać zmodernizowana oczyszczalnia ścieków w Fordonie, która „obsługuje” lewobrzeżną część Bydgoszczy oraz sąsiednie gminy. Inwestycja Miejskich Wodociągów i Kanalizacji pochłonie prawie 200 milionów złotych.

Oczyszczalnia ścieków przy ul. Bora-Komorowskiego musi zostać rozbudowana i zmodernizowana ze względu na stały, wzrostowy trend ilości ścieków i stężeń zanieczyszczeń. Jak podaje ratusz dwie bydgoskie oczyszczalnie - „Fordon” i „Kapuściska” - przyjmują ścieki nie tylko z miasta, ale również z gmin Solec Kujawski, Białe Błota, Sicienko, Dąbrowa Chełmińska, Osielsko i Dobrcz. Przepustowość tej pierwszej oczyszczalni osiągnęła już graniczną wartość, a prognozy wykazują, że w kolejnych latach wzrost ładunku dopływającego do obu oczyszczalni wyniesie około 15 procent.

W ramach planowanych zadań zmodernizowane zostaną mechaniczna, biologiczna, osadowa oraz gazowa część for-

dońskiego obiektu. Inwestycja będzie realizowana w latach 2026-2029. W grudniu 2025 roku spółka Miejskie Wodociągi i Kanalizacja w Bydgoszczy podpisała umowę z Narodowym Funduszem Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej na blisko 109 milionów złotych unijnego, bezzwrotnego dofinansowania na modernizację oczyszczalni. Wartość zadania wstępnie oszacowano natomiast na blisko 200 mln zł.

Obecnie trwają przygotowania do ogłoszenia przetargu na realizację prac, które mają zagwarantować stabilne i bezpieczne oczyszczanie ścieków; zwiększenie efektywności energetycznej oczyszczalni ścieków (m.in. dzięki zwiększeniu wykorzystania biogazu, co zmniejszy emisję CO₂); ograniczenie ryzyka awarii i przeciążeń; zoptymalizowanie zużycia energii i mediów oraz poprawę stanu środowiska i bezpieczeństwa ekologicznego mieszkańców.

Oczyszczalnia ścieków „Fordon” przyjmuje i oczyszczają ścieki dopływające z lewobrzeżnej części Bydgoszczy z oraz gmin Osielsko, Dobrcz i Dąbrowa Chełmińska. Poprzednia rozbudowa i modernizacja obiektu zakończyła się w lipcu 2010 roku. Ścieki poddawane są oczyszczaniu mechanicznemu i biologicznemu. W procesie fermentacji osadów wytwarzany jest także biogaz, wykorzystywany m.in. do wytwarzania energii cieplnej i elektrycznej na potrzeby oczyszczalni. ©

Oczyszczalnia ścieków „Fordon” przyjmuje ścieki z lewobrzeżnej części Bydgoszczy z oraz gmin Osielsko, Dobrcz i Dąbrowa Chełmińska.

Blisko 250 interwencji strażników miejskich wobec bezdomnych

Wojciech Mąka
wojciech.maka@polskapress.pl

Pijanych bezdomnych prawie nie ma, ale jedna osobę ratownicy medyczne zabrali do szpitala. Blisko 250 interwencji podjęli bydgoscy strażnicy miejscy wobec osób w kryzysie bezdomności.

Mrozy nas nie rozpieszczają. Zwłaszcza osób w kryzysie bezdomności. Od wielu lat przyjętą i sprawdzoną procedurą jest tworzenie w straży tzw. mapy bezdomności, czyli wykazu miejsc przebywania bezdomnych.

Zawierała ona 20 lokalizacji w różnych częściach miasta i jest aktualizowana na bieżąco w związku z tym, że osoby te zmieniają swoje miejsca bytowania. Na podstawie tak sporządzonej mapy, bydgoscy strażnicy miejscy tylko w okresie od 1 do 14 stycznia 2026 roku przeprowadzili łącznie 108 kontroli, głównie nocy, gdy temperatura spadała poniżej zera. Wyjazdy patroli odbywały się praktycznie codziennie.

Mapa rośnie

Na początek lutego mapa liczyła już 23 miejsca. Przez cały styczeń strażnicy ostatecznie podjęli 248 interwencji.

- Był jeden przypadek konieczności wezwania ratowników medycznych. Cztery osoby odwieziono do wytrzeźwienia. Cztery trafiły do schronisk



FOT. DARIUSZ BŁOCH

Wzrasta liczba interwencji bydgoskich strażników wobec bezdomnych

- mówi Arkadiusz Bereszyński, rzecznik bydgoskiej Straży Miejskiej.

Od mieszkańców wpłynęło w styczniu 191 zgłoszeń. 99 z nich dotyczyło bezdomnych zalegających na klatkach schodowych, a 5 opuszczonych budynków.

Gdzie po pomoc?

Dyżury pracowników społecznych Działu Pomocy Środowiskowej nr 6 w schroniskach i ogrzewalnicach:

Od mieszkańców wpłynęło w styczniu 191 zgłoszeń. 99 z nich dotyczyło bezdomnych zalegających na klatkach schodowych.

- Centrum Pomocy dla Bezdomnych Kobiet, przy ul. Polanka 9: czwartki od godz. 11.00 do godz. 15.00, w sytuacjach indywidualnych do ustalenia - informacja bezpośrednio u pracowników schroniska,
- Centrum Pomocy dla Bezdomnych Mężczyzn, przy ul. Fordońskiej 422 : wtorki od godz. 11.00 do godz. 15.00, w sytuacjach indywidualnych do ustalenia - informacja bezpośrednio u pracowników schroniska,
- Ogrzewalnia prowadzona przez Zgromadzenie Sióstr Albertynek, przy ul. Koronowskiej 14: czwartki od godz. 10.30-13.30,
- Ogrzewalnia „u Miecia” prowadzona przez Bydgoskie Stowarzyszenie Miłośników św. Wincentego a'Paulo, ul.

Ossolińskich 2, (Bazylika): wtorki W godz.: 14.30-17.00.

Trwa budowa centrum pomocy

Trwa budowa nowego Centrum Pomocy dla Bezdomnych przy ul. Kaplicznej. Powstają 4 nowoczesne, funkcjonalne i energooszczędne budynki, które ułatwią niesienie pomocy potrzebującym.

Cały kompleks tworzyć będą 4 budynki o różnych funkcjach:

- schronisko dla mężczyzn dla 80 osób (w tym 30 miejsc z usługami opiekuńczymi i 50 miejsc bez usług opiekuńczych, budynek o zróżnicowanej wysokości, III-IV kondygnacyjny),
- schronisko dla kobiet dla 60 osób (w tym 20 miejsc z usługami opiekuńczymi, 40 miejsc bez usług opiekuńczych, obiekt III-kondygnacyjny),
- noclegownia dla 80 osób (II-kondygnacyjny obiekt lokowany od strony ul. Kaplicznej z 60 miejscami dla mężczyzn i 20 dla kobiet. Na parterze zlokalizowana będzie strefa wejściowa z portiernią, węzłem sanitarnym, magazynem odzieży, jadalnią, która również ma pełnić funkcję świetlicy),
- obiekt administracyjny (I-kondygnacyjny obiekt, lokowany od strony ul. Kaplicznej, z pomieszczeniami administracyjnymi, magazynami, archiwum, sanitariatami).

©

Na Miedzyniu powstało nowe lodowisko. Bezpiecznie jeżdżą dzieci i dorośli

Jarosław Więclawski
jaroslaw.wieclawski@polskapress.pl

Od soboty, 31 stycznia, na terenie Klubu Sportowego Gwiazda w Bydgoszczy, przy skrzyżowaniu ulic Bronikowskiego i Nakielskiej, działa lodowisko. Za darmo mogą korzystać z niego dzieci i dorośli.

Lodowisko powstało z inicjatywy Rady Osiedla Miedzyń-Prądy, we współpracy z KS Gwiazda i Bydgoskim Centrum Sportu. Inicjatywę wsparła zastępczyni prezydenta Iwona Waszkiewicz. Oficjalnie miejsce otwarto w sobotę o godzinie 11.

- Zapraszamy wszystkich - dzieci, młodzież i dorosłych - do aktywnego spędzania czasu na świeżym powietrzu przy ul. Nakielskiej w Bydgoszczy. Lodowisko czynne jest codziennie od godziny



FOT. VIOLETTA KOWALSKA/RO MIEDZYŃ-PRĄDY

Lodowisko oficjalnie wystartowało ostatniego dnia stycznia. Będzie tak długo czynne, jak pogoda pozwoli

10:00 do zmroku - informuje Rada Osiedla Miedzyń-Prądy.

Do chętnych zaapelowano, aby dbali o bezpieczeństwo

W regulaminie zaznaczono, że osoby niepełnoletnie mogą przebywać na ślizgawce wyłącznie pod opieką i nadzorem dorosłych.

swoje i innych oraz pamiętali o odpowiednim, ciepłym ubiorze. Ślizgawka jest ogólnodostępna, niestrzeżona i służy wyłącznie do rekreacji mieszkańców. Nie ma charakteru komercyjnego - każdy może wejść za darmo. Teren, na którym można jeździć na łyżwach, to ok. 30 na 15 metrów.

Pomogły wodociągi

- Przemile Wodociągi Bydgoskie przyjechały i wylały wodę na miejsce, które wcześniej przygotowaliśmy. Utworzyliśmy wokół burty z piasku. Potrzebne były trzy beczkowozy. To teren, na którym

na co dzień znajduje się plac manewrowy. Zapraszamy wszystkich - nie tylko mieszkańców naszego osiedla. Pogoda dopisuje, więc warto korzystać - mówi „Expressowi Bydgoskiemu” Violetta Kowalska, przewodnicząca RO Miedzyń-Prądy.

Użytkownicy muszą zabrać ze sobą własny sprzęt. W regulaminie zaznaczono również, że osoby niepełnoletnie mogą przebywać na ślizgawce wyłącznie pod stałą opieką i nadzorem dorosłych.

- Już w sobotę rano była pierwsza nastolatka, która testowała ślizgawkę. Kolejną osobą był dorosły pan, a potem pojawiały się całe gromadki dzieci z opiekunami. W niedzielę i poniedziałek jest podobnie. Nie ma tłoku jak na dużych lodowiskach, ale chętnych nie brakuje. Ferie też dopiero się rozkręcają - dodaje przewodnicząca.

Przestrzegaj zasad

Przy ślizgawce znajduje się regulamin. Można zapoznać się z nim także na profilu rady w mediach społecznościowych. Zabrania się jazdy z dziećmi na rękach, wchodzenie w inny obuwie niż łyżwy, wprowadzania zwierząt, wnoszenia na łód przedmiotów niebezpiecznych, jedzenia oraz napojów, rzucania śniegiem czy lodem, przebywania na terenie pod wpływem alkoholu lub środków odurzających, a także wykonywania niebezpiecznych manewrów, potrącania innych, biegania i szybkiej jazdy.

Lodowisko będzie czynne tak długo, na ile pozwolą warunki atmosferyczne. Na razie nie wskazuje na nagłe ocieplenie, ale gdy na ślizgawce pojawią się pierwsze ubytki, a nawierzchnia zacznie topnieć, nie będzie już można korzystać z obiektu. ©

ZUS już przelicza zaniżone emerytury czerwcowe. Czy seniorzy teraz otrzymają wyrównanie?

Małgorzata Stempinska
maciej.czerniak@polskapress.pl

ZUS z urzędu przeliczy emerytury czerwcowe dla 265 tys. osób w kraju, w tym 14,5 tys. w naszym regionie. Nie będzie wypłaty wyrównania świadczenia za okres przypadający przed 1 stycznia 2026 roku.

1 stycznia 2026 roku weszła w życie Ustawa, która ma na celu naprawienie zaniżonych „emerytur czerwcowych” poprzez uwzględnienie dodatkowych waloryzacji. Pokrzywdzonym emerytom pomógł Trybunał Konstytucyjny. W listopadzie 2023 roku uznał, że sposób naliczania tzw. emerytur czerwcowych jest niezgodny z konstytucją i nakazał ich przeliczenie. Zakład Ubezpieczeń Społecznych automatycznie zrobi to w okresie od stycznia do końca marca br. Nowe regulacje obejmą również renty rodzinne po osobach, które miały takie świadczenia.

Wysokość świadczenia zostanie ustalona tak, jak gdyby była wyliczana w maju danego

roku, jeżeli będzie to korzystniejsze. Oznacza to, że składki na ubezpieczenia emerytalne i kapitał zostaną zwaloryzowane według zasad obowiązujących dla emerytur ustalanych w maju, natomiast średnie dalsze trwanie życia będzie przyjęte zgodnie z zasadami stosowanymi dla emerytur ustalanych w czerwcu. Po wykonaniu tych obliczeń Zakład zwaloryzuje ustaloną kwotę świadczenia do chwili obecnej. - Jeżeli w wyniku przeliczenia wysokość świadczenia byłaby niższa, jego wypłata będzie kontynuowana w dotychczasowej wysokości - mówi Krystyna Michałek, regionalny rzecznik ZUS województwa kujawsko-pomorskiego.

Jak dodaje, osoby, których dotyczą zmiany, nie muszą składać żadnych dokumentów. ZUS sam przeliczy świadczenie i wyda nową decyzję.

Komu ZUS przeliczy emerytury

W całej Polsce nowe zasady obejmą około 265 tys. osób, w tym 243,6 tys. emerytów i 21,2 tys. osób pobierających



1 stycznia 2026 roku weszła w życie Ustawa, która ma na celu naprawienie zaniżonych „emerytur czerwcowych” poprzez uwzględnienie dodatkowych waloryzacji

renty. Dotyczą one świadczeniobiorców, którzy:

- w latach 2009-2019 przeszli na emeryturę od czerwca lub mieli przeliczoną emeryturę od tego miesiąca, albo
- pobierają rentę rodzinną po zmarłym, któremu ZUS ustalił lub przeliczył emery-

turę od czerwca w latach 2009-2019 albo

- pobierają rentę rodzinną po osobie, która osiągnęła powszechny wiek emerytalny (60 lat kobieta, 65 lat mężczyzna) i zmarła w czerwcu w latach 2009-2019, ale nie zdążyła złożyć wniosku o emery-

turę lub nie miała ustalonego prawa do tego świadczenia.

- Przepisy ustawy nie przewidują wypłaty wyrównania świadczenia za okres przypadający przed 1 stycznia 2026 roku - podkreśla Krystyna Michałek.

Gdy sprawa jest w sądzie

Wielu tzw. czerwcowych emerytów poszło do sądu domagając się wyrównania zaniżonych świadczeń. Jedną z takich osób jest pan Janusz z Bydgoszczy. Na naszych łamach opowiadał: - Jestem tzw. czerwcowym emerytem, pokrzywdzonym przez system. W 2024 roku złożyłem do ZUS wniosek o ponowne przeliczenie emerytury w związku z wyrokiem Trybunału Konstytucyjnego z listopada 2023 roku. ZUS wniosek odrzucił tłumacząc, że nie ma przepisów wykonawczych do wyroku Trybunału i nie może mi wypłacić wyrównania. Poszedłem do sądu.

Czy w tej sytuacji osobom takim jak pan Janusz Zakład Ubezpieczeń Społecznych w

2026 roku również ponownie przeliczy świadczenia?

Jeśli wniosek w sprawie przeliczenia wysokości emerytury ustalonej w czerwcu w latach 2009-2019 bądź renty rodzinnej został zgłoszony przed 1 stycznia 2026 roku i na ten dzień postępowanie w sprawie rozpatrzenia tego wniosku będzie w toku lub sprawa o ustalenie prawa do tych świadczeń lub ich wysokości będzie trwać przed sądem, ZUS zawiesi postępowanie w sprawie ustalenia wysokości emerytury lub renty rodzinnej przewidziane w nowej ustawie. Zakład wróci do niego, gdy ostatecznie zakończy się to wcześniejsze postępowanie. Klient nie musi składać żadnych wniosków. - Jeśli ZUS prowadzi postępowanie w sprawie wysokości świadczenia w związku z ustaleniem emerytury od czerwca danego roku lub takie postępowanie toczy się w sądzie, a rozpoczęło się przed 1 stycznia 2026 roku, to będzie ona trwać dalej aż decyzyja ZUS lub wyrok sądu staną się prawomocne - podsumowuje Krystyna Michałek. ©@

Emerytura po przeliczeniu jest niższa? Senior wcale nie musi się martwić

Małgorzata Stempinska
malgorzata.stempinska@polskapress.pl

Zakład Ubezpieczeń Społecznych nie obniży emerytury po przeliczeniu, nawet jeśli nowe wyliczenia wskazywałyby niższą kwotę.

Skontaktowała się z nami Czytelniczka z Torunia. - Sąsiadka, moja równolatka, złożyła do ZUS wniosek o przeliczenie emerytury i zyskała prawie 100 złotych „na rękę” co miesiąc. Posłałam w jej ślady i również zawnioskowałam do ZUS o przeliczenie emerytury. Zastanawiam się, co się stanie, jeśli po przeliczeniu moje świadczenie okaże się niższe. Czy będę je miała wypłacane czy wrócę do „starej”, korzystniejszej dla mnie, kwoty swojej emerytury? - dopytuje nasza Czytelniczka.

Krystyna Michałek, regionalny rzecznik ZUS województwa kujawsko-pomorskiego, odpowiada, że Czytelniczka nie ma powodu do niepokoju. ZUS nie obniży toruniance emerytury po przeliczeniu, nawet jeśli nowe wyliczenia wskazywałyby niższą kwotę. Obowiązuje tzw. zasada ochrony świadczeń. - W prak-

tyce oznacza to, że emerytura może być zmniejszona tylko w wyjątkowych sytuacjach, na przykład gdy została wcześniej błędnie obliczona. W zwykłych przypadkach przeliczenie może jedynie podnieść wysokość świadczenia lub pozostawić ją na dotychczasowym poziomie - wyjaśnia Krystyna Michałek.

Przeliczenie, gdy są ku temu podstawy

Każdy emeryt ma prawo do przeliczenia świadczenia, jeśli są ku temu podstawy np. dodatkowy staż pracy, dodatkowe zarobki, które uzyskaliśmy przed lub po przyznaniu emerytury. W przypadku emerytur zreformowanych ZUS dolicza składki odprowadzone po przyznaniu emerytury.

Przeliczeniu mogą podlegać wszystkie emerytury (wcześniejsze, przyznane w wieku powszechnym, emerytury częściowe i pomostowe). Nie podlega przeliczeniu nauczycielskie świadczenie kompensacyjne w przypadku podlegania ubezpieczeniu po przyznaniu tego świadczenia.

ZUS przeliczy emeryturę od miesiąca, w którym zostanie złożony wniosek (ERPO).

Oto kiedy można złożyć wniosek o ponowne przeliczenie emerytury

- w przypadku pracujących emerytów pobierających „stare emerytury” - po zakończeniu kwartału kalendarzowego,
- w przypadku pracujących emerytów, którym ZUS wypłaca „nowe emerytury” - nie wcześniej niż po upływie roku kalendarzowego lub po ustaniu wszystkich ubezpieczeń emerytalnych i rentowych
- w pozostałych przypadkach - w każdym czasie.

Ważny jest kapitał początkowy

Jednym ze sposobów na zwiększenie naszej emerytury jest złożenie wniosku o ponowne ustalenie kapitału początkowego. Kapitał początkowy to ważna część emerytury i ma duży wpływ na jej wysokość. Można go przeliczyć np. z powodu urlopu wychowawczego, który od kilku lat przy kapitale początkowym liczony jest jak okres składkowy. Warto też sprawdzić, czy do wyliczenia kapitału były przedłożone zarobki z całego okresu zatrudnienia sprzed 1 stycznia 1999 roku. ©@

Nowa partia buduje zaplecze w regionie. Kujawsko-Pomorskie wśród pierwszych

Adam Willma
adam.willma@polskapress.pl

Nowe ugrupowanie na polskiej scenie politycznej rozpoczęło organizację struktur regionalnych. Zarejestrowana niedawno partia Nowa Polska zapowiada spotkania założycielskie także w województwie. W Toruniu i Bydgoszczy trwają przygotowania organizacyjne.

Nowa Polska została wpisana do rejestru partii decyzją Sądu Okręgowego w Warszawie. Na jej czele stanął Zygmunt Frankiewicz, a jednym z wiceprezesów jest Władimir Tyszkiewicz. Trzon ugrupowania tworzą osoby z doświadczeniem w zarządzaniu miastami i pracach parlamentarnych.

W województwie kujawsko-pomorskim funkcję koordynatorów pełnią Krzysztof Koman w Toruniu i Tomasz Marcinkowski w Bydgoszczy.

Wielu liderów

W regionach partia akcentuje inny niż dotychczasowy model działania. Nowa Polska ma w założeniu łączyć przede wszystkim trzy środowiska: samorządowców, przedsiębior-



Inicjatorem powstania partii jest prezydent Nowej Soli, Władimir Tyszkiewicz. Wielka polityka nie jest dla niego nowością - Tyszkiewicz od dwóch kadencji jest senatorem niezależnym, ale wcześniej wspierał działania Nowoczesnej, a później - Szymona Hołowni

ców i społeczników. Jak zapewnia Krzysztof Koman, koordynator ugrupowania w Toruniu, nie jest i nie będzie partią wodzowską: - Mamy wielu liderów, a nie jednego wodza.

Według Komana osoby angażujące się w projekt wchodzą do polityki z własnym dorobkiem: - To ludzie, którzy osiągnęli znaczące sukcesy w swoich miastach i regionach. Posiadają swój dorobek i nie potrze-

bują iść do polityki, żeby się dorobić.

100 pierwszych deklaracji

Zapowiedziano już pierwsze spotkania organizacyjne.

- W lutym zaplanowane są spotkania założycielskie kół Nowej Polski w kujawsko-pomorskim i pozostałych województwach - zapowiada Koman. - Tylko w naszym regionie mamy ponad 100 deklaracji od osób zainteresowanych przyłączeniem się do budowy Nowej Polski na Kujawach i Pomorzu. Rozpoczynamy budowę ugrupowania od zaproszenia wszystkich zainteresowanych do otwartej rozmowy o konkretnych problemach, wypracowując jasne rozwiązania, ale dalekie od populizmu.

Ugrupowanie rozpoczęło już cykl konferencji programowych. - Pierwsza z nich, w gminie Psary, dotyczyła edukacji i zgromadziła ponad 120 dyrektorów szkół i nauczycieli. Niebawem kolejne spotkania poświęcone m.in. gospodarce, przedsiębiorczości, budownictwu, bezpieczeństwu i ochronie zdrowia. ©@

ZDROWIE DZIECI ZACZYNA SIĘ OD RUCHU

Regularne uprawianie sportu może poprawiać pamięć, uczyć rozwiązywania problemów, budować pewność siebie i wspierać równowagę emocjonalną. Pomimo tych niezaprzeczalnych korzyści młode pokolenia coraz mniej czasu spędzają aktywnie, a coraz więcej przed ekranami smartfonów. Co możemy z tym zrobić?

Aż 94 proc. dzieci w wieku wczesnoszkolnym nie posiada fundamentalnych umiejętności ruchowych, 89 proc. nie potrafi skakać przez skakankę, 86 proc. nie radzi sobie z chwytaniem piłki odbitej od ściany. - Mówimy tutaj o podstawowych umiejętnościach ruchowych, niezbędnych do dalszego rozwoju - podkreśla prof. Bartosz Molik, rektor Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie. - Jeżeli w pierwszych trzech klasach dziecko nie nauczy się odpowiednio biegać i rzucać piłką, to na kolejnych etapach edukacji będzie miało problem z bardziej złożonymi czynnościami np. dwutaktem w koszykówce albo serwem w siatkówce. W dorosłości z kolei może nie radzić sobie ze zwyczajnymi, codziennymi czynnościami.

Stołeczna uczelnia od kilkunastu lat bada kondycję fizyczną dzieci i młodzieży w ramach projektu „WF z AWF - Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości”. Z najnowszego raportu wynika, że w ostatniej dekadzie sprawność fizyczna uczniów sukcesywnie maleje, wzrasta za to ryzyko wystąpienia chorób cywilizacyjnych. - Bardzo niepokojące jest to, że aż 18 proc. przebadanych przez nas przedszkolaków ma ciśnienie krwi powyżej poziomu 120/80 - mówi prof. Bartosz Molik. - Jeszcze gorzej wygląda kwestia masy ciała. W podstawówce już nawet co trzeci uczeń zmaga się z nadwagą lub otyłością, w tym otyłością brzuszną.

To wynik nie tylko braku regularnej aktywności fizycznej, ale też nieodpowiedniej diety oraz higieny snu. Jeżeli chcemy, żeby młode pokolenia były zdrowsze, musimy zadbać o te trzy sfery.

GODZINA RUCHU KAŻDEGO DNIA

Jak zauważa prof. Bartosz Molik, działać trzeba na wielu poziomach. - Wśród naszych kluczowych zaleceń znalazło się systemowe wprowadzenie nauczycieli wychowania fizycznego do zajęć na poziomie klas I-III szkoły podstawowej - mówi rektor. - Obecnie zajęcia WF-u w klasach I-III często są prowadzone w nieodpowiedni sposób. Dzieciom np. daje się piłkę i zachęca do spontanicznej zabawy. Spontanizm jest oczywiście ważny, ale sama w sobie nie wystarczy, żeby nauczyć dzieci fundamentalnych umiejętności ruchowych.

Kolejnym zaleceniem jest szeroko zakrojona promocja zdrowego stylu życia, w tym m.in. prowadzenie działań edukacyjnych, rozbudowanie oferty zajęć dodatkowych, tworzenie klubów sportowych oraz przestrzeni sprzyjającej aktywności fizycznej. - Potrzebujemy ogólnych, systemowych zmian - podkreśla prof. Bartosz Molik. - Jednak również ważne są działania u podstaw. Warto bowiem podkreślić, że zgodnie z zaleceniami WHO dzieci powinny poświęcać co najmniej sześćdziesiąt minut dziennie na aktywność fizyczną. Jak łatwo policzyć, to więcej niż mogą zapewnić nawet najlepiej zaplanowane zajęcia w szkole. Dlatego tak ważne jest zaangażowanie ze strony rodziców, dawanie dobrego przykładu i podejmowanie wspólnych aktywności fizycznych.

SPORT TO DOBRA ZABAWA

Ruch w dzieciństwie całkiem dosłownie kształtuje nasze ciało. To na tym etapie powstaje blisko 35 proc. szkieletu, tkanki mięśniowej oraz ścięgien. Regularna aktywność fizyczna w wieku dziecięcym zmniejsza ryzyko



wystąpienia chorób przewlekłych w dorosłym życiu, rozwija umiejętności motoryczne i wspiera prawidłowy rozwój. Poprawia też nastrój, samoocenę i koncentrację, a w efekcie zwiększa zdolność przyswajania wiedzy szkolnej, pozwalając na osiągnięcie lepszych wyników w nauce.

Regularna aktywność fizyczna, czyli właściwie jaka? Wspomnieliśmy już, że WHO zaleca minimum godzinę ruchu dziennie. Większość tego czasu powinien zajmować trening aerobowy, czyli aktywność o niskiej lub średniej intensywności, ale trwająca dłużej, np. szybkie chodzenie, jazda na rowerze, pływanie czy taniec. Do takiego treningu należy trzy razy w tygodniu dołączyć intensywniejsze ćwiczenia, wzmacnianie mięśni oraz kości. Bardzo ważne jest przy tym, żeby

szukać takich form ruchu, które będą sprawiały najmłodszemu frajdę. Sport nie może być przymusem - powinien być za to dobrą zabawą.

JAK MOTYWOWAĆ DZIECI DO AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

- **Zaplanuj czas na wspólny ruch każdego dnia**, np. rozciąganie z rana, spacer po szkole, zabawa przed kolacją. Eksperci podkreślają, że ćwiczenia z całego dnia się sumują, ważne jest więc budowanie nawyku regularnego ruchu w domu, a nie tylko okazjonalnych ćwiczeń.
- **Wyznacz dziecku obowiązki domowe, które będą wymagały ruchu**, np. wspólne sprzątanie, podlewanie roślin albo porządkowanie zabawek.

• **Codziennie wychodź z dzieckiem do parku albo lasu.** W zależności od pory roku możecie np. poznawać gatunki drzew, zbierać kasztany albo lepić bałwana. Coraz więcej badań pokazuje, że dzieci, które spędzają czas na łonie natury, mają lepszą koncentrację, niższy poziom stresu i większą odporność emocjonalną.

• **Próbuj z dzieckiem różnego rodzaju aktywności.** Nie zmuszaj malucha do uprawiania sportu, który lubisz tylko ty, bo osiągniesz efekt przeciwny do zamierzonego. Słuchaj potrzeb dziecka, proponuj różne rozwiązania i zachęcaj do próbowania nowych dyscyplin.

• **Nie nakładaj na dziecko presji** - doceniaj nie tylko osiągnięcia, ale przede wszystkim systematyczność, wysiłek i zaangażowanie.

Razem gramy o zdrowie

Więcej o motywowaniu dzieci do regularnej aktywności fizycznej przeczytacie już za tydzień w kolejnym artykule profilaktycznym opublikowanym w ramach akcji „Biały Miś”. Jej zwieńczeniem będzie turniej sportowy dla klas I-IV szkół podstawowych z Bydgoszczy.

**Czekamy na zgłoszenia od szkół!
ZAPISY ZBIERAMY DO 23 LUTEGO!**

**Zgłoszenia może dokonać tylko dyrekcja.
Szczegóły na pomorska.pl/bialymis26**



ORGANIZATOR



PARTNERZY



Sztuczna inteligencja może zaprojektować wirusa leczącego infekcje odporne na antybiotyki

Mira Suchodolska
PAP

Rozmowa z prof. Krzysztofem Pyrciem, wirusologiem, prezesem Fundacji na rzecz Nauki Polskiej.

Zafascynowała mnie historia stworzenia przez sztuczną inteligencję wirusa nazwanego roboczo Evo-72147, o której poinformowały media. Brzmi to jak scenariusz powieści science fiction, ale przede wszystkim pomyślałam o ogromnych możliwościach, jakie otwierają się przed medycyną, zwłaszcza terapią fagową. Czy rzeczywiście możemy być u progu rewolucji, która pozwoli ratować tysiące istnień ludzkich dzięki spersonalizowanym fagom zwalczającym bakterie odporne na antybiotyki?

Z jednej strony - tak, to brzmi bardzo obiecująco. Z drugiej - warto zachować ostrożność i odpowiednie proporcje. Terapia fagowa nie jest niczym nowym. Zakażenia bakteryjne próbowano leczyć fagami, czyli wirusami atakującymi bakterie, już ponad sto lat temu, a w czasie I wojny światowej stosowano ją całkiem rutynowo. Dopiero pojawienie się antybiotyków sprawiło, że zeszła ona na dalszy plan - antybiotyki okazały się tańsze, prostsze w użyciu i bardziej uniwersalne. Przez dekady żyliśmy w wieku antybiotyków aż do momentu, w którym bakterie, zgodnie z zasadami ewolucji, zaczęły masowo uodparniać się na leczenie. Antybiotykooporność jest dziś jednym z największych problemów zdrowia publicznego. W tym kontekście terapia fagowa wraca do łask.

W praktyce stosuje się ją w bardzo ograniczonym zakresie.

Tak, choć istnieją kliniki oferujące terapie fagowe, również w Polsce, na przykład we Wrocławiu. Są to jednak przypadki indywidualne, często dotyczące pacjentów, u których wyczerpano wszystkie inne możliwości leczenia. Zdarza się, że osoby cierpiące na przewlekłe, lekooporne zakażenia wracają dzięki temu do zdrowia, ale mówimy o niewielkiej skali, a nie rozwiązaniu systemowym.

Wróćmy do sztucznej inteligencji. W medialnych doniesieniach pojawia się sugestia, że AI stworzyła wirusa. Jak to wygląda naprawdę?

Po pierwsze, ta historia nie jest aż tak świeża, jak mogłoby się wydawać. Pierwszy preprint, czyli wstępna wersja publikacji naukowej opisującej to osiągnięcie, pojawił się już we wrześniu 2025 r. Z tego co wiem, wciąż nie doczekaliśmy się ostatecznej, zrecenzowanej wersji artykułu. A to bardzo istotne, bo mówimy o pracy na styku wirusologii i sztucznej inteligencji - obszarach, które wymagają szczególnie wnikliwej oceny ekspertów z różnych dziedzin. Po drugie - nie mówimy o stworzeniu wirusa od zera. To nie jest nowy projekt. Autorzy pracowali na istniejącej platformie bakteriofaga i próbowali go udoskonalić, zmodyfikować jego właściwości. To kontynuacja badań, które od lat są prowadzone w biologii strukturalnej i bioinformatyce.

Na czym dokładnie polega ten postęp?

Od pewnego czasu wykorzystujemy sztuczną inteligencję



FOT. ANDRZEJ BANAS

Krzysztof Pyrc: - Przez dekady żyliśmy w wieku antybiotyków aż do momentu, w którym bakterie, zgodnie z zasadami ewolucji, zaczęły masowo uodparniać się na leczenie

do przewidywania, jak białka będą wyglądały w trójwymiarze na podstawie samej sekwencji. To ogromnie trudne zadanie i wciąż niedoskonałe, ale postęp jest imponujący. Kolejnym krokiem jest projektowanie nowych białek o nowych funkcjach. AI uczy się zasad rządzących światem biologii i próbuje je twórczo wykorzystywać. W omawianym przypadku próbowano pójść dalej. Zamiast pojedynczego białka zaprojektować zmiany w całym wirusie. Jeśli faktycznie okaże się, że można w ten sposób nadawać wirusom nowe, pożądane właściwości, będzie to bez wątpienia duży przełom.

Brzmi to jak idealne narzędzie do rozwoju terapii fagowej.

Teoretycznie tak. Łączymy ponad stuletnią koncepcję leczenia fagami z nowoczesnym narzędziem projektowania biologicznego. Niemniej pojawiają się „ale”. Po pierwsze:

dla czego mielibyśmy projektować nowe fagi, skoro natura oferuje ich niewyobrażalną liczbę? Fagi są wszędzie - w glebie, ściekach, wodach stojących. Atakują bakterie z definicji. Do tej pory terapia fagowa polegała głównie na selekcji tych naturalnych, które działają. Po drugie - koszty. Już dziś indywidualne dopasowanie naturalnego faga do konkretnej bakterii jest drogie i czasochłonne. To medycyna spersonalizowana, a taka z definicji nie jest tania ani masowa.

Zwolennicy AI argumentują jednak, że koszty obliczeń szybko spadają.

To prawda, ale projektowanie w komputerze nie leczy pacjenta. Po zaprojektowaniu trzeba jeszcze ten wirus wytworzyć. To wymaga zaawansowanego laboratorium, syntezy genomu, weryfikacji biologicznej - większość zaprojektowanych wariantów

po prostu nie działa. Następnie trzeba sprawić, by bakterie „wyprodukowały” funkcjonalnego bakteriofaga. Dopiero wtedy możemy myśleć o zastosowaniu klinicznym. Krótko mówiąc: cena projektu może spaść, ale dom wciąż trzeba zbudować.

A co z opornością bakterii na fagi?

To kolejny poważny problem. Tak jak istnieje antybiotykooporność, tak istnieje fagoporność. Bakterie mają bardzo wyrafinowane mechanizmy obronne, w tym system CRISPR-Cas, za którego odkrycie przyznano Nagrodę Nobla. Dzięki niemu bakterie „pamiętają”, jakie fagi wcześniej je atakowały i potrafią się przed nimi bronić. Dlatego współczesna terapia fagowa coraz częściej opiera się na koktajlach fagowych - zestawach kilku wirusów, które utrudniają bakteriom ucieczkę. Skład takich koktajli można zmieniać, ale znów wracamy do kosztów i indywidualizacji terapii.

Jednak dzięki AI można ponoć przewidywać ruchy bakterii i szybciej dostosowywać fagi do ich zmian.

Tak, to jest możliwe i bardzo interesujące. Ale wciąż mówimy o terapii szytej na miarę dla konkretnego pacjenta. To nie jest scenariusz, w którym przy bakteryjnym zapaleniu gardła dostaniemy w aptece spersonalizowaną ampułkę zamiast antybiotyku. Do tego jeszcze daleka droga.

Porozmawiajmy o zagrożeniach. Projektowanie wirusów budzi naturalny niepokój.

Ślusznie. Każda technologia ma swoje jasne i ciemne

strony. Z jednej strony - ogromne możliwości terapeutyczne, nie tylko w leczeniu zakażeń, ale także nowotworów czy w terapii genowej. Już dziś stosuje się zmodyfikowane wirusy, na przykład wirusa opryszczki, do selektywnego niszczenia komórek nowotworowych.

Z drugiej strony możliwość tworzenia nowych wirusów wymaga ścisłej kontroli społecznej i etycznej. Jeśli coś jest technicznie możliwe, prędzej czy później ktoś spróbuje to zrobić. Nie mówimy dziś o realnym zagrożeniu stworzeniem super wirusa, ale nie możemy udawać, że taki problem nie istnieje.

Czy to porównywalne do obaw związanych z pandemią COVID-19?

To zupełnie inna skala. W przypadku COVID-19 dyskusja dotyczyła tego, czy wirus przeszedł na człowieka z dzikiego zwierzęcia, czy doszło do wypadku laboratoryjnego. W obu scenariuszach mówimy jednak o wirusie odzwierzęcym, istniejącym w naturze. Tworzenie czegoś całkowicie nowego to inny poziom odpowiedzialności - i na razie bardziej science fiction niż rzeczywistość.

Czyli to jeszcze nie moment na fanfary?

Jeśli te wyniki się potwierdzą, to z pewnością będzie to ważny krok - choćby mentalny. Pokazują kierunek, w którym może zmierzać nauka. Ale nie zmieniają naszego życia z dnia na dzień. Świat jest pchany do przodu małymi krokami, a nie jednym spektakularnym skokiem. Warto o tym pamiętać, żeby nie rozbudzać nierealistycznych oczekiwań. ©@

Welconomy Forum in Toruń pod hasłem „Po pierwsze bezpieczeństwo...”

Agnieszka Domka-Rybka
agnieszka.domka-rybka@polskapress.pl

23 i 24 lutego w Toruniu odbędzie się kolejna, już XXXIII edycja jednego z najważniejszych kongresów o charakterze społeczno-gospodarczym w Polsce: Welconomy Forum in Toruń.

Tym razem hasłem przewodnim będzie bezpieczeństwo, nie tylko militarne, ale też finansowe, społeczne i zdrowotne. Wydarzenie jest jednym z niewielu, w którym udział w sesji inauguracyjnej

oraz wszystkich panelach tematycznych jest bezpłatny.

Organizatorem Welconomy jest Stowarzyszenie „Integracja i Współpraca”.

Organizatorzy spodziewają się blisko 2 tys. uczestników z kraju i zagranicy. To szczególna edycja, w tym roku Welconomy obchodzi swój jubileusz - 25 lat w województwie kujawsko-pomorskim. Wśród uczestników, którzy zadeklarowali swoją obecność, będą przedstawiciele rządu, obu izb Parlamentu, samorządowcy, naukowcy, przedstawiciele małych i średnich

przedsiębiorstw oraz przedstawiciele licznych mediów lokalnych i ogólnokrajowych.

- Jestem dumny z tego, że przez te wszystkie lata mogliśmy promować nasz region i nasze miasto pokazując licznyemu gościom z kraju i zagranicy, że jest to miejsce atrakcyjne nie tylko pod względem turystycznym, ale też miejsce, gdzie warto inwestować - mówi dr Jacek Janiszewski - twórca i organizator Welconomy.

Welconomy Forum in Toruń to dwa dni intensywnych debat, kuluarowych rozmów, podczas

których poruszane zostaną najbardziej aktualne i najważniejsze kwestie dla naszego kraju i świata.

- Padają deklaracje, nawiązane są nowe znajomości i kontakty handlowe - przekonują organizatorzy.

Tegoroczne Forum przebiegać będzie pod hasłem „Po pierwsze bezpieczeństwo...”. Debaty dotyczyć będą wielu dziedzin, od bezpieczeństwa narodowego poprzez bezpieczeństwo społeczne i jednostkowe. Nie zabraknie dyskusji o bezpieczeństwie militarnym,

ekonomicznym i finansowym, bezpieczeństwie energetycznym, zdrowotnym i żywnościowym.

Jak wziąć udział w kongresie? Więcej informacji znajdziemy na stronie: welconomy.pl. Udział w sesji inauguracyjnej oraz wszystkich panelach tematycznych jest bezpłatny po uprzedniej rejestracji za pośrednictwem formularza welconomy.pl/formularz-rejestacyjny.

Welconomy 2026 zostało objęte patronatem honorowym przez Wicepremiera, Ministra

Obrony Narodowej - Władysława Kosiniaka-Kamysza, Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego - Marcina Kulaska, Ministra Energii - Miłosza Motyłę, Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi - Stefana Krajewskiego. Partnerami wydarzenia są m.in. Województwo Kujawsko-Pomorskie, Gmina Miasta Toruń, Szkoła Główna Handlowa w Warszawie, Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu, Światowe Centrum Mowy i Słuchu w Kajetanach, Syngenta S.A., TZMO Toruń, P.H.U. Gramar oraz KRUS. ©@

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

ZIMA

Mróz nie odpuszcza

„Z powodu niskiej temperatury we wtorek zajęcia odwołano w 549 szkołach, w tym: mazowieckie - 217, pomorskie - 153, warmińsko-mazurskie - 74, podlaskie - 71, lubelskie - 14, wielkopolskie - 9, lubuskie - 6, świętokrzyskie - 4, śląskie - 1” - poinformowało Ministerstwo Edukacji Narodowej na platformie X.

„W części placówek dyrektorzy organizują edukację zdalną oraz zajęcia opiekuńcze” - dodał resort.

Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej poinformo-

wał, że w znacznej części kraju nadal obowiązują ostrzeżenia przed silnymi mrozami. Obecnie ostrzeżenia I stopnia obowiązują na terenie województw: pomorskiego, warmińsko-mazurskiego, podlaskiego, kujawsko-pomorskiego, znacznej części woj. mazowieckiego i lubelskiego oraz na północy woj. łódzkiego.

Instytut prognozuje, że na tych terenach temperatura minimalna w nocy wyniesie od minus 18 st. C do minus 13 st. C, a lokalnie do minus 20 st. C.

WYPADEK

Wagony spadły z nasypu



FOT. LESZEK SZYMANSKI / PAP

W nocy z poniedziałku na wtorek w Jaroszewie Woli w powiecie piaseczyńskim doszło do wykolenia pociągu towarowego. Osem cystern przewożących olej napędowy wypadło z torów. Część z nich przewróciła się i spadła z kilkumetrowego nasypu; pozostałe znalazły się poza torem, w bezpośrednim sąsiedztwie torów.

TYCHY

Pijany sędzia spowodował kolizję

Policja zatrzymała sędziego Sądu Apelacyjnego w Katowicach, który w Tychach po pijanemu spowodował kolizję drogową - prowadzony przez niego samochód zjechał z drogi i wjechał w żywopłot. 63-letni kierujący miał blisko 2 promile alkoholu w organizmie. Prokuratura wszczęła śledztwo w tej sprawie.

„W toku dotychczasowych

czynności od zatrzymanego pobrano próbki krwi, zlecono niezbędne badania laboratoryjne, zabezpieczono monitoring oraz przesłuchano świadków. Po skompletowaniu wszystkich materiałów śledztwo zostanie przekazane do dalszego prowadzenia Wydziałowi Spraw Wewnętrznych Prokuratury Krajowej” - poinformowała prokuratura.

PODATKI

Krajowa Administracja Skarbowa od 4 do 14 lutego przygotowuje elektroniczne rozliczenia dla podatników w usłudze Twój e-PIT i w tym czasie usługa będzie niedostępna - poinformowało Ministerstwo Finansów. Od 15 lutego podatnicy będą mogli w usłudze Twój e-PIT rozliczyć swój podatek. Usługa Twój e-PIT dostępna jest wyłącznie w e-Urzędzie Skarbowym (e-US), na stronie podatki.gov.pl oraz z poziomu aplikacji mobilnej e-Urząd Skarbowy.

”

Polska cyberarmia odpiera 99 procent przeprowadzanych ataków hackerskich

Krzysztof Gawkowski, minister cyfryzacji

Tusk zapowiada działania w sprawie tzw. afery Epsteina

Marcin Koziestański
Warszawa

Premier Donald Tusk poinformował we wtorek, że powstanie zespół analityczny i być może będzie śledztwo w związku ze skandalem dotyczącym pedofilii w USA - chodzi o tzw. aferę Epsteina.

- Zdecydowaliśmy wspólnie z ministrem sprawiedliwości, prokuratorem generalnym i ministrem koordynatorem do spraw służb specjalnych o powołaniu zespołu analitycznego i być może także rozpoczęciu śledztwa, jeśli analizy potwierdzą nasze obawy w związku ze skandalem związanym z pedofilią w Stanach Zjednoczonych - powiedział premier przed rozpoczęciem posiedzenia rządu.

Podkreślił, że to „sprawa zupełnie bez precedensu”, która zajmuje uwagę polskiej opinii publicznej oraz ministrów „ze względu na tzw. wątki czy ślady polskie w całej tej sprawie”.

Szef rządu oświadczył, że jeśli miał miejsce jakikolwiek przypadek wykorzystania polskich dzieci przez siatkę pedofilów i przez „organizatora tego szatańskiego kręgu, pana Epsteina”, to rząd zrobi wszystko, „żeby i ci, którzy są za to odpowiedzialni i ewentualnie pokrzywdzeni, żeby nie tylko widzieli aktywność państwa polskiego, ale żeby też zaadośćuczynić, jeśli będzie taka



FOT. PAP/PAWEŁ SUPERNIAK

Premier Tusk przed wtorkowym posiedzeniem rządu podkreślił, że tzw. afera Epsteina musi zostać wyjaśniona

potrzeba i przede wszystkim, żeby skutecznie ścigać tych, którzy dopuszczają się tak koszmarnych zbrodni”.

Podkreślił też, że kwestie, których dzisiaj jesteśmy świadkami, nie mieszczą się w głowie i być może dlatego „tak wielu ludzi to wypiera”. Zapewnił, że w Polsce „nie będziemy udawali, że nic się nie stało” i zapowiedział, by wszyscy w naszym kraju uruchomili wyobraźnię o tym, co miałyby

oznaczać dla nas „bezkarność, lekceważenie, udawanie, że nic się nie dzieje wtedy, kiedy dziesiątki, setki osób ze szczytu władzy, z elit całego świata zachodniego uczestniczy w zbrodniczym procederze”.

Czy była to operacja rosyjskiego KGB? Tusk nie wyklucza

Jak zauważył premier, w światowej prasie pojawia się coraz więcej komentarzy do

tychających podejrzenia, iż ta „bezprecedensowa afera pedofiliska była współorganizowana przez rosyjskie służby specjalne”.

- Coraz więcej komentatorów i ekspertów zakłada, że jest bardzo prawdopodobne, że była to operacja rosyjskiego KGB - tzw. „honey trap”, słodka pułapka zastawiona na elity świata zachodniego, głównie Stanów Zjednoczonych - powiedział.

Premier nie wykluczył również, że Polska będzie zabiegać o międzynarodowe śledztwo ws. afery Epsteina. „Będziemy namawiać także innych partnerów, aby śledztwo w tej sprawie miało charakter międzynarodowy”.

W piątek amerykańskie ministerstwo sprawiedliwości opublikowało około 3 mln stron dokumentów z akt spraw dotyczących Jeffrey Epsteina, nieżyjącego już amerykańskiego finansisty, który utrzymywał kontakty w wieloma bogatymi i wpływowymi ludźmi z całego świata i który, jak się później okazało, zajmował się stręczycielstwem. Akta zawierają korespondencję Epsteina z prominentnymi osobami albo wzmianki o nich.

W materiałach sprawy często pojawiają się wzmianki o „rosyjskich dziewczynach”. Są też ślady kontaktów Epsteina z różnymi rosyjskimi urzędnikami i biznesmenami. PAP

Wieloletni pracownik resortu obrony, podejrzewany o współpracę z obcym wywiadem, w rękach służb

Tomasz Dereszyński
Warszawa

We wtorek rano zatrzymany został w siedzibie MON w Warszawie wieloletni pracownik resortu podejrzewany o współpracę z obcym wywiadem.

O zatrzymaniu jako pierwszy poinformował portal Onet. Informację tę resort obrony potwierdził w późniejszym wpisie na platformie X.

„Informujemy, że dzisiaj w godzinach porannych w siedzibie MON (al. Niepodległości, Warszawa) doszło do zatrzymania wieloletniego pracownika resortu obrony narodowej. Zatrzymany podejrzewany jest o współpracę z obcym wywiadem” - podał resort we wpisie zamieszczonym na platformie ok. godz. 11.30. W stosunku do pierwotnej wersji wpisu nastąpiła zmiana, wcześniej pisano bowiem, że „osobie zostały przedstawione zarzuty

współpracy z obcym wywiadem”.

Resort zaznaczył, że sprawę prowadzi Służba Kontrwywiadu Wojskowego, która - jak podano - podczas zatrzymania współpracowała z Departamentem do Spraw Wojskowych Prokuratury Krajowej oraz Żandarmerią Wojskową. Zatrzymanie to - jak przekazał rzecznik MON Janusz Sejmej - jest efektem wielomiesięcznej współpracy SKW z tym departamentem Prokuratury Krajowej.

Portal Onet napisał, że po godz. 8 we wtorek Służba Kontrwywiadu Wojskowego zatrzymała wieloletniego pracownika MON i że mężczyzna „podejrzany jest o współpracę z rosyjskim wywiadem”, a akcja była wynikiem trwającego od dłuższego czasu śledztwa prowadzonego przez SKW. Według źródła portalu, działaniom zatrzymanego mężczyzny „służby przyglądały się od wielu miesięcy”. PAP

Opozycja na Węgrzech zwiększa przewagę w sondażach

oprac. Anna Nagel
Budapeszt

Na dwa miesiące przed wyborami na Węgrzech opozycyjna partia TISZA notuje znaczną przewagę nad rządzącym Fideszem - wynika z sondażu Centrum Badań 21.

Sondaż przeprowadzony między 28 stycznia i 2 lutego dał TISZY 35 procent poparcia wśród ogółu wyborców - w porównaniu do 34 proc. z badania przeprowadzonego przez ten sam ośrodek w grudniu. Fidesz uzyskał obecnie 28 proc. poparcia w porównaniu do 26 proc. w grudniu.

Badanie wykazało też, że 53 proc. zdecydowanych wyborców popiera TISZĘ, a 37 proc. Fidesz. Jedyną kolejną partią,

która w sondażu przekroczyła 5-procentowy próg wyborczy, jest skrajnie prawicowe ugrupowanie Mi Hazank (Ruch Naszej Ojczyzny).

Opublikowany w poniedziałek sondaż Instytutu Publicus również dał przewagę partii Petera Magyara. Według niego TISZA cieszy się poparciem 48 proc. zdecydowanych wyborców, a Fidesz 40 proc. Także w tym badaniu Mi Hazank otrzymała 5 proc. poparcia. Publicus zauważył, że nadal niezdecydowanych jest 27 proc. węgierskich wyborców.

Wybory parlamentarne odbędą się 12 kwietnia. Węgry wybiorą wówczas 199 deputowanych jednoizbowego Zgromadzenia Narodowego (Országgyűlés).

PAP



Viktor Orbán może stracić władzę w najbliższych wyborach parlamentarnych, które odbędą się w kwietniu

FOT. ATTILA KISEBEDIK/AP/EAST NEWS

Hiszpania zakazuje mediów społecznościowych dzieciom

oprac. Anna Nagel
Madryt

Hiszpania wprowadzi zakaz dostępu do sieci społecznościowych dla osób poniżej 16. roku życia - zapowiedział we wtorek premier Hiszpanii Pedro Sanchez.

Nowe przepisy mają też zwiększyć odpowiedzialność właścicieli serwisów za publikowanie nielegalnych treści - zapowiedział hiszpański premier.

- Będziemy chronić nieletnich przed cyfrowym Dzikim Zachodem - powiedział Sanchez, występując we wtorek na Światowym Szczycie Rządów w Dubaju. - Nasze dzieci są narażone na kontakt z przestrzenią, w której nigdy nie powinny poruszać się samodzielnie. Nie będziemy tego dłużej akceptować - dodał premier.

Sanchez zapowiedział też poćgnięcie do odpowiedzialności kamej kierownictw serwisów społecznościowych w przypadku publikowania nielegalnych treści, mowy nienawiści czy manipulacji algorytmami. Rząd w Madrycie i hiszpańska prokuratura zbadają ewentualne naruszenia przepisów przez Groka, TikToka i Instagram.

Rząd Hiszpanii ma przyjąć nowe przepisy w przyszłym tygodniu.

Pierwszym krajem, który wprowadził zakaz korzystania z mediów społecznościowych dla osób poniżej 16. roku życia, była Australia; nowe prawo zostało przyjęte w grudniu.

Sanchez od dawna krytykował funkcjonowanie sieci społecznościowych m.in. za rozprzestrzenianie mowy nienawiści i dezinformacji.

PAP

Rosyjskie drony i rakiety zaatakowały nocą Kijów

oprac. Anna Nagel
Kijów

- Rosyjskie uderzenia w Ukrainę i jej infrastrukturę przy temperaturach poniżej minus 20 st. C to ludobójcze ataki wymierzone w naród ukraiński - oświadczył we wtorek szef ukraińskiej dyplomacji Andrij Sybiha.

Rosja przeprowadziła we wtorek zmasowany atak na Ukrainę z użyciem rakiet, odpalonych przez samoloty lotnictwa strategicznego, oraz dronów. Wybuchy słychać było m.in. w Kijowie, Charkowie i mieście Dniepr. Są informacje o rannych i uszkodzeniach infrastruktury energetycznej.

W Kijowie, gdzie alarm powietrzny trwał ponad siedem godzin, ranne zostały trzy osoby. Państwowa Służba ds. Sytuacji Nadzwyczajnych powiadomiła o uszkodzeniach bloków mieszkalnych i pożarach. Pociski trafiły m.in. w stację benzynową.

W Charkowie, na północnym wschodzie Ukrainy, intensywne ostrzały ciągnęły się przez ponad trzy godziny. „Cel jest oczywisty: zrujnować jak najwięcej i pozostawić miasto bez ciepła w silne mrozy” - napisał na Telegramie mer Charkowa Ihor Terechow.

„Przywódca Rosji Władimir Putin czekał, aż temperatury spadną, i gromadził drony oraz rakiety, by kontynuować swoje



FOT. PAP/WLADYSLAV MUSIENKO

Do Ukrainy powróciły ekstremalne mrozy, a w Kijowie oraz w kilku innych obwodach doszło do niemal całkowitego blackoutu w wyniku rosyjskich ataków

ludobójcze ataki na naród ukraiński” - napisał Andrij Sybiha na platformie X.

„Ani zapowiadane na ten tydzień wysiłki dyplomatyczne w Abu Zabi, ani jego obietnice wobec Stanów Zjednoczonych nie powstrzymały go przed dalszym terrorem wobec zwykłych ludzi w środku najsurowszej zimy” - podkreślił.

Sybiha poinformował, że w nocy, gdy temperatura spadła poniżej 20 stopni, Rosja zaatakowała jego kraj z zastosowaniem 450 dronów oraz ponad 60 rakiet, w tym balistycznych. Głównymi celami była infrastruktura

energetyczna oraz budynki mieszkalne w Kijowie, Dnieprze, Charkowie, Sumach, Odessie i innych regionach - wymienił.

„Mamy do czynienia z terrorystami, których trzeba zmusić do zaprzestania przemocy. Świat dysponuje narzędziami. Należy wzmocnić ukraińską

Głównymi celami była infrastruktura energetyczna oraz budynki mieszkalne w Kijowie, Dnieprze, Charkowie, Sumach i Odessie

obronę powietrzną i odporność energetyczną. Zwiększyć presję na Moskwę” - zaznaczył.

- Niemal 1200 bloków mieszkalnych w Kijowie zostało odciętych od dostaw ciepła po nocnych atakach Rosji - powiadomił we wtorek rano mer stolicy Ukrainy Witalij Kliczko.

„Dzielnice Darnica i Dnieprowska przeważnie bez ciepła w wyniku zmasowanego ataku wroga na infrastrukturę stolicy. Ogólnie w mieście bez dostaw ciepła pozostaje 1170 bloków mieszkalnych” - napisał Kliczko w komunikatorze Telegram.

PAP

Sekretarz generalny NATO: Zawarcie pokoju z Rosją będzie wymagało trudnych decyzji

Grzegorz Kuczyński
Kijów

- Osiągnięcie porozumienia pokojowego, które zakończy wojnę Rosji przeciwko Ukrainie, będzie wymagało podjęcia trudnych decyzji - oświadczył we wtorek sekretarz generalny NATO Mark Rutte, który przebywa z wizytą w Kijowie.

Rutte dodał, że Ukraina musi mieć pewność, iż poniesione ofiary się nie powtórzą, a pokój będzie trwały.

- Mamy świadomość, że osiągnięcie porozumienia w celu zakończenia tej wojny będzie wymagało trudnych wyborów. Ukraina musi mieć pewność, że każda ofiara, którą poniosła, każde utracone życie, każda trudna chwila, którą przeżyła, nie powtórzą się w najbliższym



FOT. PRESIDENT.GOV.UA

Sekretarz generalny NATO Mark Rutte z wizytą w Kijowie

czasie, że pokój będzie trwał - powiedział Rutte w Radzie Najwyższej Ukrainy.

Rutte w Kijowie

- Prezydent Trump i jego zespół starają się powstrzymać rozlew krwi. To jasne, że Ukraina jest gotowa to wspierać oraz że osiągnięto tu istotny postęp. Jednak Rosja atakuje, jak podczas

ostatniej nocy. To pokazuje brak wystarczająco poważnych intencji pokojowych. Po ich stronie jest już ponad milion ofiar. Im mimo gotowości Putina do ponoszenia ofiar, wszelkie postępy na polu walki przychodzą im bardzo drogo - stwierdził sekretarz generalny NATO.

Rutte we wtorek rano przybył do Kijowa. Ostatniej nocy

Rosja wystrzeliła na Ukrainę 450 dronów i ponad 60 pocisków rakietowych.

Ukraina ustąpi w Donbasie?

Słowa Ruttego w ukraińskim parlamencie mogą wzmocnić spekulacje, że Kijów rozważa wycofanie się z zajmowanej części Donbasu - czego żąda Rosja - w zamian za zawarcie rozejmu.

Wśród ekspertów i w mediach pojawia się coraz więcej opinii, że dla Zełenskiego kluczowe są silne gwarancje bezpieczeństwa dla Ukrainy w razie zamrożenia konfliktu z Rosją. Ceną, jaką jest gotowy zapłacić, może być opuszczenie przez ukraińskie wojska brzońskiej wciąż części Donbasu. To z kolei miałyby pozwolić Putinowi przedstawić rozejm jako zwycięstwo Rosji.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Ten rak rozwija się latami

Rak jelita grubego to jeden z trzech najczęściej diagnozowanych nowotworów złośliwych na świecie. Ryzyko zachorowania rośnie wraz z wie-

kiem, a statystycznie dotyczy głównie osób po 65. roku życia. Mężczyźni chorują niemal dwukrotnie częściej niż kobiety. Mimo postępów medycyny liczba nowych przypadków wciąż rośnie, co sprawia, że choroba pozostaje poważnym wyzwaniem zdrowotnym.

ZA TYDZIEŃ:

- Jak „słodką” jest twoja miłość? Naukowcy zbadali wpływ małżeństwa na ryzyko rozwoju cukrzycy
- Wpuszczasz psa lub kota do łóżka? Zobacz, czym to grozi



FOT. PEXELS

Najzdrowsza pizza. Możesz ją jeść, kiedy chcesz. Zobacz, ile ma kalorii

Redakcja Strona Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Polacy kochają pizzę tak jak rodzime potrawy. Pyszny placek drożdżowy to danie włoskie, które może być wartościowym posiłkiem diety śródziemnomorskiej.

Pizza powstała najprawdopodobniej 600 lat p.n.e. we włoskim mieście Neapol. Potrzeba przygotowania szybkiego i taniego dania, które pozwoliłoby wyżywić głodnych ludzi sprawiała, że lokalni kucharze stworzyli cienki pszeniczny placek z różnymi dodatkami. Obecnie pizzę przygotowuje się z najróżniejszymi dodatkami, takimi jak warzywa, mięso, ryby i owoce morza, sery, a nawet słodkie owoce. Jednak do najpopularniejszych rodzajów tego dania zaliczyć można:

- neapolitańska (pizza napoletana, margherita) - oryginalna włoska pizza powinna być wytwarzana z pomidorów San Marzano, rosnących na wulkanicznej glebie oraz mozzarelli z mleka bawolnic,
- sycylijska - zazwyczaj prostokątna, zawiera niewiele dodatków, a ser układany jest zawsze pod sosem pomidorowym,
- capricciosa - głównymi składnikami są mozzarella, pieczona szynka, pieczarki oraz karczochy,
- frutti di mare - jej nazwa pochodzi od dodatków, którymi są owoce morza, takie jak krewetki, kalmary i małże.

Jaka pizza jest najzdrowsza? Ile ma kalorii?

Najzdrowsza pizza to taka, która ma jak najcieńsze ciasto z dobrej jakości mąki (najlepiej przygotowana z dodatkiem zakwasu) i jak najwięcej lekkich dodatków warzywnych, w tym sosu pomidorowego.

Kaloryczność pizzy zależy przede wszystkim od użytych składników. Według włoskich źródeł pizza margherita w kawałku o wadze 100 g ma ok. 280 kcal, a capricciosa - 410 kcal. Wybierając dodatki do pizzy, warto zwrócić uwagę na ich kaloryczność i używać zamienników, które mogą znacznie zmniejszyć



FOT. MARIA KORNEVA/GETTY IMAGES

Najzdrowsza pizza to taka, która ma jak najcieńsze ciasto z dobrej jakości mąki i jak najwięcej lekkich dodatków warzywnych, w tym sosu pomidorowego

całkowitą energetyczność dania.

Tradycyjne składniki pizzy oraz ich mniej kaloryczne zamienniki, które warto wybrać to zamiast salami - szynka z piersi kurczaka, zamiast boczku - chuda polędwica, zamiast sera żółtego - odtłuszczona mozzarella w kulce.

Jak zrobić pizzę w lżejszej wersji?

Wystarczy kilka składników, aby cieszyć się unoszącym się aromatem przepysznej pizzy. Podany przepis wystarczy do przygotowania 2 sztuk pizzy o średnicy ok. 25 cm.

Przepis na ciasto na pizzę z mąką razową. Składniki:

- 175 g mąki pszennej,
- 75 g mąki pełnoziarnistej,
- 1/2 łyżeczki soli,
- 160 ml ciepłej wody,
- 20 g świeżych drożdży,
- 5 g cukru,

- 10 g oliwy extra vergine.

Przygotowanie:

- Do miski wlać wodę, dodać cukier, oliwę i drożdże, a następnie wymieszać i odstawić na 10 minut.
- Dodać mąkę, wymieszać dokładnie i wyrabiać ciasto przez 10-15 minut.
- Odstawić na 60 min do wyrośnięcia.
- Ciasto podzielić na 2 części i przykryć ściereczką na 20 minut.
- Piekarnik rozgrzać do 250 stopni z termoobiegiem, a blachę natłuścić olejem.

Według włoskich źródeł, pizza margherita w kawałku o wadze 100 gramów ma około 280 kcal, a capricciosa - 410 kcal

- Ciasto rozgnieść palcami na kształt okręgu i ułożyć na blaszce.

- Posmarować ciasto sosem pomidorowym, ułożyć składniki i wstawić do piekarnika.
- Piec pizzę 10-12 minut.

Fakty na temat pizzy

Stugramowy kawałek pizzy na cienkim cieście ma około 266 kcal. Jeśli zamiast mącznego spodu dodamy do naszego ciasta zwykły kalafior, możemy nie tylko znacznie zredukować jej kaloryczność, ale także sprawić, że potrawa ta będzie zdecydowanie mniej ciężkostrawna.

Klasyczna wersja pizzy ma około 10 g białka, nieco ponad 11 g tłuszczu, ponad 26 g węglowodanów, niecałe 2 g błonnika, a także sporo minerałów (m.in. wapń, żelazo, magnez, fosfor, sód, potas, cynk, miedź, mangan i selen) oraz witaminy: A, C,

B6, B12, B1, B2, a także kwas foliowy. Około 40 g pizzy stanowi zaś woda.

Wystarczy nieco zmodyfikować ciasto, które posłuży nam za spód do pizzy, by wyczarować pożywny i bardzo smaczny danie, które nasyci nawet najbardziej wykwintnego smakosza. W jaki sposób zrobić lżejszą wersję? Wystarczy jak najcieńiej rozwałkować placek, dodać jak najwięcej sosu pomidorowego bez cukru oraz warzyw, a ser ograniczyć lub ominąć całkiem, a oprócz tego dodać tylko przyprawy i oliwę.

Naukowcy z Instytutu Badań Farmaceutycznych w Mediolanie po przeprowadzeniu badań na ponad 8 tys. wielbicieli pizzy udowodnili, że osoby, które jedzą tę potrawę przynajmniej 2 razy w tygodniu, są wyraźnie mniej narażone na rozwój chorób nowotworowych.

Dzięki regularnemu spożywaniu klasycznej włoskiej pizzy można aż o 59 proc. ograniczyć ryzyko zachorowania na nowotwór jamy ustnej. Wielbicieli pizzy są też o 25 proc. mniej narażeni na raka jelita grubego.

Według badaczy to zasługa wysokiej jakości składników, z których przygotowywana jest tradycyjna włoska pizza (zwłaszcza działającego przeciwnowotworowo likopenu wchodzącego w skład sosu pomidorowego). Badacze z Uniwersytetu Illinois w Chicago uważają natomiast, że amerykańska wersja tej włoskiej przekąski, z dużą ilością sera, na bardzo grubym cieście i z wysokokalorycznymi dodatkami, przyczynia się do epidemii otyłości w Stanach Zjednoczonych, zwłaszcza wśród młodzieży. Tylko w USA co sekundę zjada się aż... 350 kawałków pizzy!

Ten rak rozwija się latami. Onkolog wskazuje, które badania mogą uratować życie

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

Rak jelita grubego to jeden z trzech najczęściej diagnozowanych nowotworów złośliwych. Ryzyko zachorowania rośnie wraz z wiekiem, a statystycznie dotyczy głównie osób po 65. roku życia.

Mężczyźni chorują niemal dwukrotnie częściej niż kobiety. Mimo postępów medycyny, liczba nowych przypadków wciąż rośnie, co sprawia, że choroba pozostaje poważnym wyzwaniem zdrowotnym.

Choć w statystykach rak jelita grubego bywa ujmowany jako jedna jednostka chorobowa, w praktyce obejmuje nowotwory okrężnicy oraz odbytnicy. Różnice te mają znaczenie głównie terapeutyczne. Kluczową sprawą dla pacjenta jest fakt, że nowotwór może długo rozwijać się bez widocznych symptomów.

Przez długi czas rak jelita grubego może nie manifestować się wcale

Jedną z charakterystycznych cech raka jelita grubego jest jego długi, wieloletni przebieg.

– Od momentu pojawienia się polipa do transformacji nowotworowej mija zazwyczaj co najmniej pięć do siedmiu lat. To ogromna szansa na wykrycie zmian na etapie, gdy są jeszcze całkowicie wyleczalne – podkreśla dr n. med. Maciej Kowalewski, chirurg ogólny i onkologiczny z Centrum Medycznego SafiMed z Zabierzowa.

Problem w tym, że choroba przez wiele lat może przebiegać



Czasami pierwszym objawem nowotworu jest ostra niedrożność przewodu pokarmowego

beobjawowo. W przypadku nowotworów okrężnicy symptomy są często subtelne i łatwe do przeoczenia. Mogą pojawiać się wzdęcia, uczucie dyskomfortu w jamie brzusznej, drobne bóle czy poczucie pełności. Czasem pierwszym sygnałem nie są jednak dolegliwości jelitowe, lecz przypadkowo wykryta anemia w badaniach laboratoryjnych.

Objawy łatwe do zbagatelizowania

Inny przebieg ma rak odbytnicy, który ze względu na swoje umiejscowienie częściej daje objawy miejscowe.

Pacjenci mogą odczuwać ciągłe parcie na stolec, mimo że jęłito zostało już opróżnione, wrażenie niepełnego wypróżnienia lub wyraźną zmianę w dotychczasowym rytmie wypróżnień.

Charakterystycznym, choć nie zawsze występującym objawem jest też zwyżnienie stolca, potocznie nazywane „stolcem ołówkowym”. Często pojawia się też krwawienie z dolnego odcinka przewodu pokarmowego, które bywa mylnie przypisywane hemoroidom.

– To bardzo ryzykowne uproszczenie. Każde krwawienie, stwierdzona niedokrwiłość czy dodatni wynik testu na krew utajoną w stolcu powinny być wskazaniem do wykonania kolonoskopii, nawet jeśli podejrzewamy jedynie chorobę hemoroidalną – zaznacza specjalista.

W późniejszych stadiach choroby mogą występować naprzemienne zaparcia i biegunki, spo-

wodowane stopniowym zwężaniem jelita przez guz i utrudnionym pasażem treści pokarmowej. Czasami pierwszym objawem nowotworu jest ostra niedrożność przewodu pokarmowego, wymagająca pilnej interwencji chirurgicznej.

Kto znajduje się w grupie największego ryzyka?

Na rozwój raka jelita grubego wpływa wiele czynników. Niektóre z nich, takie jak wiek czy występowanie choroby w rodzinie, pozostają poza kontrolą pacjenta. Istnieją również rzadkie zespoły genetyczne, które znacząco zwiększają ryzyko zachorowania, choć odpowiadają tylko za niewielką część przypadków. U większości chorych nowotwór rozwija się w wyniku mutacji nabywanych stopniowo przez wiele lat.

Ogromne znaczenie ma również styl życia. Do najważniejszych czynników ryzyka należą dieta bogata w czerwone i przetworzone mięso, szczególnie w wysokiej temperaturze, nadwaga i otyłość, brak regularnej aktywności fizycznej, palenie tytoniu oraz nadmierne spożycie alkoholu.

Z kolei dieta obfitująca w błonnik, warzywa, owoce i produkty pełnoziarniste sprzyja prawidłowej pracy jelit.

– Nabłonek jelita grubego intensywnie się odnawia, a dieta bogatoresztkowa wspiera ten proces, w prosty sposób redukując ryzyko rozwoju nowotworu – wyjaśnia chirurg.

Najskuteczniejszym sposobem wykrywania raka jelita grubego pozostaje kolonoskopia, uważana za złoty standard diagnostyki. Pozwala ona dokładnie obejrzeć całą błonę śluzową jelita grubego, a w razie potrzeby usunąć polipy lub pobrać wycinki do badania histopatologicznego. U osób bez obciążeń rodzinnych pierwszą kolonoskopię zaleca się po 50. roku życia, a przy prawidłowym wyniku powtarza co 10 lat. W przypadku dodatniego wywiadu rodzinnego diagnostykę warto rozpocząć wcześniej, zwykle po 40. roku życia.

Badania mogą uzupełniać testy na krew utajoną w stolcu oraz proste badanie palcem przez odbyt.

– Duża część guzów odbytnicy znajduje się w zasięgu palca badającego. To badanie bywa niedoceniane, a może mieć kluczowe znaczenie dla wczesnego rozpoznania – przypomina dr Maciej Kowalewski.

Rak jelita grubego to nowotwór, w którym profilaktyka i wczesna diagnostyka mają bezpośredni wpływ na długość i jakość życia. Kluczowe jest jednak zachowanie czujności i reagowanie nawet na z pozoru mało istotne objawy.

– Najpoważniejszym błędem jest odkładanie badań i próby leczenia się na własną rękę. W tej chorobie czas naprawdę może działać na korzyść pacjenta, jeśli zostanie właściwie wykorzystany – podsumowuje specjalista z Centrum Medycznego SafiMed.

Prywatna opieka zdrowotna przejmuję polski rynek

Barbara Wesoła
barbara.wesola@polskapress.pl

Prywatna opieka medyczna w Polsce od lat dynamicznie się rozwija, wypełniając lukę pozostawioną przez przeciążony system publiczny.

Rynek prywatnych sieci medycznych w Polsce jest rozdrobniony, ale zdominowany przez kilku dużych operatorów, działających głównie w dużych i średnich miastach. Liderem pozostaje Grupa LUX MED, która w 2025 roku dysponowała około 290 własnymi placówkami medycznymi – przychodniami, punktami diagnostycznymi i szpitalami – oraz rozbudowaną siecią partnerów. Z jej usług korzysta miliony pacjentów w całym kraju.

Drugim istotnym graczem jest Medcover, posiadający własne centra medyczne i szpitale, a także sieć placówek partnerskich. Na rynku obecny jest również Enel-Med, skoncentrowany głównie na dużych aglomeracjach, oraz PZU Zdrowie, które w 2025 roku miało około 130 własnych placówek i współpracowało z ponad 2400 partnerami. Obok nich funkcjonują m.in. Polmed, Scanmed czy CMD, choć ich skala jest wyraźnie mniejsza.

Prywatna opieka medyczna w formie abonamentów to dziś jeden z najpopularniejszych benefitów pracowniczych w Polsce. Według danych branżowych pakiety medyczne oferuje 60-70 proc. firm zatrudniających powyżej 50 pracowników, a w dużych korporacjach – nawet do 90 proc. Jest to najczęściej wybierany benefit pozapłacowy, wyprzedzający m.in. karty sportowe.

Z abonamentów korzystało w ostatnich latach kilka milionów osób, głównie za pośrednictwem pracodawców. Pakiety firmowe są zazwyczaj tańsze i szersze niż indywidualne – dzięki rabatom hurtowym i negocjacji obejmującym większą liczbę pracowników. Różnice cenowe sięgają często 20-40 proc., a zakres świadczeń bywa bardziej rozbudowany niż w ofertach dla klientów indywidualnych.

Oferta prywatnych sieci medycznych znacząco ewoluowała od prostych pakietów podstawowej opieki na początku lat 2000. do rozbudowanych abonamentów obejmujących diagnostykę,

specjalistów, zabiegi i hospitalizację w 2026 roku. Wzrost cen w ostatnich latach był napędzany przede wszystkim inflacją oraz rosnącymi kosztami personelu medycznego.

W 2025 roku opłaty za pakiety medyczne w największych sieciach wzrosły średnio o 8-12 proc., przy czym podwyżki dotyczyły zarówno klientów indywidualnych, jak i ofert firmowych.

W przypadku LUX MED pakiety indywidualne zaczynają się od około 99 zł miesięcznie za wariant podstawowy. Najbardziej rozbudowane pakiety premium wynoszą 899 zł miesięcznie. Abonamenty dla firm są wyceniane indywidualnie i zależą od wielkości przedsiębiorstwa, liczby pracowników oraz zakresu usług.

W Medcoverze jeszcze rok temu ceny pakietów indywidualnych mieściły się w przedziale około 100-160 zł miesięcznie, a w 2026 roku wzrosły do poziomu około 110-180 zł, wraz z rozszerzeniem oferty m.in. o telemedycynę i dodatkowe profile opieki.

Enel-Med oferuje dziś pakiety indywidualne od 83 zł miesięcznie. Ten najtańszy wariant obejmuje m.in. 7 konsultacji specjalistycznych, 18 badań diagnostyki laboratoryjnej oraz 16 zabiegów medycznych. W PZU Zdrowie najniższy pakiet indywidualny kosztuje 88 zł miesięcznie za osobę.

Rozwój prywatnych sieci medycznych jest w dużej mierze odpowiedzią na ograniczoną dostępność świadczeń w systemie publicznym. Dane dotyczące kolejek do specjalistów pokazują, że czas oczekiwania na wizytę w ramach NFZ sięga często kilku miesięcy, a w niektórych specjalizacjach – nawet roku.

Najczęściej prywatnie wybierane są m.in. stomatologia, endokrynologia, ginekologia, okulistyka, psychiatria oraz diagnostyka obrazowa, taka jak rezonans magnetyczny czy tomografia komputerowa.

Dla wielu pacjentów prywatny abonament stał się nie dodatkim, lecz realną alternatywą dla publicznej opieki zdrowotnej.

Rosnące ceny pokazują jednak, że prywatna medycyna – choć coraz bardziej dostępna – przestaje być rozwiązaniem dostępnym dla każdego. Ceny usług, tak jak w innych sektorach, idą w górę znacznie szybciej niż wynagrodzenia. Wszystko wskazuje jednak na to, że sektor prywatnej ochrony zdrowia nadal będzie się rozwijał, przejmując kolejne obszary opieki, z którymi system publiczny nie jest w stanie sobie poradzić.

Krótsze kolejki, szybszy dostęp do specjalistów i coraz szersza oferta sprawiają, że abonamenty medyczne stały się codziennością

DROBNE

Praca

ZATRUDNIĘ

OCHRONA z gr. niepełnosprawności
Bydgoszcz tel. 604 630 556

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

Zdrowie

LABORATORIA

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

Usługi

MONTAŻOWE

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

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne

w Twojej gazecie
przez Internetowe
Biuro Ogłoszeń.

**Bez wychodzenia
z domu.**

ibo.polskapress.pl

AUTOPROMOCJA

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

Tutaj zlecisz ogłoszenie

ibo.polskapress.pl

REKLAMA

0011471230



Zielen Miejska
Zakład Pogrzebowy

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

0011473372

Koleżance
Monice Kaczmarek

wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

Teściowej

składają

*pracownicy Referatu Organizacyjnego
Urzędu Miasta Bydgoszczy*

0011473565

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że dnia 30.01.2026 r. odszedł od nas
nasz kochany Mąż, Ojciec, Dziadek i Brat

ś†p

Andrzej Mentkowski

lat 72

Pogrzeb wraz z mszą św. żałobną
odbędzie się dnia 5.02.2026 r. o godz. 11.30
na cmentarzu NSPJ przy ul. Ludwikowo.
Modlitwa różańcowa rozpocznie się o godz. 11.00.

W smutku pogrążona

Rodzina

0011473380

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

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że w dniu 30 stycznia 2026 r. odszedł od nas
Nasz Kochany Mąż, Tata, Teść, Dziadek i Pradziadek

ś†p

Kazimierz Skornia

lat 84

Ceremonia pogrzebowa poprzedzona mszą świętą
odprawiona zostanie w dniu 6.02.2026 r. (piątek)
o godzinie 12.00 (różaniec 11.30)
w kościele pw. Świętego Józefa
przy ul. Władysława Bełzy w Bydgoszczy.
Pogrzeb po mszy świętej na cmentarzu parafialnym.
Pogrążona w smutku

Rodzina

0011473123

Koleżance
**Beacie Wróblewskiej
oraz Jej Rodzinie i Bliskim**

wyrazy głębokiego żalu i współczucia
z powodu śmierci

Mamy

składają

*Dyrekcja, Grono Pedagogiczne i Pracownicy
IX Liceum Ogólnokształcącego
im. Tadeusza Nowakowskiego
z Oddziałami Dwujęzycznymi
w Bydgoszczy*

0011473481

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że dnia 1 lutego 2026 r. zmarła
nasza droga Ciocia, Szwagierka, Przyjaciółka i Sąsiadka

ś†p

**Bożena
Mroczkowska-Forma**

lat 77

Msza św. żałobna zostanie odprawiona
w piątek 6 lutego 2026 r. o godz. 14:00 w kościele
pw. Ducha Św. przy ul. Glinki 40. Pogrzeb, poprzedzony
różańcem, odbędzie się w czwartek 5 lutego 2026 r.
o godz. 9:00 w kaplicy na cmentarzu komunalnym
przy ul. Lotników 2 w Bydgoszczy.

W smutku pogrążona *Rodzina*

0310733256

AUTOPROMOCJA

**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

Już nigdy nie chciałabym być połączona dzieckiem z żadnym mężczyzną

Maffashion na Instagramie



Z ŻYCIA GWIAZD

Mateusz Damięcki Nie jest nudny

Popularny aktor z żoną poinformował na Instagramie, że wystawił na WOŚP aukcję, która umożliwi zwycięzcy wspólne wyjście na kolację oraz do teatru. Do postu załączył zdjęcia, na których para zapozowała nago. „Nie jesteśmy tacy nudni, jak mogłoby się wydawać. Licytujcie. Paulina i ja jesteśmy gotowi” – podpisał Damięcki fotografie.

Ewa Chodakowska Regularnie ma okres

Celebrytka zamieściła na Instagramie zdjęcie w bikini i podpis: „Ważę 55 kg, przy wzroście 168 cm. Mam 17% tkanki tłuszczowej. W biodrach 92 cm czystego mięśnia. Nie będę przeproszać. A! Regularnie mam okres i nie mam problemów z hormonami. Moje ciało jest wysportowane, zdrowe i nie jest to „problem do komentowania”.

Julia Wieniawa Może powiedzieć „koniec”

W tym roku wystawiła na licytację na rzecz WOŚP wspólną nocowankę. Za możliwość spędzenia wieczoru na Mazurach w jej towarzystwie trzeba jednak sporo zapłacić. Teraz wkleiła na Instagram wideo z prawnikiem, który doprecyzowuje. - To, że kupujesz nocowankę, nie znaczy, że kupujesz Julkę. Człowieka nie można kupić, bo byłby to handel ludźmi. A tak mówiąc serio, jeżeli w czasie spotkania komuś z was coś się nie spodoba, no to Julia może powiedzieć „koniec” – podkreśla Marcin Kruszewski.



W TELEWIZJI



Sonata TVP Kultura, 20:00

Oparta na faktach opowieść o niedosłyszającym chłopcu, który marzy o grze na fortepianie. Urodzony przedwcześnie Grzegorz Płonka zostaje uznany za autystyka. Wszystko się zmienia, gdy okazuje się, że problemem jest niedosłuch. Za sprawą implantu słuchowego zaczyna poznawać dźwięki i słyszeć muzykę, która staje się jego największą miłością.

Furioza TV Puls, 20:00

Dawid pracuje jako lekarz, gdy w jego życiu pojawia się dawna ukochana. Pracująca w policji Dżika składa mu propozycję – albo zostanie informatorem, albo jego brat trafi do więzienia. Mężczyzna podejmuje się infiltracji zorganizowanej grupy przestępczej.

Doktor Larsen AXN, 21:05

Po urazie mózgu, szefowa oddziału chorób wewnętrznych, dr Amy Larsen, traci pamięć z ostatnich ośmiu lat życia. Walczy o odbudowanie swojego życia i kariery.

Pierwszy strzał TVP 1, 21:10

Will (Hayden Christensen) zabiera rodzinę do domu w rodzinne strony. Podczas polowania bandyci uprowadzają chłopca. Razem z szefem policji (Bruce Willis) Will stara się odnaleźć syna.

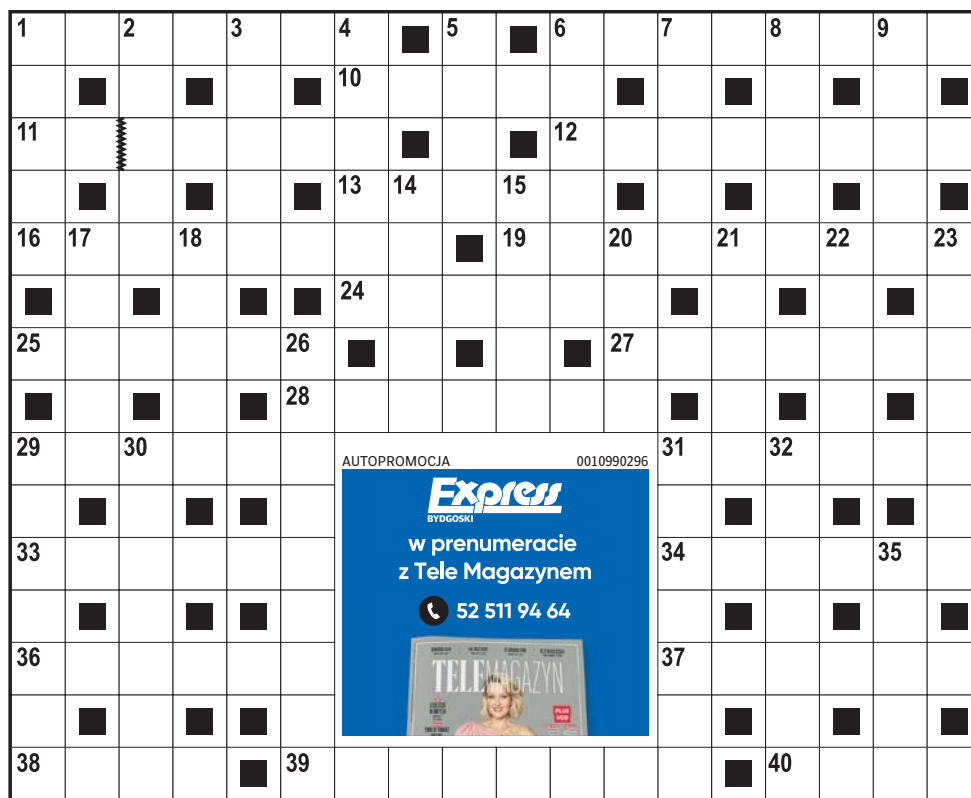
KRZYŻÓWKA NR 18

Poziomo:

- 1) kubański instrument perkusyjny,
- 6) ręczna, długa broń palna,
- 10) jęczmień lub pszenica,
- 11) serialowa rola Eda O'Neill,
- 12) szturm na pozycje nieprzyjaciela,
- 13) brak środków do życia,
- 16) ... Opalek z baśni o sierotce Marysi,
- 19) statek o napędzie jądrowym,
- 24) wydany przez dowódcę,
- 25) ubezpieczający oddział wojska,
- 27) najbliższe otoczenie, obszar,
- 28) najdroższa przyprawa kuchenna,
- 29) pojemnik wypełniony borowikami,
- 31) owad koncertujący wieczorami, piew,
- 33) majątek osobisty, dobytek,
- 34) biegłość nabyta przez lata praktyki,
- 36) szelki dla pudelka,
- 37) chuligański wybrzyk, wyskok,
- 38) część przebywanej drogi,
- 39) „... Bilko”, komedia amerykańska,
- 40) futro ze skórek tchórzy.

Pionowo:

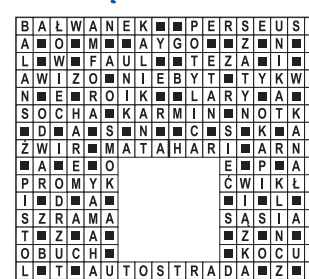
- 1) cichy głos mrućka,
- 2) rysunkowa zagadka z „Rozrywki”,
- 3) największa z antylop, eland,
- 4) zasuw w kanale kominowym,
- 5) małżeńskie w sypialni,
- 6) imię Dancewicz, aktorki z filmu „Pułkownik Kwiatkowski”,



- 7) miasto w pobliżu Malborka,
- 8) złe przyzwyczajenie, nawyk,
- 9) kraj w Ameryce Południowej z Santiago,
- 14) święty obraz w cerkwi,
- 15) ważny port i stolica Senegalu,
- 17) hazardowa gra w karty,
- 18) płonie w czasie igrzysk,
- 20) alotropowa odmiana tlenu,
- 21) pęta na kończynach skaźca,

- 22) model Seata jak wyspa w Balearach,
- 23) staropolski strój, węgierka,
- 26) grecki bóg sztuki lekarskiej,
- 29) regionalna nazwa zarosli,
- 30) nie posiada rodziców,
- 31) ... Polski, miał miejsce w 966 roku,
- 32) piekielne, są szczególnie dolegliwe,
- 35) odporny na wiedzę, ignorant.

ROZWIĄZANIE NR 17



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dzień sprzyja szybkim decyzjom i działaniu. Horoskop dzienny podpowiada, aby uważać na impulsywność w rozmowach z bliskimi.

Ryby (19.02 - 20.03)

Skup się na porządkowaniu drobnych spraw. Horoskop na dziś zapowiada, że spokój oraz konsekwencja przyniosą dobre efekty.

Baran (21.03 - 19.04)

Rozmowy i wiadomości będą kluczowe. Horoskop dzienny na środę wróży, że ktoś może zainspirować Cię do ciekawej zmiany planów.

Byk (20.04 - 20.05)

Emocje grają dziś dużą rolę. Horoskop dzienny to wskazówka, by zadbać o siebie i nie brać cudzych problemów zbyt osobiście.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Masz szansę zabłysnąć w pracy lub w towarzystwie. Horoskop na dziś mówi, że pewność siebie pomoże, ale unikaj przesady.

Rak (22.06 - 22.07)

Dobry dzień na planowanie i analizę. Horoskop dzienny na środę mówi, że detale zrobią różnicę, zwłaszcza w sprawach zawodowych.

Lew (23.07 - 22.08)

Relacje wysuwają się na pierwszy plan. Horoskop dzienny zapowiada, że szczerą rozmową pomoże przywrócić równowagę i spokój.

Panna (23.08 - 22.09)

Intuicja podpowie Ci właściwe kroki. Horoskop na dziś to wskazówka, by zaufać sobie, ale nie zdradzać jeszcze wszystkich planów.

Waga (23.09 - 22.10)

Poczuje potrzebę ruchu i zmiany. Horoskop dzienny na środę mówi, że krótka podróż lub nowy pomysł doda Ci energii oraz motywacji.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Obowiązki mogą się spiętrzyć, lecz dasz sobie radę. Horoskop dzienny zapowiada, że dziś systematyczność przyniesie na Twoją korzyść.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Kreatywność i nieszablone myślenie przyniosą ciekawe rozwiązania. Horoskop na dziś stanowczo radzi nie bać się iść pod prąd.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

To dobry dzień na refleksję i odpoczynek. Horoskop dzienny na środę radzi wsłuchać się w potrzeby serca i zwolnić tempo.

Transferowe szaleństwo w Europie z Polską w tle

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. W odróżnieniu od naszego podwórka, w europejskich ligach TOP 5 zimowe okno transferowe dobiegło właśnie końca. Jakie ruchy były najbardziej spektakularne?

Najwięcej za jednego zawodnika zapłacił angielski Manchester City. Ekipę „The Citizens” wzmocnił 26-letni napastnik Antoine Semenyo, przechodząc z AFC Bournemouth za oszałamiające 72 mln euro. Co ciekawe, w Anglii drugi najwyższy transfer przeprowadziło Crystal Palace, czyli potencjalny rywal polskich klubów w fazie pucharowej Ligi Konferencji. Do ekipy zdobywcy Pucharu Anglii za niemal 50 mln euro trafił norweski napastnik Jorgen Strand Larsen.

Lookman za Gallaghery

W Hiszpanii transferowe show skradło Atletico Madryt. Popularni „Los Colchoneros” najpierw za 40 mln euro sprzedali Conora Gallaghera do Tottenhamu Hotspur, a później za 35 mln euro pozyskali Ademola Lookamana z Atalanty Bergamo. Z racji bardzo restrykcyjnych obostrzeń finansowych w La Liga, Real Madryt i FC Barcelona stroniły od wysokich kwot. Do Dumy Katalonii wrócił Joao Cancelo, a na wypożyczenie powędrował Marc-Andre ter Stegen.

Szymański w TOP 10

We Francji w TOP 10 najdroższych transferów znalazł się reprezentant Polski. Sebastian Szymański został ściągnięty do Stade Rennes z tureckiego Fenerbahce Stambuł, a finalna kwota transferu to około



FOT. EPA/PAP

Najdroższym transferem zimowego okna było przejście Antoine'a Semenyo z Crystal Palace do Manchesteru City

9,5 mln euro. We Włoszech najdroższy okazał się 25-letni napastnik Lorenzo Lucca, który został wykupiony przez SSC Napoli z Udinese Calcio za 26 mln euro. Co ciekawe, Włoch w tym samym oknie transferowym został wypożyczony do angielskiego Nottingham Forest.

Co w niemieckiej Bundeslidze. Otóż zaledwie jeden transfer przekroczył kwotę 10 mln euro. Jego bohaterem został 20-letni francuski napastnik Abdoul Kone, który został sprowadzony przez RB Lipsk za 17,5 mln euro ze Stade Reims. W tym przypadku również postanowiono wypożyczyć mło-

dego snajpera, ale do klubu, z którego został kupiony.

Oslabienia Ekstraklasy

Tej zimy, również podczas poniedziałkowego Deadline Day (ostatni dzień transferów w topowych ligach), nie brakowało ruchów z naszej PKO Ekstraklasy. W naszej lidze zarabia się już dobrze (Lech, Legia, Raków) albo wręcz bardzo dobrze (Widzew). Są nowoczesne stadiony, jest duża publika i kilka drużyn regularnie występujących w Lidze Konferencji. Dla piłkarzy z ponadprzeciętnym talentem to jednak liga wyłącznie przystankowa: wyróżnia się i odcho-

dzą. Czasami wystarczy nawet jedna udana runda.

Kto kogo stracił tym razem? Jedną z historii nadaje się wręcz na dokument na Netfliksie. Oto bowiem reprezentant Wysp Owczych, 25-letni Andrias Edmundsson, przeszedł drogę od drugoligowej Chojniczanki Chojnice, przez Wisłę Płock, z którą wywalczył awans do Ekstraklasy i pozycję lidera po jesieni, aż po wysniony transfer za 2,5 mln euro do Hellasu Werona, występującego w Serie A. Zagra w niej, naturalnie, jako pierwszy Farerczyk w historii. - Żal się rozstawać, ale taka jest piłka. Mówiąc sobie do zobaczenia, uroniliśmy obydwaj łezkę - wyznał prezes Nafciarzy, Piotr Sadczuk.

Najdroższy Pietuszewski

Transferów do Italii było więcej. Dość niespodziewanie 19-letni Adrian Przyborek zamienił Pogoń Szczecin na Lazio Rzym za kwotę 4,5 mln euro, która wzrosła do 7 mln za bonusy. Niezwykle interes zrobiła też Cracovia, sprzedając do Pisy po rundzie Filipa Stojilkovicia. Za bramkostrzelnego Szwajcara otrzymała 3 mln euro, uprzednio wydając 300 tys.

Naturalnie najgłośniejszą transakcją okazała się wcześniejsza sprzedaż Oskara Pietuszewskiego z Jagiellonii Białystok do FC Porto (za około 10 mln euro). Tej zimy ważnych piłkarzy stracili też Górnik Zabrze (Ousmane Sow za 3 mln euro do Broendby) czy Raków Częstochowa (Peter Barath za 2 mln euro do Sigmy Ołomuńiec). Do skutku nie doszedł za to transfer Steve'a Kapuadiego z Legii Warszawa do Cremonese, chociaż uczestnik Pucharu Narodów Afryki nawet popatygował się przedwczoraj do Włoch. ©

Aleksandra Mirosław ogłosiła zakończenie kariery sportowej w 2026

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

WSPINACZKA NA CZAS. Aleksandra Mirosław, mistrzyni olimpijska, trzykrotna mistrzyni świata i rekordzistka globu we wspinaczce na czas, ogłosiła, że po sezonie 2026 zakończy karierę.

Aleksandra Mirosław o swojej decyzji poinformowała w internecie w dniu swoich 32. urodzin.

„Od dłuższego czasu wiedziałam, jak chciałabym się pożegnać ze światem sportu w tej roli. Na szczycie. Na swoich warunkach. W swój sposób. I teraz, jak skończyłam 32 lata, ten dzień nadszedł. Chciałabym wam powiedzieć, że sezon 2026 będzie moim ostatnim sezonem startowym” - napisała mistrzyni olimpijska i świata na Instagramie.

Pochodząca z Lublina zawodniczka poinformowała, że ostatnimi imprezami w jej zawodowej karierze będzie tegoroczny Puchar Świata oraz mi-

strzostwa Europy. Z polskimi kibicami będzie mogła się pożegnać w dniach 3-5 lipca podczas zawodów PŚ w Krakowie.

„Tylko kilka ostatnich startów i ten rozdział dobiegnie końca. Sport zawsze pozostanie ważną częścią mnie, chociaż moja rola będzie się stopniowo zmieniać. To ogłoszenie jest głównie dla was - dla fanów, którzy byli ze mną przez te wszystkie lata. Chciałabym was zaprosić, byście dołączyli do mnie w tych ostatnich miesiącach i szczególnie w Krakowie, gdzie wystąpię w Pucharze Świata po raz ostatni” - napisała Mirosław.

W mediach społecznościowych do ogłoszenia mistrzyni olimpijskiej krótko odniósł się jej trener - a prywatnie mąż - Mateusz Mirosław. Udostępnił post żony z dopiskiem „one last ride” (ostatnia przejażdżka - przyp. red.).

32-letnia zawodniczka nie doprecyzowała, czym zajmie się po zakończeniu sportowej kariery.

©



FOT. WOJCIECH MATYSK

Aleksandra Mirosław ogłosiła na Instagramie, że rok 2026 będzie jej ostatnim w karierze zawodniczej

Zimowe igrzyska jeszcze się nie zaczęły, a już jest pierwszy skandal

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

IGRZYSKA OLIMPIJSKIE. Zimowe igrzyska w Mediolanie i Cortinie d' Ampezzo rozpoczynają się za trzy dni, w piątek, 6 lutego, a już mamy pierwszy skandal: na dopingu przyłapano biathlonistkę.

Biathlonistka gospodarzy Rebecca Passler uzyskała pozytywny wynik testu antydopingowego jako pierwsza wśród sportowców mających uczestniczyć w igrzyskach. Informa-

cja ta została już potwierdzona przez Włoską Agencję Antydopingową. U 24-letniej Włoszki wykryto letrozol.

Letrozol to substancja stosowana w terapii onkologicznej, ale także w redukcji poziomu estrogenów. Stosuje się też tę substancję w... hormonalnym leczeniu raka piersi, ale u kobiet po menopauzie.

Passler to 8-krotna medalistka mistrzostw świata juniorów w latach 2020-2022. W Pucharze Świata nie miała sukcesów, choć w Oberhofie zajęła 10. miejsce. W obecnym sezo-

nie Pucharu Świata zajmuje 33. miejsce w klasyfikacji generalnej. Zdobyła dwa brązowe medale w sztafetach na etapach Pucharu Świata.

Passler miała marzenia o starcie na igrzyskach i zdobycie medalu tak jak jej tata - Johann Passler. To właśnie on jest legendą włoskiego biathlonu, bo był pierwszym włoskim medalistą olimpijskim w historii: zdobył brązowy medal w Calgary w 1988 roku.

Według materiałów komitetu organizacyjnego Zimowych Igrzysk Olimpijskich

w Mediolanie i Cortinie dziennikarze mogą posiadać żywność wyłącznie w rozsądnych ilościach i wyłącznie na własny użytek. Istnieją jednak pewne wyjątki. Dotyczą one specjalnej żywności dla niemowląt, mleka i produktów niezbędnych ze względów medycznych.

Dokumenty szczegółowo określają zasady dotyczące alkoholu. W centrum prasowym dozwolone są wszystkie rodzaje napojów alkoholowych, ale ich ilość jest ściśle ograniczona: „W pomieszczeniach dozwolone jest spożywanie

wszelkiego rodzaju napojów alkoholowych, ale nie więcej niż 1 litr na osobę”.

Jednak w innych strefach olimpijskich obowiązują surowsze ograniczenia. Wnoszenie napojów alkoholowych na teren wioski olimpijskiej jest całkowicie zabronione niezależnie od statusu akredytacji.

„Przedstawiciele mediów mogą wnieść do centrum prasowego rozsądną ilość jedzenia wyłącznie do osobistego spożycia” - czytamy w materiałach komitetu organizacyjnego ZIO 2026. - „Wyjątki obejmują spe-

cialną żywność dla niemowląt i mleko, a także ze względów medycznych. W budynku dozwolone są wszelkiego rodzaju napoje alkoholowe, ale nie więcej niż 1 litr na osobę”.

Komitet organizacyjny zakazał wnoszenia frisbee i wuwuzeli na obiekty olimpijskie. Na terenie zawodów, w centrum medialnym oraz w wiosce olimpijskiej zabrania się korzystania z rowerów, hulajnóg, rolek, żyropodów i desek latających. Nie wolno również używać składanych krzeseł, mat i namiotów. ©

SPORT

www.sportowy24.pl

Dziewięć medali zdobyli
na ergometrachKazimierz Fiut
sport@polskapress.pl**WIOŚLARSTWO. Reprezentanci Kujawi i Pomorza dobrze spisali się podczas mistrzostw Polski we Wrocławiu.**

Na ergometrach wywalczyli dziewięć medali, w trzy złote.

Do rywalizacji przystąpili wszyscy kandydaci do kadr narodowych i osad reprezentacyjnych. Na dystansie 2000 m wiosłowali także Mateusz Biskup i Mirosław Ziętarski, ubiegłorocznymi mistrzowie Europy i świata w dwójce podwójnej. Ziętarski (AZS UMK Toruń) zajął 4. miejsce ustępując Piotrowi Płomińskiemu, Michałowi Rańdzie oraz Michałowi Szpakowskiemu, triumfatorowi sprzed roku. Na 7. pozycji zameldował się Mateusz Wilangowski (Wisła Grudziądz), a na 9. ukończył bieg Biskup z Lotto Bydgoszcz. 11. był Fabian Barański z WTW Włocławek, brązowy medalista olimpijski z Paryża w czwórce podwójnej, który nadal jednak nie zamierza wracać do kadry.

- Może coś się zmieni w przyszłym roku - stwierdził tajemniczo Fabian.

Na 5. miejscu uplasowała się Zuzanna Madaj (Lotto Bydgoszcz), natomiast 9. była Kinga Stałęga (AZS UMK). Z kolei w wadze lekkiej brąz przypadł toruniance Amelii Pawłowskiej.

W grupach młodzieżowych sukces zanotował Ilia Mykhalchuk z UKS Bekawianka, który w kategorii juniorów sięgnął pod tytuł mistrzowski. Ponadto złoty medal zdobył wioślarz z niepełnosprawnościami ruchowymi, w kategorii PR1 (same ręce) 15-letni Adrian Sępiński oraz w kategorii masters Andrzej Urbański (obaj Lotto Bydgoszcz). Adrian, pochodzący z Inowrocławia, wygrał z doskonałym czasem 7.47,5 - to najlepszy wynik w Polsce.

Pozostali medaliści z regionu: juniorzy młodzi - srebrny Wiktor Słoma (AZS UMK), mastersi - srebrny - Wiktoria Łukasiewicz (Lotto Bydgoszcz), brązowy - Jacek Pomianowski (Zawisza), niepełnosprawni: kategoria PR3 VI (schorzenie narządu wzroku) - srebrny - Klaudia Dembińska, brązowy - Karolina Rzepa (obie Lotto-Bydgoszcz).

W punktacji klubowej zwyciężył AZS Wratislavia - 86 pkt. przed AZS UMK Toruń - 83 i Lotto Bydgoszcz - 71.

Sroga zemsta liderów
w rewanżu w ToruniuJoachim Przybył
joachim.przybyl@polskapress.pl**KOSZYKÓWKA. Energa Toruń tym razem nie zaskoczyła lidera z Gorzowa. „Katarzynki” rozegrały jeden z gorszych meczów w sezonie i przegrały różnicą aż 43 punktów.****ENERGA TORUŃ - ENEA GORZÓW 49:92 (16:21, 16:23, 6:27, 11:21)**

Energa: Johnson 18 (1), Batura 4, Stefarczyk 3, Preihs 3 (1), Kapinga Maweja 0 oraz Sagerer 10 (2), Tarkovicova 8 (2), Grządziel 2, Śmiełek 1, Ustowska 0, Podkańska 0, Weber 0
Enea: Hurt 25, Gertchen 9 (3), Mikulasikova 8, Stasiak 3 (1), Szymkiewicz 1 oraz Owusu 18 (2), Osborne 16 (2), Telenga 6, Lebiecka 6, Kuczyńska 0, Kłoska 0, Steblecka 0

Pod koniec listopada Energa wygrała w Gorzowie 72:67. To była jedyna w tym sezonie domowa porażka gorzowianek, jedna z trzech w całym sezonie. Na re-

wanż do Torunia najlepszy zespół Orlen Basket Ligi Kobiet przyjechał z wielką motywacją.

A gospodynie miały od początku duże problemy z budowaniem akcji, w 1. kwarcie trafiły jedynie 6 z 15 rzutów z gry, miały też 5 strat, zdecydowanie za dużo jak na 10 minut gry. W gronie rywalk świetna była Courtney Hurt, która w pierwszej połowie miała 8/9 z gry.

Po pierwszej połowie był jeszcze cień nadziei na emocje, bo lider tabeli prowadził 12 pkt. Emocje szybko się jednak skończyły, bo gorzowianki zagrały jeszcze lepiej. W 3. kwarcie gospodynie miały zaledwie 2/11 z gry i aż sześć strat. Z kolei gorzowianki trafiały wciąż jak z nuty i w 28. minucie było 64:34.

W kolejnym meczu, w sobotę 7 lutego, Energa zagra na wyjeździe z ostatnim w tabeli beniaminkiem z Jeleniej Góry.

SIATKÓWKA

Zmiana trenera w Metalkasie Pałacu Bydgoszcz

Martino Voplini (na zdjęciu) nie jest już trenerem bydgoskiej drużyny. Klub poinformował w specjalnym komunikacie, że umowa została rozwiązana za porozumieniem stron. Zespół do końca sezonu poprowadzi Dominik Żukowski, który do tej pory był asystentem włoskiego szkoleniowca. Voplini prowadził Pałac od 30 stycznia 2024 roku. Aktualnie bydgoski zespół zajmuje siódmą lokatę z dorobkiem 18 punktów.



FOT. DARIUSZ BŁOCH

LEKKA ATLETYKA

Zapisy do niedzieli

Tylko do niedzieli można zapewnić sobie start w Halowych Mistrzostwach Europy Masters EMACI Toruń 2026. Zgłaszać się można za pośrednictwem strony internetowej www.emaci2026.com.

KRÓTKO



FOT. PPG

KOSZYKÓWKA

Akademicy z Torunia wiceliderami

16-5, taki jest bilans AZS UMK Transbruk Toruń po wygraniu zaległego meczu II ligi z TKM Włocławek 98:89. Najwięcej punktów zdobyli: Maciej Kenig 23, Aleksander Griszczuk 22, Arkadiusz Kobus 17 - Kacper Pobjan 21, Olgierd Kubiak i Jose Luis Sanchez Romerio po 19. Wyniki innych spotkań: Spójnia II Stargard - Energa Elbląg 88:102, MKK Gniezno - Pogoń Mogilno 112:76 (najskuteczniejsi w pokonanej ekipie: Jakub Ulczyński 24, Damian Szczepanik 14, Przemysław Tradecki 10), Kamte Basket 2010 Kruszwica - Sokół Międzychód 91:68 (Krystian Rośński 23, Antoni Gawarecki 18, Piotr Robak 16), TKM Włocławek - Tarnovia Tarnowo Podgórne 75:91. W tabeli prowadzi Tarnovia z 38 punktami przed AZS UMK 37, MKK, Treflem po 35, Sokołem 34. (szcz)

TENIS STOŁOWY

Zagrali kadeci

Wiktoria Nowak (LUKS Chełmno) i Oliwier Jędrzejewski (Olimpia Grudziądz) zwyciężyli w trzecim wojewódzkim turnieju klasyfikacyjnym kadetów, czyli urodzonych w latach 2011-2013. Oboje będą reprezentować nasz region w imprezie z cyklu Grand Prix Polski. (szcz)

LOTTO
PONIEDZIAŁEK, 202

Multi Multi, godz. 22.00
8, 12, 15, 16, [17], 21, 24, 29, 35, 37, 41, 43, 45, 52, 53, 64, 66, 73, 76, 77

Kaskada, godz. 22.00
1, 3, 5, 6, 7, 9, 11, 15, 20, 21, 22, 24

Mini Lotto
3, 9, 20, 26, 36

Ekstra Pensja
3, 12, 23, 32, 35 - 1

Ekstra Premia
15, 17, 21, 28, 35 - 4

WTOREK, 3.02
Multi Multi, godz. 14.00

6, 7, 9, 10, 12, 16, 24, 26, 31, 32, 35, 38, [41], 43, 44, 48, 58, 66, 74, 76

Kaskada, godz. 14.00
1, 2, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 17, 18, 19

Zima nie odpuszcza.
Zespoły mają problem

FOT. AGNIESZKA BIELECKA

Piłkarze Elany Toruń mogą trenować i grać sparingi w miarę komfortowych warunkach

Dariusz Knopik

dariusz.knopik@polskapress.pl

PIŁKANOŻNA. Coraz bliżej start rundy wiosennej w Betclie 2. Lidze oraz Betclie 3. Lidze. Nie wszystko przebiega tak jak zaplanowano w klubach.

Wszystko przez atak zimy, która nie odpuszcza już od wielu dni. Nawet mecze w PKO BP Ekstraklasie, gdzie infrastruktura jest na o wiele wyższym poziomie, trzeba było odwoływać mecze.

Mroz powoduje, że boiska, nawet te ze sztuczną nawierzchnią, są często oblodzone i nie nadają się do użytku lub trzeba włożyć mnóstwo środków, żeby doprowadzić je do stanu używalności. Innym problemem jest stan zdrowia zawodników i trenerów. Zajęcia przy kilkunastostopniowym mrozem są wyzwaniem dla organizmów. Także rozgrywanie sparingów jest kłopotliwe.

Drugoligowa Olimpia Grudziądz zmagą się z problemem z boiskiem i jeździ na treningi do Torunia pod balon. Zdrowotnie w ekipie biało-zielonych jest całkiem dobrze.

Z kolei w trzecioligowym Zawiszy Bydgoszcz główny problem to infekcje piłkarzy.

- Były dni, że wypadało dwóch trzech zawodników, potem wracali, ale inni byli przeziębieni, teraz jest już dobrze - mówi trener Adrian Stawski.

Szkoleniowiec niebiesko-czarnych chwali pracowników Bydgoskiego Centrum Sportu, którzy przygotowują boisko ze sztuczną trawą, by zespół mógł normalnie trenować. Trener Stawski wyjaśnia, że zanim piłkarze udadzą się na trening są przeprowadzane odpowiednie zajęcia, by przygotować mięśnie do zimna i zwiększonego wysiłku. Prowadzona jest też odpowiednia praca mentalna w tym kierunku.

- Mamy o tyle dobrze w porównaniu z innymi, że w Toruniu jest boisko pod balonem, na którym trenujemy - mówi Rafał Więckowski, trener Elany. - Duże podziękowania dla naszego zarządu, że znalazł pieniądze, by wynająć nam boisko na treningi. Inni się męczą, a my skupiamy się tylko na pracy. Mamy chyba małą przewagę nad innymi rywalami. Jeśli chodzi o zdrowie piłkarzy jest z tym dobrze - dodaje.

Problemem z boiskiem nie mają też w Świeciu. Krzysztof Urtnowski, trener Wdy, mówi, że ekipa nie odpuściła żadnego treningu.

- Trochę modyfikujemy zajęcia - tłumaczy. - Łączymy trening w siłowni z wyjściem na boisko. Jeśli chodzi o zdrowie zawodników, to radzimy sobie całkiem nieźle. Nie doszedł do skutku sparing z Chemikiem Bydgoszcz, ale w zamian rozegraliśmy grę wewnętrzzną - dodaje.

Arkadiusz Bator, trener Thuchowii, musiał elastycznie podejść do problemu. Zmienił plan treningów. Zmniejszył liczbę treningów na boisku, a dodał zajęć w hali i w siłowni. Na wszystkie problemy szkoleniowiec reaguje na bieżąco. W tym tygodniu dodał jeden sparing. W czwartek ekipa z Thuchowa uda się do Warszawy na sparing z Bronią Radom, a dwa dni później zagra na wyjeździe z Sokołem Aleksandrów Łódzki. Szkoleniowiec mówi, że borykał się też z problemami zdrowotnymi, bo co jakiś czas część piłkarzy przechodziło różne infekcje, ale teraz ma do dyspozycji całą ekipę.

Olimpia rundę wiosenną rozpocznie 22 lutego wyjazdem z Podhalem Nowy Targ. Z kolei pierwsza wiosenna kolejka w Betclie 3. Lidze zaplanowana jest na weekend 27 luty - 1 marca. ©©