

Piłka nożna. Zawisza Bydgoszcz ma jeden cel w sezonie 2025/26: awans do Betclit 2. Ligi! **str. 16**



FOT. ARKADIUSZ WOJASIEWICZ

Niedoceniana ryba. Ma mało rtęci i więcej omega-3 niż orzechy włoskie **str. 9-11**

STRONA
ZDROWIA

Express

BYDGOSKI

Środa
17.12.2025

Nr 292 (11179)
Rok XXXVI

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

EKOLOGIA BYDGOSKA PRONATURA PRZYGLĄDA SIĘ TEJ TECHNOLOGII

Wodór z komunalnych śmieci? „Nie wykluczamy”

Wojciech Mąka
wojciech.maka@polskapress.pl

Produkcja wodoru z odpadów komunalnych jest jak najbardziej możliwa. Bydgoska spółka ProNatura nie wyklucza budowy takiej linii.

W Polsce nie ma jeszcze działającej instalacji, która wykorzystuje odpady komunalne do produkcji wodoru w procesie niskoemisyjnym. Prof. Andrzej Białowiec, wiceprezes Stowarzyszenia Dolnośląska Dolina Wodorowa, wskazał, że pierwszą tego typu instalację buduje w Płocku Orlen.

Wodorowy „zbiorkom”

Naukowiec podkreślił, że takie instalacje mogą być bardzo dobrym uzupełnieniem systemu zagospodarowania odpadów. - Na przykład we Wrocławiu produkujemy ponad 400 tys. ton odpadów rocznie; założymy, że 25 proc. z tego nadaje się do produkcji wodoru w oparciu o nowe, niskoemisyjne technologie zgazowywania odpadów. To daje produkcję wodoru na poziomie 5-6 tys. ton - wskazał prof. Białowiec.

Tak pozyskany wodór może być wykorzystywany m.in. w transporcie publicznym, komunalnym. W Polsce coraz więcej samorządów inwestuje w flotę napędzaną wodorem, powstają też stacje tankowania tego paliwa.

W Dolnośląskiej Dolinie Wodorowej powstał projekt śmieciarki wodorowej realizowany przez jedną z dolnośląskich firm. Ekspert wskazał, że taką flotę pojazdów użytecznych publicznie wdraża obecnie francuska Dolina Wodorowa IMAGHYNE, gdzie są m.in. śmieciarki, autobusy międzymiastowe czy pługopiaszarki i polewaczki. Śmieciarki wodorowe pojawiają się też w niemieckich i holenderskich miastach.

Prof. Białowiec dodał, że w procesie zgazowania odpadów pozyskuje się ciepło, wodór oraz tlenek węgla, który może być konwertowany również na wodór poprzez reforming. - Powstaje też dwutlenek węgla, który może być odbierany przez przemysł spożywczy - mówił naukowiec.

Instalacja jak spalarnia

Budowa instalacji służącej do zgazowywania odpadów i pozyskiwania wo-

doru to inwestycja zbliżona gabarytowo i finansowo do budowy spalarni śmieci. - Co istotne, Komisja Europejska nie chce już dofinansowywać projektów spalarni śmieci, natomiast projekty związane z recyklingiem, a takim jest proces pozyskiwania wodoru z odpadów, jak najbardziej mają szansę na uzyskanie dofinansowania - powiedział prof. Białowiec.

Obecnie Polska produkuje ok. 1,3 mln ton wodoru rocznie, w większości z gazu ziemnego. Wodór produkowany z gazu ziemnego jest też zastępowany wodorem niskoemisyjnym, który produkowany jest m.in. z gazu ziemnego, ale z instalacji wychwytywania CO₂, z biogazu, z biomasy czy z odpadów.

- Obecnie skupiamy się na bieżącym zadaniu inwestycyjnym, jakim jest budowa Instalacji Recyklingu Organicznego oraz nad szansami płynącymi z powstającego właśnie klastra energetycznego. Niemniej przyglądamy się tej technologii i nie wykluczamy, w kolejnych latach, tego typu inwestycji - zapowiada Piotr Kurek, kierownik Biura Promocji i Komunikacji Społecznej bydgoskiej spółki ProNatura. ©

Aleksandra Stejuk laureatką „Kryształowego serca w polityce społecznej” **str. 5**



FOT. PIEDGOSKIFSDG

Oto najlepsze do życia **gminy w Kujawsko-Pomorskiem** **str. 2**

Nr ISSN 1230-9192

Nr indeksu 350680



JUBILEUSZ

Pani Kunegunda z Kruszyna ma 102 lata!



FOT. MAT/ A ARCH RODZINNEGO

Z okazji 102. urodzin pani Kunegunda Gajewska z Kruszyna podejmowała gości. Przyjechali m.in. przedstawiciele Zarządu Okręgowego Związku Inwalidów Wojennych w Bydgoszczy **str. 3**

Firmy będą musiały stosować neutralne płciowo nazwy stanowisk. Praca dla niani i niania? str. 6

Żałoba w Jeleniej Górze po zabójstwie 11-latki. Zatrzymano 12-latkę, która może mieć związek z tym zdarzeniem str. 7

REKLAMA

0111419939



LOTTERIA Świąteczna

Prawie 4000 nagród!

2x Toyota C-HR

4x Sztabka złota 100 g

Szczegóły i regulamin na lotteriaswiateczna.pl. Okres sprzedaży promocyjnej trwa od 25 listopada do 31 grudnia 2025 r. Organizator loterii: Totalizator Sportowy Sp. z o.o., ul. Targowa 25, 03-728 Warszawa.



Jutro w „Expressie” Pod paragrafem

● John Rambo, który ustawiał świat do moralnego pionu. Film odniósł gigantyczny sukces. Niezadowolony był tylko autor książkowego pierwowzoru

Tadeusz
Płatek



Z QUIZEM MIŁO I NA DNI

Niezależnie o tego jak rozwijać się będą media, jednego możemy być pewni - zawsze będą quizy. Reportaże, newsy czy nawet horoskopy - pewny nie jestem. Quizy natomiast przetrwają zagładę atomową z prostej przyczyny - pragniemy się lubić.

Zdarzają się takie dni, że słyszę chichot świata. Wszystko wtedy daje jasno do zrozumienia, że nie jestem królem życia. Że są ode mnie ludzie pod każdym względem lepsi, mądrzejsi, piękniejsi, silniejsi.

Co wtedy, w beznadziei, robię? Czekam pół roku na pierwsze promienie wiosny? Czytam Herberta, by przynajmniej poczuć się szlachetnym? Nie! Wchodzę do internetu, klikam w portal i odpalam „Wielki quiz geograficzny. 10/15 osiągnie tylko mistrz”. Pięć minut i co? Jestem mistrzem. Nie tylko geografii, ale też ortografii. A potem jeszcze pluję z góry na chichot losu, ponieważ rozwalę system z historii współczesnej. Dowiodłem, całemu światu i sobie, że wiem co to Surinam, przydawka i Kaddafi. Czasem, gdy jednak czegoś nie wiem, to sobie ukradkiem sprawdzę w Wikipedii. Tak jak zrzynałem w szkole, tak teraz sobie poszachruję - ważne, by być mistrzem. Udowodnić, że cała ta moja szkoła, szkół wiele, te wszystkie nauki, zeszyty, preparatki, kolokwia, że one miały głęboki sens.

Nawet gdy się wszystko zawali, to wciąż będę wiedział co to punkt rosy i że parowanie zachodzi w każdej temperaturze.

Edukacja w Polsce to jest jeden wielki quiz. Polega na przyswajaniu wiedzy z pozoru bezwartościowej, a jednak niezbędnej. Regały ciekawostek w naszych czaszkach pozwalają bowiem nie tylko gromić krzyżówki i błyszczeć przed wnucami. One dają nam wewnętrzne poczucie wartości, stanowią też ostry rapier na ludzi lepiej od nas ustawionych ekonomicznie, tych, którzy zamiast zaliczać kolokwia zjadali szczęście wprost z sadu życia.

I co z tego, że masz lepsze auto, skoro ja wiem, jakie miasto jest stolicą Australii i że nie jest to Sydney? Cóż ci po wielkiej willi w dobrej dzielnicy, jeśli w głowie nie rysuje ci się rozbiście dzielnicowe, w ogóle nie wiesz, kto to był Krzywousty i co z jego historii może wynikać dzisiaj dla Polski.

Jeśli kiedykolwiek znajdę się na dnie, to wiem, co tam będzie. Quiz!©©

Oto najlepsze do życia gminy w Kujawsko-Pomorskiem

Adam Szczęśniak
adam.szczesniak@polskapress.pl

Już po raz czwarty w całej Polsce prezentowany był ranking gmin przygotowany przez Fundację Rozwoju Demokracji Lokalnej. Wśród 144 gmin województwa kujawsko-pomorskiego na czele tych najlepszych do życia znalazło się podbydgoskie Osielesko.

Celem rankingu jest wyłonienie i promocja jednostek samorządowych wyróżniających się pod względem rozwoju społeczno-gospodarczego na tle regionu. Ocenie poddawane są wszystkie gminy w każdym regionie, z wyłączeniem miast na prawach powiatu (te mają osobny ranking).

Decyduje wiele wskaźników

Tym, co wyróżnia rankingi organizowane przez FRDL, jest to, że podstawą oceny są specjalnie dobrane wskaźniki, odnoszące się do różnych wymiarów działalności gmin. Ocenie poddawane są m.in. średnioroczne dochody własne, wyniki egzaminu ósmoklasisty, wydatki na ochronę powietrza, przyrost naturalny, jakość usług publicznych, przedsiębiorczość, inwestycje, wydatki na kulturę. Przy analizie i ocenie danych FRDL współpracuje z Głównym Urzędem Statystycznym.



W tym roku wygrała jedna z bogatszych w Polsce - gmina Osielesko, zresztą od lat lider w naszym regionie

Główne cele rankingu to zwiększenie transparentności i przekazywanie informacji z różnych obszarów funkcjonowania gmin ich władarzom. Kluczowe są jednak wzajemne inspiracje.

- Spotykamy się, wymieniamy informacjami dotyczącymi różnego rodzaju rozwiązań. Dowiadujemy się o możliwościach finansowania. Dowiadujemy się, jak wzmacniać się nawzajem i jak wdrażać najlepsze rozwiązania, którymi chcielibyśmy się pochwalić między sobą - mówi Robert Żarkowski, dyrektor Fundacji Rozwoju Demokracji Lokalnej.

- W ciągu ostatniej dekady przybyło w gminie 30 procent mieszkańców - Magdalena Maison, wójt gminy Białe Błota.

Zamów prenumeratę

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

Duża gmina, duże oczekiwania

Drugie miejsce w głównym rankingu zajęła gmina Białe Błota.

- Jesteśmy dużą gminą, największą w województwie kujawsko-pomorskim, więc te wymagania wobec nas też są duże i to nas motywuje. Po pierwsze, żeby utrzymać swoją pozycję, a po drugie, jeśli widzimy, że mamy jeszcze możliwość osiągnięcia czegoś więcej, iść do przodu. W ciągu ostatniej dekady przybyło w gminie 30 procent mieszkańców. W związku z tym nie nadążamy z budową dróg i żłobków. Próbowaliśmy iść zarówno w rozwój dróg, jak i oświaty. Jesteśmy w trakcie rozbudowy jednej szkoły i przymierzamy się do rozbudowy drugiej - mówiła w TVP Magdalena Maison, wójt gminy Białe Błota.

Trzecia lokata przypadła gminie Cekcyn koło Tucholi. „W najważniejszym rankingu stanęliśmy na podium koło gminy Osielesko i Białe Błota, co jest dla nas nobilitujące i motywuje do jeszcze cięższej pracy” - napisała w mediach społecznościowych Monika Szczęśna, wicewójt gminy Cekcyn.

Szczegóły rankingu gmin Fundacji Rozwoju Demokracji Lokalnej opublikowane zostaną na stronie internetowej frdl.org.pl/aktualnosci/rusza-rankingi-gmin-w-calej-polsce.©©

POGODA W BYDGOSZCZY

Środa

3°C
-2°C



Wiatr
płd.-zach., 14 km/h
Ciśnienie
1017 hPa
Biomet
korzystny

Czwartek

5°C
-2°C



Piątek

6°C
-1°C



Dzisiaj imieniny obchodzą Florian, Jan, Łukasz, Olimpia

KALENDARIUM BYDGOSKIE

17 grudnia
Przesyłka specjalna: wagon z 8000 par butów pojechał z Bydgoszczy do Moskwy

1953: w budynku na narożniku ówczesnej ul. Wyzwolenia i pl. Zjednoczenia nad Brdą (dziś znajduje się tam II oddział PKO BP) otwarto pierwszy w Bydgoszczy po wojnie specjalistyczny sklep z antykami i dziełami sztuki należący do przedsiębiorstwa „Desa”. „Desa” zlikwidowana została w latach 90. ubiegłego wieku.

1963: do Bydgoszczy dotarła fala wielkich mrozów, dochodząca do minus 19 st. C. Wystąpiły duże perturbacje w pasażerskim ruchu kolejowym i autobusowym.

1970: ekipy budowlane, przygotowujące się do budowy ronda Grunwaldzkiego i zasypania Starego Kanału na odcinku do trzeciej służły przystąpiły do bagrowania dna kanału i jego oczyszczenia przed ostatecznym zasypaniem.

1976: Pomorskie Zakłady Przemysłu Skórzanego „Ko-

bra” wysłały do ZSRR wagon z 8000 par obuwia roboczego, wykonując roczny plan eksportu do Kraju Rad w całości. W tym samym roku obuwie z „Kobry” pojechało także do Węgier, Kuwejtu, Libii, Szwajcarii, RFN, NRD i Wielkiej Brytanii.

1982: w Bydgoszczy został otwarty pierwszy tzw. sklep polonijny w oparciu o nową ustawę sejmową zezwalającą na działalność handlową osób polskiego pochodzenia zamieszkujących za granicą. Była to drogeria i perfumeria

„Inter-Fragrances”, która zajęła pomieszczenia przy ul. Św. Trójcy zajmowane wcześniej przez sklep z artykułami kreslarskimi „Skala”. Właścicielem sklepu był Ignacy Zenon Soszyński mieszkający w Maroku.

2017: w podbydgoskim Olimpinie podczas kłótni 17-letni chłopiec zranił nożem swojego o rok młodszego kolegę. Ranny bydgoszczanin zmarł dwa dni później w szpitalu. Zabójca został aresztowany.©©
(KB)

Pani Kunegunda z Kruszyna skończyła 102 lata. W lutym staje do konkursu piękności!

Maja Stankiewicz
maja.stankiewicz@polskapress.pl

Kunegunda Gajewska to najstarsza mieszkanka gminy Sicienka. Jej 102. urodziny to wielkie wydarzenie. Drzwi się nie zamykają, bo każdy chce powinszować jubilatce. My także ją odwiedziliśmy.

Pani Kunegunda nie lubi swojego imienia, dlatego od niepamiętnych czasów wszyscy nazywają ją Dziunią. W dniu urodzin od rana witała gości. Jak zawsze elegancka, w nowej kreacji kupionej specjalnie na tę okazję. Nowa jest także biżuteria. By dobrze wyglądać jubilatka wstała bardzo wcześnie, by przed wizytami ważnych gości zrobić sobie makijaż. Kosmetyczka dokleiła jej nawet sztuczne rzęsy.

Jako pierwsi zastukali do drzwi domu przy ul. Świerkowej w Kruszynie przedstawiciele Zarządu Okręgowego Związku Inwalidów Wojennych w Bydgoszczy - prezes Eugeniusz Michał Andrzejewski i Jadwiga Kliniewska. Przynieśli m.in. piękne życzenia. - Niech koleżanki życie



Na urodziny przyjechali m. in. przedstawiciele Zarządu Okręgowego Związku Inwalidów Wojennych w Bydgoszczy. Na zdjęciu także wnuczka Katarzyna i prawnuk Michał

wzbudza podziw i uznanie. Takie święto przeżyć mogą tylko wybrańcy losu - czytał na głos prezes Andrzejewski. Pani Dziunia słuchała wzruszona.

Jeszcze obecni nie dojechali ciasta, a już w drzwiach stanęli kolejni goście, tym razem z Urzędu Gminy w Sicienku. Znowu były

kwiaty, podarek i życzenia. Jubilatka nie kryła radości.

Jak zdrowie? - pytali wszyscy. - Niedobrze - mówiła pani Dziunia. - Słabo widzę, słabo słyszę. Zdarza się, że ludzie wokół rozmawiają, a ja nie wiem o czym.

Ale zaraz rozbmurza się, prosi o życzenia, bo koniecznie

musi mieć z nimi zdjęcie. I jeszcze jedno - z kwiatami od pana wójty, bo takie piękne. Widząc błysk fleszy uśmiecha się, poprawia sukienkę.

- Babcia lubi być w centrum uwagi, stroić się, lubi być gwiazdą - przyznaje wnuczka Katarzyna Sokołowska, która

od pięciu lat opiekuje się starszą panią. To dlatego zgłosiła babcię do konkursu Miss 80+. O niespodziance powiedziała jej dopiero w aucie, gdy jechały do Bydgoszczy na pierwsze spotkanie. Była zachwycona. Z czasem pojawiły się jednak wątpliwości. - Konkurs dopiero w lutym, nie dożyję - martwi się jubilatka. Wnuczka tylko macha ręką. - Słyszę to od kilku lat.

Zdrowie musi dopisywać, bo w marcu 100-lecie istnienia obchodzić będzie Związek Nauczycielstwa Polskiego, w którym pani Dziunia działa od ponad 70 lat. Na uroczystości ma być honorowym gościem. Z Bydgoszczy już wydzwaniam, proszę by koniecznie była. - Choćby na łóżku, ale przywiozę - żartuje wnuczka.

O łóżku na razie nie ma mowy, bo 102 latka jest w świetnej formie. Widujemy ją na wszystkich większych imprezach organizowanych w gminie Sicienka. Na dożynkach siedziała w pierwszym rzędzie i to z nią pierwszą wójt gminy Piotr Chudzyński podzielił się chlebem. Zabrakło jej tylko na obcho-

dach Dnia Nauczyciela w Sicienku.

- Miałam zaproszenie, ale byłam w tym czasie w szpitalu - tłumaczy jubilatka. Co chwila zwraca wnuczce uwagę, że coś robi nie tak. - Babcia jest charakterna - przyznaje Katarzyna Sokołowska, ale zaraz dodaje, że jest dumna z babci i lubi się nią chwalić. Dlatego jak tylko może wszędzie ją zabiera np. na występy zespołu „Wrzos”, w którym śpiewa.

W tym roku starsza pani wzięła udział w „Ekstremalnej Drodze Krzyżowej”. Przemierzyła ponad 20 km po bezdrożach gminy Sicienka. Wprawdzie nie pieszo, tylko na wózku, ale dla 102-latki to także wyczyn.

Kolejne spotkanie urodzinowe, tym razem rodzinne, odbyło się 13 grudnia. Wnuczka znów przygotowała niespodziankę. Jaką? Podróż do lat dzieciństwa, czyli do Barcina, gdzie pani Dziunia spędziła pierwsze 16 lat życia. To stąd po wyjściu za mąż wyjechała do Bydgoszczy, gdzie przez 32 lata pracowała w przedszkolu przy ul. Płockiej. ©

W Bydgoszczy powstaną podziemne parkingi, które będą mogły pełnić również funkcje schronów

Marcin Kozłowski
marcin.kozlowski@polskapress.pl

Michał Szybel, wojewoda kujawsko-pomorski i Rafał Bruski, prezydent Bydgoszczy podsumowali realizację Programu Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej na lata 2025-2026 w województwie.

Ustawa związana z ochroną ludności i obroną cywilną została przyjęta przez Radę Ministrów 27 maja 2025 roku, jako „kluczowy dokument określający priorytety działań na rzecz bezpieczeństwa mieszkańców oraz przygotowania kraju na sytuacje kryzysowe i sposoby finansowania tych zadań”.

W latach 2025-2026 na realizację programu przeznaczono odpowiednio co najmniej 16,7 mld zł i 17,2 mld zł. W przyszłości podobne dokumenty opracowywane będą na 4 lata (z aktualizacją co 2). Ustawa obejmuje sześć głównych obszarów tematycznych, które wzmacniają system ochrony ludności i obrony cywilnej w Polsce. Najważniejszy z nich to budowa i modernizacja infrastruktury

ochrony zbiorowej (schrony, miejsca doraźnego schronienia) i stworzenie ogólnopolskiej ewidencji takich obiektów.

Konferencja prasowa Michała Szybela i Rafała Bruskiego odbyła się niedawno w Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 1 w Bydgoszczy przy ul. Bora-Komorowskiego 2. Obiekt został oddany do użytku w 2017 roku, ale spełnia niemal wszystkie najnowsze normy dotyczące budowy schronów. - Był projektowany, jakby jego twórcy znali już przepisy uchwalonej 8 lat później ustawy - mówiono podczas spotkania.

- W 2025 roku do regionu trafi w ramach programu 239 milionów złotych, a w kolejnym o 26 milionów więcej. Środki w województwie dzielimy według kilku kategorii. Najważniejsza to liczba ludności skorygowana

W ramach Programu Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej Bydgoszcz przygotowuje się do rozbudowy monitoringu miejskiego.

o bardzo ważne elementy związane z bezpieczeństwem - nasycenie instytucji wojskowych i infrastruktury krytycznej. Dodatkowe punkty przyznawane są też na przykład za lotniska wojskowe i szpitale wojskowe - wyjaśnił Michał Szybel.

Wojewoda poinformował, że w regionie w ramach Programu Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej podpisano już z samorządami 330 umów (z aneksami około 600) na realizację około 2000 zadań. Bydgoszcz w najbliższych 3 latach otrzyma co najmniej 100 milionów złotych. Jak powiedział wojewoda jest to bowiem „najważniejsze pod względem bezpieczeństwa kraju miejsce w województwie z największym nasyceniem infrastruktury krytycznej, jednostką NATO, lotniskiem wojskowym, spółkami obronnymi Skarbu Państwa”. W Bydgoszczy szykują się duże inwestycje.

- Realizacja programu dopiero rozpoczęła się, więc w 2025 roku skupiliśmy się na zakupach - m.in. zapewniających w sytuacjach kryzysowych dostawę prądu do szpitali i spółek dostarczających ciepło,



W najbliższych 3 latach Bydgoszcz otrzyma z budżetu państwa co najmniej 100 mln zł m.in. na budowę schronów. Na zdjęciu wojewoda Michał Szybel i prezydent Rafał Bruski

wodę i odbierających odpady. Kupujemy też sprzęt osobisty, zapelniamy magazyny w zasoby i infrastrukturę, przygotowujemy się do rozbudowy monitoringu miejskiego. Szykujemy się już jednak do dużych inwestycji w infrastrukturę. Na placu Piastowskim i naprzeciw Komendy Wojewódzkiej Policji przy ul. Powstańców Wielkopolskich po-

wstaną podziemne dwupoziomowe parkingi, które będą mogły również pełnić funkcję schronów spełniających najwyższe wymagania. Mam jednak nadzieję, że nie będzie takiej potrzeby i obiekty będą służyć mieszkańcom tylko jako parkingi - powiedział Rafał Bruski.

W pierwszym kwartale 2026 roku ogłoszone zostaną prze-

targi na ich zaprojektowanie. Prezydent Bydgoszczy dodał, że w mieście powstanie więcej takich obiektów, ale nie zdradził ich lokalizacji. Zapewnione finansowanie inwestycji sprawia, że ratusz planuje i przygotowuje się do realizacji kolejnych zadań w ramach Programu Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej. ©

Bydgoszcz

Świąteczny koncert w Collegium Copernicanum UKW

Małgorzata Pieczyńska
malgorzata.pieczynska@polskapress.pl

Najpiękniejsze kolędy i utwory świąteczne w artystycznych opracowaniach można było usłyszeć we wtorek (16 grudnia) podczas Świątecznego Koncertu Kolęd, który zorganizowano na Uniwersytecie Kazimierza Wielkiego w Bydgoszcy.

Koncert odbył się w budynku Collegium Copernicanum. To była wyjątkowa okazja, aby wspólnie zatrzymać się w przedświątecznym czasie, nacieszyć piękną muzyką i poczuć atmosferę nadchodzących Świąt Bożego Narodzenia.

- To już tradycja, że nasza społeczność akademicka przed Bożym Narodzeniem spotyka się na wspólnym śpiewaniu kolęd - mówi Joanna Sikora, rzeczniczka UKW. - Kolędy w Collegium Copernicanum są śpiewane od 2009 roku, a tradycja wspólnego kolędowania - wcześniej było to na Chodkiewicza 30 - sięga lat dziewięćdziesiątych.

We wtorek w Sali Koncertowej zaprezentował się Chór Akademicki UKW, który przygotował program pełen najpiękniejszych kolęd i utworów świątecznych w artystycznych opracowaniach.

Najpierw chór kameralny Wydziału Edukacji Muzycznej pod dyktando dr. Tomasza Ko-

twicy wykonał trzy utwory a cappella („Jam jest dudka”, „Anioł pasterzom mówił”, „Przybieżeli do Betlejem”). Dyrygent wraz z chórem sięgnął po kompozycje Bohdana Riemera, emerytowanego pracownika uczelni (kompozytora i nauczyciela wykładowcy).

Chór akademicki Wydziału Edukacji Muzycznej zaśpiewał także dwie kolędy w aranżacji dr. Piotra Becińskiego: „Mizerna ci cha” i „Lulajże Jezuniu”. Na gitarze towarzyszył mu dr Adam Skrzętny. Z kolei zespół smyczkowy Wydziału Edukacji Muzycznej wykonał utwory: „Do szopy hej pasterze” oraz „Święta panienka”. Przy fortepianie zasiadł dr Jacek Szczepański.

W czasie koncertu nie zabrakło też innych znanych kolęd. Chór akademicki przy akompaniamencie fortepianowym dr. Jacka Szczepańskiego wykonał także kolędy: „Bóg się rodzi”, „Wśród nocnej ciszy”, „Gdy się Chrystus rodzi”, „Za gwiazdą”, „Dzisiaj w Betlejem” oraz „Tryumfy Króla Niebieskiego”.

Na koniec wszyscy razem z publicznością zaśpiewali kolędę: „Pójdźmy wszyscy do stajenki”.

Po zakończeniu koncertu odbyło się spotkanie świąteczne dla społeczności akademickiej UKW, w którym udział wzięli, m.in., studenci, pracownicy oraz władze bydgoskiego uniwersytetu.

©P



FOT. TOMASZ CZACHOROWSKI

Chór Akademicki UKW przygotował program pełen najpiękniejszych kolęd i utworów świątecznych

Remont torowiska wymusił zmiany przy pętli Stomil

Jarosław Więclawski
jaroslaw.wieclawski@polskapress.pl

Trwa modernizacja torowiska tramwajowego na ulicy Toruńskiej - na odcinku od al. Kaczyńskiego do ul. Równej. Wykonawca rozpoczął już działania także na kolejnym fragmencie - do pętli Stomil.

Modernizacja torowiska tramwajowego na ulicy Toruńskiej w Bydgoszcy podzielona jest na trzy etapy. Obecnie trwa drugi.

Inwestycja warta 131 milionów złotych ma zakończyć się pod koniec 2026 roku. Wykonawcą jest firma Trakcja. Roboty na pierwszym odcinku (od ronda Toruńskiego do ul. Spokojnej) realizowane były od listopada 2024 roku do kwietnia 2025 roku. Drugi etap - od Kazimierza Wielkiego do Równej - rozpoczął się w maju bieżącego roku.

Co robią na Toruńskiej?

- Dzięki zamontowanym rozjazdom nakładkowym w ciągu ul. Toruńskiej ruch tramwajowy został poprowadzony nowo wybudowanym tunelem północnym na odcinku od ul. Kazimierza Wielkiego do drugiego wjazdu do zajezdni. Pozwoliło to na uniknięcie konieczności odcięcia jej od pozostałej części sieci podczas prac. Obecnie wykonawca realizuje roboty przy torze południowym oraz na odcinku to-



FOT. DARIUSZ BŁOCH

Prace związane z drugim etapem remontu torowiska mają zakończyć się w pierwszym kwartale 2026 roku

rowiska łączącym pierwszy z drugim wjazdem do zajezdni - informuje Katarzyna Muszyńska, rzeczniczka Zarządu Dróg Miejskich i Komunikacji Publicznej w Bydgoszcy.

Prace związane z drugim etapem mają zakończyć się w pierwszym kwartale 2026

Ul. Toruńska od wjazdu do zajezdni MZK do wysokości posesji przy ul. Toruńskiej 280 (stacja benzynowa) jest całkowicie zamknięta

roku. Zakres zadania obejmuje:

- przebudowę torowiska tramwajowego łącznie z siecią trakcyjną, trzema wjazdami do zajezdni tramwajowej oraz układem drogowym;
 - przebudowę peronów tramwajowych - będą dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami;
 - budowę drogi rowerowej oraz chodnika po południowej stronie ulicy na odcinku od wysokości al. Kaczyńskiego do ul. Równej,
 - remont części jezdni.
- Przygotowujemy się także do rozpoczęcia głównych prac

na odcinku od ulicy Równej do pętli Stomil - informuje Zarząd Dróg Miejskich i Komunikacji Publicznej. Roboty rozbiórkowe w ramach trzeciego etapu ruszyły w listopadzie. Cała inwestycja ma zapewnić szybszy i bezpieczniejszy przejazd w tym rejonie Bydgoszcy. Po zakończeniu wszystkich prac trasa do Łęgnowa będzie obsługiwana przez nowoczesny tabor niskopodłogowy.

Komunikacja zastępcza i objazd

W związku z prowadzonymi pracami linia nr 6 od przystanku Toruńska/Filmowa skierowana jest trasą przez ul. Toruńską, Kazimierza Wielkiego i Fordońską do pętli Wyścigowa. Za tramwaj uruchomiono autobusową komunikację zastępczą (ZaT6) na trasie rondo Toruńskie - Toruńska - Kazimierza Wielkiego - Nowotoruńska - Kielecka - Toruńska - Hutnicza i Łęgnowo. Zmiany w komunikacji dotyczą także linii nr 31N i 36N. Szczegółowe informacje o rozkładach znajdują się na stronie internetowej ZDMiKP.

Zmiany związane z remontem torowiska dotyczą też części jezdni na ul. Toruńskiej. Od wjazdu do zajezdni MZK do wysokości posesji przy ul. Toruńskiej 280 (stacja benzynowa) jest ona całkowicie zamknięta. Objazdy wyznaczono ul. Kazimierza Wielkiego, Nowotoruńską i Kielecką. ©P

Bydgoskie MZK biorą autobusy w leasing

Wojciech Mąka
wojciech.maka@polskapress.pl

MZK w Bydgoszcy ogłosiły przetarg na 10 nowych autobusów dieslowskich, które zostaną sfinansowane w formule leasingu. Pojazdy mają pojawić się w mieście w przyszłym roku.

Miejskie Zakłady Komunikacyjne zdobyły dofinansowanie w kwocie 49 mln zł do zakupu elektrycznych autobusów z programu Zielony Transport 3.0.

W połowie grudnia 2024 spółka ogłosiła przetarg na zakup 11 takich pojazdów. Do eksploatacji autobusów niezbędna będzie odpowiednia infrastruktura: 14 ładowarek elektrycznych, 2 zadaszone parkingi oraz magazyny energii elektrycznej z farmą fotowoltaiczną. Całkowity koszt inwestycji to około 70 mln złotych. Miasto przekaże MZK dodatkowo 16 mln złotych z budżetu na ten cel oraz na bieżące działanie. Dostawca autobusów musi się wywiązać z kontraktu do maja 2026 r.

Miejskie Zakłady Komunikacyjne w Bydgoszcy ogłosiły też przetarg na dostawę 10 fabrycznie nowych autobusów miejskich z silnikami wysokoprężnymi. Zamówienie obejmuje 5 pojazdów przegubowych i 5 jednonaczłonowych, które zostaną sfinansowane w formule leasingu finansowego. Całość kontraktu przewidziano na okres 12 lat.

Po zakończeniu najmu pojazdy mają się stać własnością spółki za złotówkę każdy.

5 grudnia poznaliśmy oferty w przetargu. Zgłosiło się

do niego tylko jedno konsorcjum - PKO Leasing oraz spółki MAN Truck & Bus Polska. Zaproponowało ono dostawę pojazdów za 31,3 mln złotych, ale MZK oszacowały budżet na 29,8 mln. Ewentualny (po zwiększeniu budżetu) wybór MAN-a oznaczałby powrót tej marki do floty miejskiego przewoźnika, modele niemieckiej firmy kursowały po bydgoskich ulicach w latach 2000-2016.

Przypomnijmy, że w kwietniu przyszłego roku w MZK pojawią się „elektryki”. ©P

AKCJA CHARYTATYWNA



0011434999

Powstaje nowe schronisko dla kobiet i mężczyzn

Maciej Czerniak
maciej.czerniak@polskapress.pl

W powstającym kompleksie schronisk i noclegowni na Sierniecku dach nad głową znajdzie 220 osób w kryzysie bezdomności. Miasto skorygowało pierwotne plany. Koszt budowy to 16 mln zł.

Inwestycja związana z budową nowego Centrum Pomocy dla Bezdomnych przy ul. Kaplicznej jest w trakcie realizacji. Jak informuje miasto, powstają tam cztery nowoczesne, funkcjonalne i energooszczędne budynki, które ułatwią niesienie pomocy osobom w kryzysie. Zaawansowane rzeczowe przekracza 70 proc.

- W trakcie trwania kontraktu uruchomiona została opcja związana z budową wszystkich budynków, a nie wyłącznie, jak wstępnie zakładano dwóch obiektów: schroniska dla mężczyzn oraz obiektu kuchenne-administracyjnego. Dodatkowo powstaje budynek schroniska dla kobiet oraz noclegownia - mówi Marta Stachowiak, rzeczniczka prezidenta Bydgoszczy.

Bydgoski ratusz analizuje też możliwość dostosowania budynku kuchenne-administracyjnego do funkcji pralni przemysłowej z pomieszczeniami administracyjnymi.

Inwestycję realizuje Przedsiębiorstwo Wielobranżowe „EBUD” Przemysłówka, która na etapie przetargu przedstawiła najkorzystniejszą ofertę. Łączny koszt obecnie zleconych

robót budowlanych wraz z uruchomioną opcją to około 16 mln zł. Prace budowlane przebiegają zgodnie z harmonogramem.

Ich zakończenie planowane jest na I kwartał przyszłego roku. Wiosną planowane jest wyposażenie placówki, które realizować będzie MOPS (który również będzie administratorem budynków).

Cały kompleks tworzyć będą 4 budynki o różnych funkcjach. To 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) i schronisko dla kobiet dla 60 osób (w tym 20 miejsc z usługami opiekuńczymi, 40 miejsc bez usług opiekuńczych, obiekt III-kondygnacyjny).

Poza tym, przy ul. Kaplicznej powstaje 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). W budowie jest również obiekt administracyjny (I-kondygnacyjny obiekt, lokowany od strony ul. Kaplicznej, z pomieszczeniami administracyjnymi, magazynami, archiwum, sanitariatami).

Warto zaznaczyć, że inwestycja dofinansowana jest z Funduszu Doplát oraz Rządowego Funduszu Inwestycji Lokalnych. ©©

Wojenny bohater może zostać patronem odnowionej kładki

Wojciech Mąka
wojciech.maka@polskapress.pl

Podczas najbliższej sesji Rady Miasta Bydgoszczy radni podejmą decyzję o upamiętnieniu płk. Łukasza Cieplińskiego - żołnierza kampanii 1939 r., odznaczonego Orderem Virtuti Militari.

Z prośbą o uhonorowanie bohatera zwrócił się do Rady Miasta Bydgoszczy Michał Szybel, wojewoda kujawsko-pomorski. Komisja Kultury i Nazewnictwa proponuje nazwanie imieniem płk. Łukasza Cieplińskiego wyremontowanej kładki łączącej Wyżyny ze Wzgórzem Wolności.

Walka o niepodległość ojczyzny

Łukasz Ciepliński w czasie kampanii wrześniowej 1939 roku był sprawcą zniszczenia 6 niemieckich czołgów. Jego osoba w wyjątkowy sposób spleta się z historią Bydgoszczy, gdyż służył w stacjonującym w Bydgoszczy 62. Pułku Piechoty. W okresie okupacji niemieckiej Łukasz Ciepliński działał w konspiracji w strukturach Związku Walki Zbrojnej i Armii Krajowej.

Po zakończeniu II wojny światowej pełnił funkcję prezesa IV Zarządu Głównego Zrzeszenia „Wolność i Niezawisłość”, kontynuując walkę o niepodległość Polski w realiach komunistycznych. Aresztowany przez



FOT. UM BYDGOSZCZY

Wyremontowana kładka na bydgoskich Wyżynach może zostać nazwana imieniem płk. Cieplińskiego

komunistyczne służby bezpieczeństwa, był brutalnie torturowany i pięciokrotnie skazany na karę śmierci. Wyrok wykonano 1 marca 1951 r. w więzieniu na Mokotowie w Warszawie. Pozostawione przez niego grypsy z celi śmierci stały się symbolem niezłomności, wia-

1 marca 2013 r. Łukasz Ciepliński, decyzją Ministra Obrony Narodowej Tomasza Siemieniaka, otrzymał awans do stopnia pułkownika.

ry, nadziei oraz miłości do Ojczyzny i rodziny.

Łukasz Ciepliński 1 marca 2013 r., decyzją Ministra Obrony Narodowej Tomasza Siemieniaka, otrzymał awans do stopnia pułkownika.

Wojewoda Michał Szybel, pismem z dnia 25 listopada 2025 r., zwrócił się do Rady Miasta Bydgoszczy z prośbą o uhonorowanie pułkownika Cieplińskiego poprzez nadanie jego imienia jednemu z obiektów miejskich. Komisja Kultury i Nazewnictwa Rady Miasta Bydgoszczy zaproponowała nazwanie jego imieniem kładki

łączącej Wyżyny ze Wzgórzem Wolności.

Kładkę pieszo-rowerową łączącą ulice Czeską i Niziny zbudowano w 1991 r. Jej powstanie stało się konieczne po realizacji trasy Północ-Południe, czyli dzisiejszych alei Jana Pawła II. Była jedną z pierwszych konstrukcji tego typu w Polsce i od początku pełni ważną funkcję komunikacyjną, skracając mieszkańcom okolicznych osiedli drogę do szkół i przedszkoli.

W tym roku kładka przeszła remont. Została pomalowana na szary kolor, otrzymała nowe balustrady, podwieszenie prętowe (tzw. wieszaki), nawierzchnię i dylatacje.

Ostateczną decyzję o nadaniu patrona wyremontowanej kładce podejmą radni Rady Miasta Bydgoszczy na najbliższej sesji, czyli dzisiaj.

Spór o nazwę

Dodajmy, że środowiska prawicowe w Bydgoszczy, przy wsparciu Instytutu Pamięci Narodowej, chciały zmienić nazwę Skweru Pomorskiego Okręgu Wojskowego na Osiedlu Leśnym właśnie na imię pułkownika Łukasza Cieplińskiego, ale wojewoda i władze miasta nie zgodziły się, uznając, że Pomorski Okręg Wojskowy, mimo częściowej działalności w czasach komunistycznych, ma o wiele bogatszą i dłuższą historię.

©©

Aleksandra Stejuk laureatką „Kryształowego serca w polityce społecznej”

Adam Szczęśniak
adam.szczesnialk@polskapress.pl

W Lubostroniu odbyły się drugie wojewódzkie obchody Dnia Pracownika Socjalnego. Nagrody wojewody odebrały: Aleksandra Stejuk oraz Anna Mackiewicz - w imieniu Miasta Bydgoszczy.

Wręczono wyróżnienia dla osób i instytucji szczególnie zasłużonych dla rozwoju usług społecznych w regionie, doceniając ich zaangażowanie, wrażliwość, go-

towość do niesienia pomocy potrzebującym. Na ich wsparcie mogą liczyć osoby samotne, z trudnościami w organizacji życia, starsze, ubogie, z niepełnosprawnościami, dzieci pozbawione opieki.

Nagrody wojewody przyznano w dwóch kategoriach: „Kryształowe serce w polityce społecznej” oraz „Samorząd przyjazny polityce społecznej”.

Laureatką „Kryształowego serca w polityce społecznej” została Aleksandra Stejuk - kierownik Domu Pomocy Społecznej

„Promień życia” w Bydgoszczy. Współpraca z organizacjami pozarządowymi, instytucjami publicznymi i wolontariuszami, organizacja wydarzeń integracyjnych, kulturalnych i sportowych, inicjatywy o charakterze międzypokoleniowym, realizowane we współpracy z przedszkolami, szkołami, sprawiają, że „Promień Życia” stanowi wzór dobrej praktyki w pracy socjalnej oraz inspirację dla innych środowisk.

Nagrodę „Samorząd przyjazny polityce społecznej” dla Miasta Bydgoszcz odebrała zastępczyni

prezydenta Anna Mackiewicz. - Usługa pomocy sąsiedzkiej raczkuje, to drugi rok rozwoju tego wsparcia. To także opieka wytchnieniowa, którą, jak oczekujemy, uda się w przyszłości znacząco rozwinąć. Codzienna trud i wysiłek pracowników socjalnych to fundamentalny filar naszej lokalnej wspólnoty - to dzięki ich zaangażowaniu, empatii i profesjonalizmowi osoby najbardziej potrzebujące otrzymują wsparcie, na które zasługują - mówi zastępczyni prezydenta Bydgoszczy. ©©

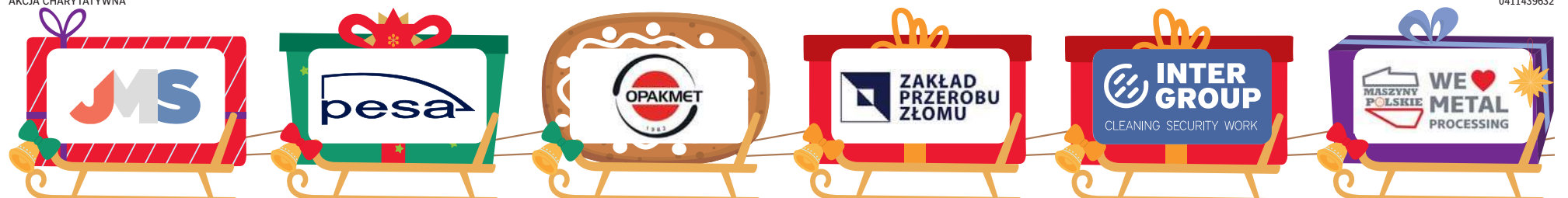


Aleksandra Stejuk (w środku) i Anna Mackiewicz (z prawej) odebrały nagrody

FOT. URZĄD MIASTA BYDGOSZCZY

AKCJA CHARYTATYWNA

041143932



Firmy będą musiały stosować neutralne płciowo nazwy stanowisk. Praca dla niani i niańka?

Agnieszka Domka-Rybka
agnieszka.domka@polskapress.pl

24 grudnia wejdzie w życie obowiązek stosowania neutralnych nazw stanowisk m.in. w ogłoszeniach o pracę. Powstał słownik nazw stanowisk - w formie męskiej i żeńskiej. Oto przykłady.

Dyskusja wokół nazewnictwa stanowisk od lat budzi kontrowersje - zwolennicy zmian wskazują, że niektóre określenia mogą sugerować preferencje względem konkretnej płci i w efekcie wpływać na odbiór ogłoszeń. Przeciwnicy podkreślają natomiast, że maskulatywy funkcjonują w języku polskim jako formy generyczne i nie powinny być traktowane jako wykluczające.

Wcześniejsze badania Pracuj.pl wskazywały, że wiele kobiet oczekuje widoczności form żeńskich w ofertach pracy, traktując je jako element sprzyjający równości i bardziej inkluzywnym procesom rekrutacyjnym.

Nowelizacja kodeksu pracy jasno wskazuje, że od 24 grudnia



Od 24 grudnia obowiązkowe będą męskie i żeńskie formy nazwy stanowiska, jak np. niania i nianiek. Wchodzi w życie nowelizacja kodeksu pracy, która to wprowadzi

pracodawcy będą musieli do końca roku zweryfikować nazwy stanowisk i dostosować je do form neutralnych lub stosować formy podwójne (np. „sprzedawca/sprzedawczyni”). Z biznesowej perspektywy zmiana ma skupić uwagę rekrutacji wyłącznie na kwalifika-

cjach, wykształceniu i doświadczeniu kandydatów, niezależnie od płci.

Zmiany w prawie są odpowiedzią na unijne rekomendacje, ale też rosnące oczekiwania społeczne dotyczące równego spojrzenia na rynek pracy - komentuje Anna Hołdyńska, au-

torka badania o feminitywach w ofertach pracy, koordynatorka zespołu komunikacji i influencer marketingu w Pracuj.pl. - Celem nowelizacji jest, między innymi, eliminacja stereotypowych ról zawodowych, które przez lata się zdezaktualizowały. Zwyczajowe nazywanie ról zawodowych po-

przez wykorzystywanie rodzaju męskiego, przestało oddawać naszą współczesną rzeczywistość zawodową. Wiemy też, że np. kobiety mniej odważnie aplikują na stanowiska, których nazwa kierowana jest głównie do panów, takie jak „inżynier”, „kierownik”, „dyrektor”.

Pracuj.pl uruchomiło nowe, bezpłatne narzędzie wspierające wdrażanie zmian - Słownik nazw stanowisk.

Projekt powstał we współpracy z Maciejem Makseloniem, polonistą, uznanym redaktorem i popularyzatorem wiedzy o języku polskim.

- Opublikowanie przez Pracuj.pl Słownika nazw stanowisk, w którego przygotowaniu mogłem w miarę swoich skromnych możliwości pomóc, jest kolejnym krokiem w stronę większej symetrii rodzajowej. Wystarczy kliknąć i skorzystać. I spokojnie: żeńskie końcówki wcale nie kłają. Do niektórych po prostu jeszcze nie zdążyliśmy się przyzwyczaić - mówi Maciej Makselon, polonista i redaktor literacki.

Wybraliśmy ciekawe przykłady z tego słownika:

- męska forma nazwy stanowiska - architekt i żeńska forma nazwy stanowiska - architektka;
- betoniarz - betoniarka;
- chirurg - chirurgka;
- doktor - doktorka;
- energetyk - energetyczka;
- filolog - filolożka;
- gospoś - gosposia;
- grabarz - grabarka;
- hodowca - hodowczyni;
- handlowiec - handlowczyni;
- kierowca - kierowczyni;
- lekarz stomatolog - lekarka stomatolożka;
- logistyk - logistyczka;
- mechanik utrzymania ruchu - mechaniczka utrzymania ruchu;
- nianiek - niania;
- nurek - nurkini;
- pediatra - pediatrka;
- papierz - papiarka;
- psychiatra - psychiatrka;
- rybak - rybaczka;
- szlifierz - szlifierka;
- zaopatrzeniowiec - zaopatrzeniowczyni.

©

Choinkowe dylematy Polaków

Matylda Witkowska,
Jakub Mlonka

Silikonowa, a przecież jak żywa. Co stawiamy w domu zamiast zielonej choinki? I czy w ogóle możemy jeszcze mówić o choince w tradycyjnym znaczeniu?

Choinka z metalu, silikonu, drewna? Pomysłów na zastąpienie świątecznego drzewka jest wiele, ale... żaden jakoś nie chce się przyjąć. Polacy są tradycyjni i od choinki wymagają gałązek i zieleni. I ma to uzasadnienie.

- Stało się coś niebывałego - powiedział nasz Czytelnik, pan Marian. Jego żona postanowiła zmienić taktykę i w tym roku kupić choinkę... liściastą. - Tylko czy choinka może mieć liście zamiast igieł? - zapytał.

Nie wiedzieliśmy. Zrobiliśmy gruntowny przegląd tego, co Polacy stawiają w domach na Boże Narodzenie i w końcu znaleźliśmy odpowiedź.

Z badań ankietowych prowadzonych regularnie przez Centrum Badania Opinii Społecznej wynika, że zwyczaj ubierania świątecznej choinki trzyma się w Polsce niezłe. Co

prawda ćwierć wieku temu ubierało ją 98 proc. Polaków, a dwa lata temu - 96 proc., ale to niewielka zmiana. Dla porównania - w tym czasie z wigilijnego postu zrezygnowało bowiem aż 17 proc. Polaków. Choinkowa tradycja trzyma się więc niezłe.

Nie wszyscy przez słowo „choinka” rozumieją jednak drzewko. Produktów „choinkopodobnych” jest na rynku mnóstwo. W sklepach z artykułami dekoracyjnymi znajdziemy m. in. choinki z drewna, metalu, korka, plastiku, a nawet z jesiennych liści. Na części z nich - tak jak np. na metalowym stelażu z kół, który znaleźliśmy za 189 zł - są przygotowane haczyki i może zawiesić własne ozdoby, w tym rodzinne pamiątki. Ale są też konstrukcje już z ozdobami. Ceny zaczynają się od kilkudziesięciu złotych, górnej granicy nie ma. - Takie choinki dobrze prezentują się zwłaszcza w nowoczesnych wnętrzach - podkreśla Małgorzata Muradian ze sklepu z dekoracjami świątecznymi.

Część osób decyduje się na choinki „z recyklingu” - ułożone w kształt drzewka

konstrukcje skręcane z obciętych gałązek i umieszczone na kawałku pieńka. Kosztują zwykle mniej niż całe drzewko, nie trzeba mieć do nich stojaka, a pachną jak żywe. Kto nie chce mieć naturalnego drzewka może też wybrać choinkę sztuczną. Dziś wiemy już, że plastik dobry dla planety nie jest, ale jest za to bardziej trwały i praktyczny. - Serce by chciało żywą, ale raz na parę lat kupujemy sztuczną - przyznaje pani Teresa, klientka.

Wśród choinek sztucznych hitem są ostatnio drzewka... silikonowe. Wykonane z silikonu igiełki są bardziej płaskie i bardziej naturalne w wyglądzie niż popularne kiedyś igiełki nakręcane na gałązkę.

Ceny choinek sztucznych są różne. Najtańsze kupimy już za 30-40 zł, ale bardziej rozłożyste i dekoracyjne konstrukcje potrafią mieć na metrze 800-900 zł. Rekordzistka, którą znaleźliśmy w tym sezonie w jednym z marketów budowlanych była wysoka na 240 cm i kosztowała prawie 1,4 tys. zł.

Choć półki uginają się od sztucznych modeli, liczy-

bowo wciąż wygrywają te naturalne.

Ceny naturalnych choinek zależą od wielkości, gatunku i rodzaju, a także miejsca zakupu. Im bliżej lasu, tym taniej, a im większe i ładniejsze drzewko - tym drożej. Zwykle tańsze są drzewka cięte, te hodowane w donicach - sporo droższe.

Na regionalnych stoiskach cięte choinki zaczynają się od około 50 zł za drzewko, na przykład ciętą jodłę kaukaską o wysokości od 120 do 150 cm w jednym z marketów budowlanych można było kupić niedawno za 62,98 zł, a mały świerk w rękawie w jednym z marketów sprzedawano po 39,99 zł. Górna granica to 250-400 zł, choć drzewa na specjalne zamówienie są jeszcze droższe.

Taniej jest podjechać do lasu. Tam przykładowo małe cięte sosenki w tym roku są już od 12 zł za sztukę, a największe świerki za 100 zł. Ale większość drzewek będzie mieć po 20-60 zł.

©



POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

WARSZAWA

Paszport Ziobry unieważniony

Paszport Zbigniewa Ziobry został unieważniony decyzją wojewody mazowieckiego – poinformował szef MSWiA Marcin Kierwiński. „Paszport Zbigniewa Z. został unieważniony decyzją wojewody mazowieckiego Mariusza Frankowskiego na wniosek Prokuratury Krajowej. Nikt nie ucieknie przed odpowiedzialnością” – poinformował na X Kierwiński. Do tej pory Ziobro przebywał w Budapeszcie, a ostatnio w Brukseli. Nie zadeklarował jednoznacznie, ani że wystąpi

o azyl polityczny na Węgrzech, ani że wróci do Polski. Prokuratura, której zespół śledczy nr 2 prowadzi postępowanie dotyczące m.in. ustawiania konkursów na wielomilionowe dotacje z Funduszu Sprawiedliwości, wystąpiła o unieważnienie mu paszportu oraz paszportu dyplomatycznego w połowie listopada. 22 grudnia sąd rozpatrzy wniosek o aresztowanie Ziobry. Sejm uchylił immunitet Ziobrze 7 listopada w odniesieniu do wszystkich 26 zarzutów prokuratury.

KATOWICE

Hołd dla górników z „Wujka”



Syreny alarmowe wybrzmiały we wtorek – w 44. rocznicę pacyfikacji kopalni „Wujek” – o godz. 11, a mieszkańcy Katowic zatrzymali się, żeby oddać hołd i upamiętnić dziewięciu poległych górników. W głównych uroczystościach wzięli udział: rodziny ofiar, uczestnicy strajku, związkowcy i przedstawiciele władz.

RELIGIA

Ilu Polaków chodzi do kościoła?

W 2024 r. wzrosła zarówno liczba wiernych uczestniczących w niedzielnej mszy św. (29,6 proc.), jak i przystępujących do Komunii św. (14,6 proc.) – wynika z Rocznika Statystycznego Kościoła Katolickiego w Polsce. Oznacza to, że co druga osoba obecna na liturgii przyjmuje Komunię św. Według autorów rocznika w 2024 r. najwyższy wskaź-

nik dominicanes odnotowano w diecezji tarnowskiej (62,3 proc.), a najniższy w archidiecezji szczecińsko-kamieńskiej (17,59 proc.). W archidiecezji warszawskiej wyniósł 19,85 proc. Z danych wynika, że w roku szkolnym 2024/2025 w lekcjach religii we wszystkich typach szkół uczestniczyło 75,6 proc. uczniów.

PRZESTĘPCZOŚĆ

Mazowiecka Krajowa Administracja Skarbowa rozbiła gang zajmujący się nielegalnym hazardem. Funkcjonariusze zatrzymali 26 osób i zabezpieczyli ponad 150 nielegalnych automatów do gier. Zatrzymani w prokuraturze usłyszeli zarzuty udziału w zorganizowanej grupie przestępczej oraz organizowania poza kasynem gier hazardowych objętych monopolem państwa na niezarejestrowanych automatach.

„Trzeba zadbać, żeby wszyscy płacili uczciwie (składkę zdrowotną), żeby nie było świętych krów.

Maciej Konieczny poseł partii Razem

Żałoba w Jeleniej Górze po zabójstwie 11-latki

Alina Gierak, MP
Jelenia Góra

W sprawie zabójstwa 11-letniej dziewczynki w Jeleniej Górze zatrzymano 12-latkę, która może mieć związek z tym zdarzeniem. O losie zatrzymanej zdecyduje sąd rodzinny.

Nie milkną echa zabójstwa 11-letniej dziewczynki ze Szkoły Podstawowej nr 10 w Jeleniej Górze. Jak przekazała rzeczniczka Prokuratury Okręgowej w Jeleniej Górze prok. Ewa Węglarowicz-Makowska, ofierze zadano rany klute ostrym narzędziem.

– Na jej ciele widoczne były obrażenia zadane ostrym narzędziem. Prokurator wspólnie z funkcjonariuszami policji dokonali oględzin miejsca zdarzenia. Zabezpieczono zwłoki, ślady i dowody. Zatrzymano też osobę nieletnią, która może mieć związek z tym zdarzeniem – powiedziała prok. Węglarowicz-Makowska.

Dodała, że zatrzymana to 12-letnia uczennica tej samej szkoły, do której uczęszczała ofiara. W mediach społecznościowych pojawiają się informacje, że możliwym motywem była kłótnia o chłopaka, jednak prokuratura nie potwierdza tego wątku.

– Nie byłyby koleżankami, znały się z widzenia. Motywy działania zatrzymanej nie są znane – zastrzegła rzeczniczka prokuratury.

Jak dowiedziała się „Gazeta Wrocławska”, w sprawie śmierci



W poniedziałek w okolicy Szkoły Podstawowej nr 10 w Jeleniej Górze znaleziono ciało 11-letniej dziewczynki

11-letniej dziewczynki w Jeleniej Górze zabezpieczono nóż typu finka. Jak mogliśmy się dowiedzieć, śledczy szukali narzędzia zbrodni przez kilka godzin. W trakcie działań ujawniono i zabezpieczono nóż, którym zadano ofierze obrażenia.

W Zakładzie Medycyny Sądowej Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu we wtorek odbyła się sekcja zwłok 11-latki z Jeleniej Góry.

– Czynności te są prowadzone na zlecenie i pod nadzorem Prokuratury Rejonowej w Jeleniej Górze. Pracownicy UMW nie są uprawnieni do udzielania jakichkolwiek informacji dotyczących przebiegu sekcji oraz jej wyników

– poinformowała Monika Kowalska, rzeczniczka prasowa wrocławskiego Uniwersytetu Medycznego.

Jelenia Góra w żałobie

Wtorkowy poranek przy SP nr 10 i w całej Jeleniej Górze był pełen smutku. Rodzice, odprowadzający dzieci do szkoły, wchodzili do budynku ze spuszczoną głową. Mieszkańcy wciąż nie mogą uwierzyć w to, co się stało.

– Czasem można tu spotkać osoby zachowujące się podejrzanie i lepiej nie chodzić wtedy po zmroku, żeby nie natknąć się na kogoś niebezpiecznego. Nigdy jednak nie przyszłoby mi

do głowy, że dziecku może zrobić krzywdę rówieśniczka. Prędzej obawiałabym się jakiegoś zwyrodnialca – dodaje mieszkanka okolic „Małej Poczty” przy ul. Wolności.

Prezydent Jeleniej Góry Jerzy Łuźniak ogłosił, że dzień pogrzebu dziewczynki będzie dniem żałoby na terenie miasta. Zwrócił się również do organizatorów wydarzeń kulturalnych, sportowych i rozrywkowych z prośbą o zachowanie należytej powagi.

– Z ogromnym smutkiem i niedowierzaniem przyjąłem informację o tragicznej śmierci młodej uczennicy Szkoły Podstawowej nr 10, która w tak dramatycznych okolicznościach straciła życie. W imieniu własnym oraz mieszkańców Jeleniej Góry składam Rodzinie, Bliskim, Przyjaciołom oraz całej społeczności szkolnej najszczerze wyrazy współczucia i solidarności w tym niewyobrażalnie trudnym czasie.

Władze miasta zorganizowały dla dzieci spotkanie z psychologami, aby pomóc im poradzić sobie z tragedią. W miejscu, gdzie zginęła 11-latka, pojawiły się dziś rano znicze.

– Szkolna społeczność poniosła ogromną stratę. Zmarła dziewczynka była dobrą znaną nauczycielom i rówieśnikom. Była pogodną i otwartą nastolatką – powiedział w poniedziałek wieczorem Paweł Domagała, dyrektor Szkoły Podstawowej nr 10 w Jeleniej Górze.

Student KUL zatrzymany przez ABW. Jest podejrzany o planowanie zamachu terrorystycznego na jarmarku

Marcin Koziestański
Warszawa

Agencja Bezpieczeństwa Wewnętrznego zatrzymała studenta Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, podejrzanego o przygotowywanie zamachu terrorystycznego na jarmarku świątecznym.

„Mateusz W. jest podejrzewany o przygotowywanie masowego zamachu na jednym z jarmarków świątecznych, który plano-

wał dokonać z wykorzystaniem materiałów wybuchowych” – poinformował na platformie X Jacek Dobrzyński, rzecznik prasowy ministra koordynatora służb specjalnych.

Wcześniej mężczyzna pozyskiwał wiedzę o sposobach samodzielnego wykonania materiałów, które miały posłużyć do przeprowadzenia aktu terrorystycznego. Planował również wstąpienie do organizacji terrorystycznej, aby uzyskać pomoc w zakresie realizacji zamierzonych działań. Celem przestępstwa było zastraszenie wielu osób, a także wsparcie Państwa Islamskiego.

Podczas przeprowadzonych czynności funkcjonariusze ABW zabezpieczyli nośniki danych oraz przedmioty związane z islamem. Decyzją sądu najbliższe trzy miesiące mężczyzna spędzi w areszcie. Śledztwo w tej sprawie prowadzi szczecińska delegatura ABW pod nadzorem zamiejscowego wydziału w Szczecinie.

Sprawa ma charakter rozwojowy.

Prokurator przedstawił Mateuszowi W. zarzut dotyczący podejmowania działań przygotowawczych do przeprowadzenia zamachu terrorystycznego, który mógł skutkować śmiercią lub ciężkimi obrażeniami wielu osób – poinformowała we wtorek Prokuratura Krajowa.

Mężczyzna został zatrzymany 30 listopada przez funkcjonariuszy ABW „w trybie niecierpiącym zwłoki”.

Parlament Europejski przyjął klauzulę ochronną do umowy z Mercosurem

Oprac. Anna Nagel
Strasburg

Parlament Europejski w Strasburgu przegłosował we wtorek wzmocnioną klauzulę ochronną do umowy handlowej UE z państwami Mercosuru.

Europosłowie poparli w głosowaniu poprawki, które wzmacniają zaproponowane przez Komisję Europejską rozporządzenie w sprawie klauzuli ochronnej do umowy handlowej z Mercosurem. Klauzula ma zapewnić UE hamulec bezpieczeństwa w sytuacjach, gdy po wejściu w życie umowy handlowej na wpływ niektórych produktów rolnych z państw Mercosuru, np. wołowiny lub jaj, zacznie zagrażać unijnym rolnikom.

Przyjęte poprawki stanowią, że procedura ta, mogąca prowadzić do zamknięcia jednego rynku lub całej UE na import z Mercosuru, będzie uruchamiana, gdy ceny produktów wrażliwych w UE spadną o 5 procent - a nie o 10 proc., jak pierwotnie proponowano - a różnica w cenach będzie mierzona w okresie kwartalnym. KE będzie musiała zareagować w takiej sytuacji w ciągu 14, a nie 21 dni. Przeszła też poprawka nakładająca na producentów eksportujących do UE obowiązek przestrzegania unijnych standardów.

To nie koniec procesu legislacyjnego - ostateczny tekst rozporządzenia zostanie uzgodniony w negocjacjach PE z państwami członkowskimi, co może nastąpić w bieżącym tygodniu. PAP



Europosłowie poparli poprawki wzmacniające rozporządzenie KE dotyczące klauzuli ochronnej

Planowali atak na jarmark bożonarodzeniowy

Kazimierz Sikorski
Monachium

Pięciu mężczyzn planowało wjechać pojazdem w tłumy na jarmarku. Podejrzani - trzej obywatele Maroka w wieku 22, 28 i 30 lat, 56-letni Egipcjanin i 37-letni Syryjczyk - trafili do aresztu.

Atak mieli przeprowadzić na jarmarku w powiecie Dingolfing-Landau w południowej Bawarii, na północny wschód od Monachium.

Zatrzymany Egipcjanin jest imamem w lokalnym meczecie. Wezwał do ataku, by zabić jak najwięcej osób. Trzech Marokańczyków przyłączyło się do spisku, a Syryjczyk zachęcał ich do rzezi.

Cała piątka została aresztowana. Śledczy nie ujawnili rynku, na którym miał nastąpić

atak, ani terminu zamachu. Władze uważają, że zagrożenie zostało zażegnane.

Minister spraw wewnętrznych Bawarii Joachim Herrmann pochwalił służbę bezpieczeństwa za zapobieżenie tragedii.

Aresztowania nastąpiły w okresie wzmożonej czujności po wcześniejszych atakach na niemieckie jarmarki bożonarodzeniowe, w tym po śmiertelnym ataku samochodem w Magdeburgu w grudniu 2024 roku. Zginęło wtedy sześć osób, a setki zostały ranne, a także po ataku ciężarówką w Berlinie w 2016 roku, w którym zginęło 12 osób.

Wspomniana grupa miała staranować samochodem tłum na jarmarku Bożego Narodzenia. Egipcjaninowi postawiono zarzuty podżegania w lokalnym meczecie do zabójstwa.

Kraje wschodniej flanki UE chcą wzmocnić granicę z Rosją

Oprac. Anna Nagel
Helsinki

We wtorek w stolicy Finlandii odbył się, z udziałem przedstawicieli Polski, Finlandii, Szwecji, Litwy, Łotwy, Estonii, Rumunii i Bułgarii, szczyt wschodniej flanki UE.

Szef fińskiego rządu powiedział w Helsinkach, że gdy wojna w Ukrainie się zakończy, wzmocniona zostanie obrona wschodniej flanki Unii Europejskiej. - Jest to konieczne, ponieważ Rosja przerzuci (tam po wojnie - PAP) swoje wojska - przewidywał premier Finlandii Petteri Orpo, gospodarz pierwszego szczytu krajów tego regionu, podkreślając, że obecnie wszystkie państwa wschodniej flanki UE należą do NATO.

Szef fińskiego rządu przekazał również, że osiem krajów zgodziło się na współpracę i przedstawienie konkretnych propozycji dla flagowego projektu obronnego UE Straż Wschodniej Flanki. W tym celu planują ubiegać się o finansowanie konkretnych działań.

Na pierwszy szczyt państw wschodniej flanki UE w Helsinkach zaproszeni zostali przedstawiciele ośmiu krajów bezpośrednio sąsiadujących z Rosją: Litwy, Łotwy, Estonii, Polski, Szwecji, Finlandii, Bułgarii i Rumunii. Litwę reprezentował prezydent Gitanas Nausėda, Łotwę - premierka Evika Silina, Estonię - premier Kristen Michal,



Premier Donald Tusk wraz z przywódcami m.in. Finlandii, Szwecji, państw bałtyckich i Rumunii wziął udział w szczycie wschodniej flanki UE

Polskę - premier Donald Tusk, Szwecję - premier Ulf Kristersson, Finlandię - Petteri Orpo, Bułgarię - p.o. premiera Rosen Żelazkow, a Rumunię - prezydent Nicușor Dan.

Fińska prasa zwróciła szczególną uwagę na obecność w Helsinkach szefa polskiego rządu, który w poniedziałek uczestniczył w Berlinie wraz z innymi przywódcami europejskimi w negocjacjach dotyczących planu pokojowego dla Ukrainy. Zapytany przez dziennik „Ilta-Sanomat”, czy pokój jest już blisko, Tusk przyznał, że jest w tej sprawie „trochę pesymistą, po-

nieważ do tego potrzebna jest dobra wola, także Rosji”, a „dobra wola i Rosja to oksymoron”.

Ostrożny co do wyników spotkania w Berlinie był również prezydent Litwy. Podkreślił on, że o ile część krajów zachodnich porozumiała się co do wsparcia Ukrainy i zapew-

Osiem krajów zgodziło się na współpracę i przedstawienie konkretnych propozycji dla projektu obronnego UE Straż Wschodniej Flanki

nienia jej bezpieczeństwa, m.in. poprzez obecność wielonarodowych sił, o tyle Rosja kategorycznie sprzeciwia się obecności wojsk NATO w Ukrainie. - Dlatego o konsensus będzie trudno - dodał Nausėda.

Wiceszef MON Cezary Tomczyk wskazał, że celem rozmów na szczycie wschodniej flanki UE w Helsinkach jest m.in. zadbanie, by więcej środków unijnych trafiło na bezpieczeństwo i obronność państw na wschodzie Unii. - To przede wszystkim kwestia mobilności i kontroli mobilności wojskowej - zaznaczył. PAP

„Potwór z Amstetten” chce wyjść na wolność. Złożył wniosek o wcześniejsze zwolnienie

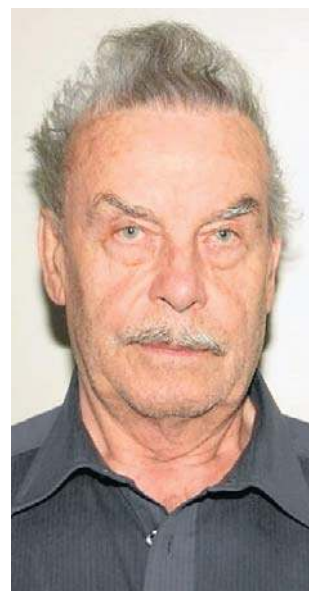
Kazimierz Sikorski
Austria

90-letni Josef Fritzl, skazany w 2009 r. na dożywocie za przetrzymywanie dzieci urodzonych po gwałcie na jego córce Elisabeth w piwnicy, ubiega się o przedterminowe zwolnienie.

Josef Fritzl ma nadzieję wyjść z więzienia przed następnymi świętami Bożego Narodzenia. Ubiega się o zwolnienie z powodu podeszłego wieku i demencji.

Fritzl odsiadujący karę dożywocia, przekazał świąteczne życzenia za pośrednictwem swojej prawniczki Astrid Wagner podczas wizyty w więzieniu Stein w Austrii.

W nagraniu wideo Wagner trzyma małą ozdobę świąteczną i mówi: „Dał mi pre-



Josef Fritzl, nazywany także „potworem z Amstetten”, ma już 90 lat i liczy na łaskę sądu

zent, świąteczną niespodziankę, małego Świętego Mikołaja. Bardzo się ucieszyłam z tego prezentu i chciałabym skorzystać z okazji, aby osobiście przekazać wiadomość od Fritzla.

Życzy wszystkim wesołych świąt Bożego Narodzenia i szczęśliwego Nowego Roku 2026. Ma też nadzieję, że do następnego Bożego Narodzenia będzie już wolny”.

Obrońca walczy o uwolnienie potwora

Wagner od lat prowadzi kampanię na rzecz jego uwolnienia. Powiedziała, że jest „zszokowana” nienawistnymi komentarzami kierowanymi pod adresem jej klienta.

Fritzl stara się o zwolnienie z więzienia od 2021 roku. W styczniu 2024 r. został przeniesiony z zakładu psychia-

trycznego o zaostrożnym rygorze do zwykłego więzienia. Wniosek o jego warunkowe zwolnienie został odrzucony przez władze w Krems.

Fritzl jest najbardziej znanym więźniem w Austrii, skazanym w marcu 2009 roku za przestępstwa takie jak zniewolenie, bezprawne pozbawienie wolności, gwałt i kazi-rodztwo. Sprawa wyszła na jaw w 2008 roku, kiedy ujawniono, że więził swoją córkę Elisabeth w piwnicy pod domem rodzinnym w Amstetten przez 24 lata.

Molestował ją i spłodził z nią siedmioro dzieci, z których jedno zmarło po porodzie. Śledztwo wszczęto, gdy Fritzl przywiózł do szpitala chorą córkę, co skłoniło lekarzy do wezwania policji i rozpoczęcia poszukiwań matki dziecka.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Tak zamroziś pierogi na wigilię

Mrożenie jedzenia to sposób, by trzymać je znacznie dłużej i w każdej chwili mieć pod ręką. Tak warto przygotować bardziej pracochłonne dania

na święta Bożego Narodzenia, by później móc tylko sięgnąć po nie do zamrażarki. A jeśli coś zostanie ze spotkań przy stole, w ten sposób można uratować nadmiar jedzenia. Zobacz, jak mrozić pierogi, krokiety, uszka i inne świąteczne dania, a także grzyby, warzywa i owoce.

ZA TYDZIEŃ:

- Sylwester i Nowy Rok to czas hucznego świętowania. Jak chronić zwierzęta przed sylwestrowym stresem?
- Nigdy nie łącz alkoholu z tymi lekami



FOT. FREEPIK

Niedoceniana ryba. Ma mało rtęci i więcej omega-3 niż orzechy włoskie

Monika Góralska
redakcja@stronazdrowia.pl

Ryby to skarbnica kwasów tłuszczowych omega-3, które wspierają pracę układu nerwowego, mózgu i serca. Jednak wiele z nich zawiera także spore ilości szkodliwej rtęci. Na szczęście nie wszystkie.

Ryby to prawdziwa skarbnica zdrowia, przede wszystkim dzięki zawartości kwasów tłuszczowych omega-3. To niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, które są ważne dla zdrowia serca, mózgu i całego organizmu. Ryby to również doskonały wybór jeśli zależy ci na obniżeniu cholesterolu - zawierają znacznie mniej tłuszczów nasyconych niż czerwone mięso czy drób.

Mimo niezaprzeczalnych zalet, ryby niosą ze sobą pewne ryzyko - mogą zawierać rtęć. Ten toksyczny metal, nawet w naturalnych ilościach, może szkodzić nerkom, układowi nerwowemu, a nawet skórze. Niestety, zanieczyszczenia przemysłowe znacząco zwiększają jego obecność w środowisku. Gdy rtęć dostaje się do wód, ryby ją wchłaniają. Szczególnie narażone na gromadzenie dużych ilości rtęci są większe ryby drapieżne, które kumulują ją, zjadając mniejsze ryby. Dlatego warto wybierać mniejsze gatunki ryb. Na szczęście nie wszystkie ryby mają tak samo wysoką zawartość rtęci. Do najzdrowszych i najbezpieczniejszych gatunków zaliczamy krewetki, tuńczyka jasny (light tuna) oraz łosia.

Warto również zwrócić uwagę na śledzia. Według amerykańskiej Agencji ds. Żywności i Leków (FDA), śledź zawiera średnio zaledwie 0,078 ppm rtęci. Co więcej, 143-gramowy filet ze śledzia atlantyckiego dostarcza aż 2,98 grama kwasów omega-3, czyli nieco więcej niż znajdziemy w porcji orzechów włoskich (około 2,5 grama).

Wybierając odpowiednie gatunki ryb, możesz cieszyć się ich zdrowotnymi właściwościami, minimalizując jednocześnie ryzyko związane z rtęcią.

Zgodnie z artykułem z 2003 r. opublikowanym w „The Journal



FOT. FREEPIK

Śledź - ulubiona ryba Polaków - ma dużo omega-3 i mało rtęci. Poprawi zdrowie serca i mózgu, a także samopoczucie

of Nutrition”, rtęć przeniknęła do naszej żywności zarówno za sprawą rolnictwa, jak i przemysłu. Na początku XX wieku na farmach używano metylortęci do zwalczania grzybów chorobotwórczych. Chociaż zatrucia rtęcią były rzadkie, zdarzały się wśród pracowników fabryk, którzy doświadczali drętwienia, problemów z chodzeniem i mowieniem, a także utraty wzroku i słuchu. Dopiero w połowie i pod koniec XX wieku powiązano wybuchy zatruczeń z pożywieniem chleba wyprodukowanego z zanieczyszczonej pszenicy. Okazało się, że zaprawione rtęcią ziarno siewne zostało omyłkowo użyte do przygotowania domowego chleba.

Również przypadkowo rtęć dostała się do zbiorników wodnych, a potem mięsa wyławianych i spożywanych ryb. Jak podają naukowcy w badaniu „do

zatruc ludzi doszło również w Japonii z powodu uwolnienia metylortęci do zbiorników wody słodkiej i oceanicznej”. Osoby mieszkające w pobliżu, których dieta obfitowała w ryby, zaczęły cierpieć na problemy neurologiczne. Minęły lata, zanim naukowcy odkryli, jak rtęć gromadzi się w łańcuchu pokarmowym i stopniowo akumuluje się w organizmach ludzi.

Jednak niektóre składniki odżywcze obecne w rybach mogą pomóc ograniczyć szkodliwe działanie rtęci. Jest to szczególnie widoczne i korzystne w rozwija-

Śledź wspiera zdrowie mózgu, poprawia pamięć i koncentrację. Omega-3 wspiera zdrowie psychiczne, zapobiega demencji

jącym się mózgu niemowlęcia. Kluczowy w tym procesie jest kwas dokozaheksaenowy (DHA), należący do kwasów tłuszczowych omega-3, niezbędny do budowy komórek mózgowych. Matki spożywające dietę bogatą w DHA mogą przekazać ten cenny składnik odżywczy swoim dzieciom wraz z mlekiem w czasie karmienia. Jedzenie w tym czasie śledzi jest szczególnie wskazane, ponieważ dostarcza aż 1,6 grama DHA. Innym ważnym składnikiem wspomagającym rozwój mózgu, również obecnym w rybach, jest jod.

Poza DHA i jodem, śledź to także źródło innych ważnych składników odżywczych. Żelazo, kluczowe dla pamięci, koncentracji, pracy mięśni i procesów uczenia się, występuje w śledziu w ilości 2 mg na porcję (co stanowi 11 proc. dziennego zapotrzebowania dorosłego

człowieka). Dodatkowo, śledź dostarcza 22 proc. dziennego zapotrzebowania na cholinę - składnik odżywczy występujący w żółtkach jaj, który wspiera pamięć i pomaga chronić mózg przed szkodliwymi substancjami. To wszystko sprawia, że śledź jest rybą, którą warto włączyć do swojej diety.

Kwasy omega-3 wpływają także na poprawę samopoczucia. Badacze dowiedli, że kwasy omega-3 poprawiają krążenie i redukują stany zapalne, co wspiera zarówno przepływ krwi, jak i integralność bariery krew-mózg.

Z kolei badanie z 2018 roku, opublikowane w „Annual Review of Food Science and Technology”, wykazało, że niskie spożycie kwasów omega-3 wiąże się z wyższym ryzykiem spadku funkcji poznawczych oraz chorób neurodegeneracyjnych, takich jak choroba Alzheimera.

Kwasy omega-3 usprawniają sygnalizację nerwową i pomagają zachować elastyczność błon w mózgu, co jest kluczowe dla jego prawidłowego funkcjonowania.

Spożywanie śledzia to korzyść dla całego organizmu. Kwasy omega-3 doskonale wspierają zdrowie serca, obniżając poziom trójglicerydów i rozluźniając naczynia krwionośne. Zastąpienie tłuszczów nasyconych rybami, takimi jak śledź, może znacząco zmniejszyć ryzyko zgonu z powodu choroby niedokrwiennej serca. Istnieją również wstępne dowody sugerujące, że omega-3 mogą pomóc w obniżeniu ryzyka niektórych nowotworów, spowalniając wzrost guza i promując śmierć komórek rakowych, choć wyniki badań w tym obszarze są wciąż mieszane i wymagają dalszych potwierdzeń.

Tak zamroziś pierogi na Wigilię, a także nadmiar świątecznego jedzenia

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Mrożenie jedzenia to sposób, by trzymać je znacznie dłużej. Tak warto przygotować bardziej pracochłonne dania na święta, by później móc tylko sięgnąć po nie do zamrażarki.

Mrożone jedzenie może być niemal tak zdrowe, jak to świeże. Przygotowanie mrozonek należy do najlepszych metod utrwalania żywności, która pozwala zachować ich wartość odżywczą, choć w mniejszym stopniu - ich strukturę i kolor.

Zamrażanie wymaga jednak właściwych warunków przechowywania, a zwłaszcza odpowiednio niskiej i stabilnej temperatury. Choć wymaga to nakładów energii, świeże jedzenie, jak i to gotowe, można mieć w każdej chwili pod ręką.

Trzeba jednak pamiętać, że mrożenie nie niszczy bakterii, a jedynie spowalnia ich cykl życiowy. Oznacza to, że w przypadku skażenia gotowych produktów chorobotwórczymi bakteriami czy niedostatecznej higieny podczas przygotowania mrozonek, istnieje ryzyko zatrucia pokarmowego. Wzrasta ono w sytuacji, gdy jedzenie nie zostało poddane dostatecznej obróbce cieplnej, która niszczy bakterie.

Szczególnie niebezpieczna jest sytuacja, gdy zamrożone jedzenie ulega rozmrożeniu. Nie powinno być wtedy ponownie schładzane do ujemnej temperatury. Zwiększa to ryzyko rozwoju bakterii, które zawsze znajdują się na produktach spożywczych (chyba że są sterylizowane)



Mrożenie jedzenia to sposób, by trzymać je znacznie dłużej i w każdej chwili mieć pod ręką

i znacznego zwiększania się ich liczby. Niestety, takie produkty znajdują się w wielu sklepach, a można je poznać po dużej ilości szronu wewnątrz opakowania, a także po zbryleniu zawartości. Jeśli jednak jest ono zamknięte, produkt można dokładnie ugotować lub upiec, po czym spożyć bez ryzyka.

Inaczej jest z produktami mrożonymi na wagę, które nie powinny mieć opisanych cech. Ze względu na możliwość zakażenia są one jednak mniej polecanym wyborem od tych pakowanych fabrycznie.

Przed przygotowaniem mrozonek nie należy przechowywać jej zbyt długo np. w lodówce. Grozi to bowiem poważnym, a nawet śmiertelnym zakażeniem bakterią *Listeria*, która jest odporna na mrożenie i krótką pasteryzację, a rozwija się już nawet w temperaturze wynoszącej nieco poniżej zera.

Jak mrozić pierogi, krokiety, uszka i inne dania?

W zamrażalniku lub zamrażarce mogą znaleźć się gotowe potrawy, takie jak pierogi, uszka czy nawet rosół. Można przygotować je z góry np. 1-2 tygodnie przed Wigilią, albo zachować na później to, co z niej zostanie. Zamrażane dania powinny być porcjowane i zapakowane osobno. W przypadku dań, takich jak pierogi, krokiety, uszka czy paszteciki, nie jest to większym problemem. Należy zadbać jednak o to, by nie były ze sobą zlepione. Warto więc zamrażać je

oddzielnie np. na tacy, a później zapakować do foliowego worka. W oddzielnych pojemnikach porcjować powinniśmy dania jednogarnkowe oraz w sosie, jak np. bigos czy gołąbki.

Zamrozić można także potrawy zimne, np. sałatkę jarzynową, ale tylko przed dodaniem majonezu! Nie będzie później co prawda tak smaczna, jak zaraz po przygotowaniu, ale dodanie sosu przed samym jedzeniem uratuje ją przed niekorzystnymi zmianami w zamrażającym tłuszczu.

Zamrażać można też porcje rosółu lub bulionu (np. w tackach i woreczkach do lodu, warto jednak, by był beztłuszczowy), zup, sosów oraz gotowych dań z mięsem i warzywami, choć najlepiej bez dodatków skrobiowych. Należy pozostawić miejsce w opakowaniu, gdyż produkty płynne zwiększają objętość przy zamrażaniu.

Do mrożenia nadaje się jednak pieczywo - chleb dobrze jest pokroić, a porcje po kilka kromek poprzedzielać np. pergaminem do pieczenia. Można też zamrażać ciasta m.in. drożdżowe, w tym makowiec czy strudel, a także pieczony sernik wkrótce od przygotowania, natomiast dużo stracić może ten na zimno, zwłaszcza z galaretką.

Jak prawidłowo mrozić mięso i ryby?

Surowe mięso mrozimy bez mycia i po wstępnym schłodzeniu w lodówce. Ponieważ świeże może tam przebywać tylko do 2 dni, trzeba zamrozić od razu

po kupieniu - a nie np. w momencie, gdy nazajutrz stwierdzimy, że go jednak nie zjemy. W takim przypadku warto je przetworzyć, a po obróbce kulinarnej i ostudzeniu dopiero zamrozić.

Gotowe mięso mielone należy zjeść w ciągu kilku godzin. Najlepiej go nie mrozić - chyba że jest to produkt własnoręcznie rozdrobniony. Wtedy jednak od razu umieszczamy je w zamrażarce. O świeżość należy też szczególnie dbać w przypadku mrożenia ryb.

Jak zrobić domowe mrozonki warzywne i owocowe?

Produkty świeże, takie jak warzywa i owoce, przed zamrożeniem powinny zostać umyte i dokładnie osuszone w higieniczny sposób, najlepiej za pomocą papierowych ręczników. Te twardsze mogą być w mniejszych kawałkach (np. różyczki kalafiora czy kostki marchewki), grzyby należy oczyścić na sucho, a w przypadku malin czy jeżyn zaniechać kontaktu z wodą. Owoce warto pozbawić szypulek i pestek.

Produkt warto rozłożyć cienką warstwą np. w woreczku strunowym ułożonym na tacce lub talerzu - i tak zamrażać. Woreczki można potem ułożyć w większych pudełkach z tworzywa. Miąższ owoców i warzyw przeznaczony na koktajle, zupy i sosy, warto porcjować po pokrojeniu w kostkę. Posiekane zioła warto natomiast dokładnie upchnąć w niewielkim słoiku.

Raport o bezpieczeństwie żywnościowym w Polsce

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

W ramach programu The Access Alliance opracowano raport dotyczący bezpieczeństwa żywnościowego w Polsce.

Zjawisko braku bezpieczeństwa żywnościowego ma złożony charakter i wciąż nie jest w pełni rozumiane przez społeczeństwo. Z ustaleń badania wynika, że od 3,5 proc. do 6,5 proc. mieszkańców kraju, czyli około 1,4-2,5 mln osób, faktycznie doświadcza tego problemu, podczas gdy większość Polaków ocenia jego skalę na co najmniej 7 proc. Najczęściej dotyczy ono kobiet w wieku 18-34 lat, osób z niższym wykształceniem, mieszkańców wsi, gospodarstw domowych liczących cztery lub więcej osób, rodzin z dziećmi, osób niepracujących lub osiągających miesięczny dochód poniżej 4 tys. zł netto.

W Polsce brak środków finansowych na zakup jedzenia staje się problemem o coraz bardziej zauważalnym wymiarze społecznym. Najnowsze wyniki badań pokazują, że w ciągu minionego roku aż 46 proc. Polaków odczuwało niepokój, czy wystarczy im środków na zakup żywności.

Co trzeci ankietowany przyznaje, że takie obawy pojawiały się „często” lub „czasami”, co oznacza, że dla wielu gospodarstw domowych lęk o możliwość zapewnienia sobie jedzenia towarzyszył codziennemu życiu. Problemy finansowe przekładają się na konkretne ograniczenia w sposobie odżywiania - 35 proc. respondentów informuje, że w ostatnich 12 miesiącach musiało zrezygnować z posiłków, zmniejszać porcje, albo wybierać tańsze zamienniki produktów.

Właśnie zastępowanie żywności tańszymi, często mniej wartościowymi opcjami stanowi jedną z najpowszechniejszych strategii radzenia sobie z brakiem pieniędzy.

Braki finansowe wpływają także na relacje społeczne. Aż 42 proc. badanych przyznaje, że w ostatnim roku zrezygnowało ze spotkań towarzyskich ze względu na koszty jedzenia lub wspólnych posiłków. Tego typu decyzje mogą być jednym z pierwszych sygnałów pogarszającej się sytuacji materialnej i jednocześnie zwiększać ryzyko izolacji społecznej.

Przyzwyczajenia żywieniowe Polaków pozostają stosunkowo stabilne: większość spożywa co najmniej trzy posiłki dziennie, 8 proc. ogranicza się do dwóch lub mniej, niespełna 1 proc. je tylko raz dziennie.

Większość respondentów twierdzi, że ich dieta pokrywa za-

potrzebowanie energetyczne. Blisko jedna trzecia uważa, że dostarcza organizmowi zbyt dużo kalorii, a jedynie 6 proc. deklaruje niedobór energii.

Z zebranych danych wynika, że kluczowym problemem nie jest ilość jedzenia, lecz jego jakość:

23 proc. ankietowanych ocenia, że ich posiłki nie są właściwie zbilansowane,

22 proc. nie potrafi określić, czy spożywane produkty dostarczają wszystkich niezbędnych składników odżywczych,

około połowa uważa swoją dietę za jakościowo odpowiednią.

Brak bezpieczeństwa żywnościowego, choć często kojarzony z problemem odległym lub niewidocznym, okazuje się obecny także w najbliższym otoczeniu wielu Polaków. Z przeprowadzonych badań wynika, że niemal 24 proc. osób uważa, iż zna kogoś, kto regularnie boryka się z trudnościami w zakupie wystarczającej ilości jedzenia.

W tej grupie 9 proc. jest o tym całkowicie przekonanych, natomiast 15 proc. jedynie przypuszcza, że taki problem może dotyczyć kogoś z ich bliskich. Dodatkowo 56 proc. respondentów deklaruje, że byłoby w stanie zauważyć, gdyby ktoś z ich otoczenia miał trudności z zaspokojeniem podstawowych potrzeb żywieniowych. Symptomy braku bezpieczeństwa żywnościowego mogą przejawiać się na wiele sposobów. Zarówno definicja zjawiska, jak i opinie respondentów wskazują, że mogą to być m.in.: pomijanie posiłków,

jedzenie porcji mniejszych niż potrzebne do prawidłowego funkcjonowania, konieczność wybierania tańszej, mniej wartościowej żywności,

prośenie innych o pomoc w zdobyciu jedzenia, korzystanie ze wsparcia organizacji charytatywnych.

Choć większość Polaków uważa, że potrafiłaby dostrzec u kogoś takie trudności, wyniki badania sugerują, że zdolności te są często przeceniane. Wyraźnie lepiej rozpoznają oznaki braku bezpieczeństwa żywnościowego osoby, które same doświadczają tego problemu, znają kogoś w podobnej sytuacji lub są bardziej otwarte na rozmowę o trudnych tematach.

Badanie podkreśla również silny ładunek emocjonalny związany z tym zjawiskiem. Aż 61 proc. ankietowanych deklaruje, że o swoich problemach opowiedziałoby jedynie najbliższemu, a 28 proc. nie zwierzyłoby się nikomu. Dane te pokazują, że wstyd oraz lęk przed oceną społeczną stanowią istotne bariery utrudniające mówienie o trudnościach z dostępem do żywności i szukanie wsparcia.

WARTO WIEDZIEĆ

Tego nie powinno się mrozić: ● Mleko i fermentowane produkty mleczne ● kremy na bazie śmietany i masła ● majonez i podobne sosy ● awokado ● surowe jajka w skorupkach ● jajka gotowane na twardo ● wodniste i delikatne warzywa, np. ogórki, pomidory ● ugotowane produkty skrobiowe, takie jak ziemniaki, makaron ● galarety ● tłuste ryby oraz nieupiecznione świeże ryby ● surowe mięso poddane działaniu wody. Niektóre produkty, jak brokuł czy kalafior, wymagają zblanszowania przed zamrożeniem.

Polki chorują na nowotwory ginekologiczne częściej niż kobiety w pozostałych krajach UE

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

Koalicja Onkozdrowia Kobiet przedstawiła strategię mającą na celu poprawę opieki zdrowotnej dla kobiet z chorobami nowotworowymi.

W raporcie „Dogonić Europę – zdrowie kobiet w Polsce, perspektywa onkologiczna” wraz z ekspertami klinicznymi opracowano 10 rekomendacji, które mają zwiększyć skuteczność i bezpieczeństwo leczenia nowotworów ginekologicznych. Najważniejsze z nich obejmują przyspieszenie diagnostyki, rozszerzenie dostępu do nowoczesnych terapii oraz skoncentrowanie leczenia zabiegowego.

Polki chorują częściej na nowotwory ginekologiczne

Polki zapadają na nowotwory ginekologiczne częściej niż kobiety w pozostałych krajach Unii Europejskiej. W przypadku raka trzonu macicy liczba zachorowań wynosi 38 na 100 tys. kobiet (UE: 27), przy raku jajnika – 23 (UE: 16), a w raku szyjki macicy – 19 (UE: 12). Jednocześnie polski system ochrony zdrowia ma ograniczone możliwości działań profilaktycznych, gdyż na ten cel przeznaczają jedynie 2 proc. wydatków.

– W tym raporcie jest mnóstwo liczb, ale każda z nich dotyczy prawdziwej kobiety – mamy, żony, córki, siostry, przyjaciółki. Dane, które pokazują, jak daleko jesteśmy za Europą, to lata życia, które można było uratować, i miesiące, których pacjentkom nikt nie odda. Polki chorują częściej, a przeżywają rzadziej – i to jest fakt, za który jako państwo musimy wziąć odpowiedzialność. Nasze pacjentki nie proszą o przywileje. One proszą o to samo, co mają kobiety w innych krajach UE: dobrą i szybką diagnostykę, jasną ścieżkę leczenia i równy dostęp do nowoczesnych terapii. To naprawdę nie są wygórowane oczekiwania – podkreśla Anna Kupiecka, prezes Fundacji OnkoCafe i liderka Koalicji Onkozdrowia Kobiet.

Dostęp do nowoczesnych terapii kontra diagnostyka

W Polsce dostęp do nowoczesnych terapii nie jest ograniczony przez brak rozwiązań, lecz przez powolną i nierównomierną ścieżkę prowadzącą do leczenia. Sprzętu diagnostycznego jest mniej niż wynosi

średnia unijna. Największym problemem pozostaje niewykonywanie niezbędnych badań predykcyjnych u kobiet z rozpoznanymi nowotworami ginekologicznymi, m.in. w raku trzonu macicy i raku jajnika. W efekcie część pacjentek nie otrzymuje nowych leków w momencie, w którym w krajach Europy Zachodniej są one już standardem opieki.

Eksperti zwracają uwagę, że różnice między Polską a państwami UE w zakresie dostępu do nowoczesnych terapii rosną. Wciąż brakuje nam powszechnego dostępu do diagnostyki molekularnej oraz skutecznych i bezpiecznych leków.

– W opiece nad pacjentkami z nowotworami ginekologicznymi potrzebujemy takiej organizacji diagnostyki i leczenia, która pozwoli na maksymalne wykorzystanie dostępnych technologii oraz doświadczenia klinicznego zespołów. Jednym z kluczowych elementów jest możliwość jak najwcześniejszej oceny molekularnej – najlepiej już na etapie biopsji. Gdyby na tym etapie można było wykonać pełne badania molekularne, czas oczekiwania na diagnozę byłby skrócony, a cały proces terapeutyczny mógłby być planowany szybciej i bardziej precyzyjnie. W praktyce oznacza to, że jeszcze przed podjęciem decyzji o leczeniu dysponowalibyśmy pełnym profilem choroby, łącząc ocenę kliniczną, radiologiczną i molekularną. To znacząco poprawiłoby bezpieczeństwo i jakość leczenia. Dziś, niestety, refundacja diagnostyki molekularnej dopiero w warunkach hospitalizacji sprawia, że pacjentki czekają dłużej niż powinny – a my tracimy czas, który w onkologii ma ogromne znaczenie – podsumowuje w swoim komentarzu do raportu prof. dr hab. Radosław Mądry.

Problem z diagnostyką istnieje również na poziomie formalnym i finansowym. Istnieje szereg ograniczeń związanych z diagnostyką histopatologiczną i molekularną uniemożliwiający podmiotom ich wykonywanie.

– W Polsce brakowało algorytmów diagnostycznych, standaryzacji wykonania badań, ale to mają wprowadzać kluczowe wytyczne Krajowej Sieci Onkologicznej. To oczywiście połowa sukcesu, bo ważniejsza jest ich faktyczna implementacja do postępowania w ośrodkach. Brak jest także właściwego i kompleksowego finansowania, co skutkuje niechęcią części świadczeniodaw-



W Polsce dostęp do nowoczesnych terapii nie jest ograniczony przez brak rozwiązań, lecz przez powolną i nierównomierną ścieżkę prowadzącą do leczenia

ców do ponoszenia kosztów diagnostyki, rekomendowanej przez towarzystwa naukowe, a co najważniejsze niezbędnej do ustalenia optymalnego planu leczenia – mówi dr Michał Chrobot.

Leczenie zabiegowe u pacjentek z nowotworami ginekologicznymi

Jak wyjaśnia prof. dr hab. Radosław Mądry, opieka nad pacjentkami z nowotworami ginekologicznymi ma dziś wiele wyzwań.

Jednym z nich jest rozproszenie leczenia, zwłaszcza przy raku jajnika, gdzie doświadczenie zespołu i ośrodka ma duży wpływ na wyniki terapii.

– W Holandii i krajach skandynawskich już lata temu skupiono operacje w najlepszych centrach – i to poprawiło skuteczność leczenia. W Polsce dążymy do mądrej koncentracji leczenia zabiegowego – w ośrodkach z największym doświadczeniem i w stałych, wyszkolonych zespołach, ale ten proces dopiero się zaczyna. Musimy go konsekwentnie rozwijać – mówi specjalista.

Wyniki ankiety. Potrzebne jest wyrównanie szans

Fundacja OnkoCafe – Razem Lepiej przeprowadziła ankietę wśród pacjentek z rakiem trzonu macicy, która stanowi wartościowe uzupełnienie ra-

portu. Badanie wykazało, że problem nie ogranicza się wyłącznie do dostępu do badań, lecz dotyczy także informacji na ich temat. Aż 6 na 10 kobiet w trakcie diagnozy nie otrzymało od lekarza informacji o badaniach molekularnych – a to właśnie one pozwalają na dobór nowoczesnego leczenia, w tym immunoterapii.

Ankieta pokazała, że kobiety najbardziej potrzebują dziś silnej struktury systemu – jednego zespołu i jednej, dobrze opisanego drogi opieki. Kiedy brakuje przepływu informacji – a tak jest dziś, bo pacjentki często zostają same z szukaniem informacji o leczeniu i badaniach lub otrzymują je za późno – płacą za to niepokojem i czasem. Ośrodki, które działają w modelu stałych, wyspecjalizowanych zespołów, udowadniają w Europie, że to połączenie wiedzy, organizacji i komunikacji po prostu działa lepiej. My też musimy ten model w Polsce budować szybciej i mądrzej niż dotąd – przekonuje w raporcie dr Anna Dańska-Bidzińska.

Rak piersi jest najczęściej diagnozowanym nowotworem złośliwym u kobiet

Rak piersi jest obszarem, w którym w ostatnich latach odnotowano największy postęp w dostępie do terapii. Polskie pacjentki mają możliwość skorzystania z najnowszych le-

ków często szybciej niż kobiety w Europie Zachodniej. Jednak jak podkreślają eksperci, niezmiennie profilaktyka pozostaje najsłabszą stroną.

– Kluczowym zadaniem na najbliższe lata będzie więc połączenie tych dwóch elementów: dalszej poprawy dostępu do skutecznego leczenia z równoczesnym wzmocnieniem profilaktyki i edukacji zdrowotnej. Tylko wtedy potencjał nowoczesnych terapii będzie w pełni wykorzystany, a Polki zyskają szansę na rokowania porównywalne z pacjentkami w najlepszych systemach opieki onkologicznej w Europie – napisała dr n. med. Katarzyna Pogoda.

Co należy zmienić i jak to osiągnąć?

Koalicja Onkozdrowia Kobiet przedstawiła swój raport podczas konferencji prasowej 8 grudnia. Dokument jasno wskazuje, że kierunek koniecznych zmian jest już opracowany.

Zawiera dziesięć rekomendacji, których wdrożenie może przyspieszyć diagnozę, usprawnić organizację leczenia i poszerzyć dostęp do nowoczesnych terapii. Wśród najważniejszych postulatów znajdują się również działania mające wzmocnić kadry medyczne, podnieść jakość opieki oraz skuteczniej monitorować potrzeby pacjentek – elementy kluczowe dla efektywnego leczenia.

Koalicja podkreśla, że zmiany powinny być wprowadzane w sposób planowy i spójny w całym kraju. Szybko, ale z pełną odpowiedzialnością.

W onkologii kobiet największe znaczenie ma bowiem zarówno moment rozpoczęcia leczenia, jak i miejsce, w którym pacjentka kontynuuje terapię.

– Środowisko medyczne potrzebuje większego wsparcia w procesie koordynacji „ścieżki pacjenta”, tak żeby skupić się przede wszystkim na jakości realizowanych świadczeń medycznych zgodnie ze standardami postępowania diagnostyczno-terapeutycznego (m.in. aktualizowanych na stronie Krajowej Ośrodki Monitorujący Krajowej Sieci Onkologicznej (KSO). Wszystkie zgłoszone w Raporcie postulaty są ujęte jako kluczowe zadania w ustawie o KSO. Wierzymy, że nasze wspólne działania pozwolą „Dogonić Europę” – podsumowuje wnioski z raportu prof. dr hab. Renata Duchnowska.

WARTO WIEDZIEĆ

Rak piersi to najczęściej diagnozowany nowotwór złośliwy wśród kobiet w Polsce i na świecie. Stanowi ok. 23 proc. zachorowań na nowotwory u kobiet, co czyni go najczęstszą, ginekologiczną chorobą nowotworową na całym globie.

DROBNE

Praca

ZATRUDNIĘ

DO zbioru owoców i warzyw przyjmę -
Wteln, tel. 663 247 006

OCHRONA z gr. niepełnosprawności
Bydgoszcz tel. 604 630 556

SERWIS sprząający 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

INSTALACYJNE

E Elektroawaria 24h 793555537
instalacje pomiary, ekspres, tanio!

MONTAŻOWE

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

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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



ibo.polskapress.pl

REKLAMA

Firma SPRZEDA

lokal użytkowy w Bydgoszczy
(udział w nieruchomości).

znajdujący się na szóstym piętrze budynku
usługowo-biurowego (budynek Sanitasu).
Biurowiec położony tuż przy dworcu PKP.
Tel. 510 026 836

Z wielkim żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci
Naszego wieloletniego pracownika
Zakładu Gazowniczego w Bydgoszczy

Barbary Skrzypczak

Rodzinie i Najbliższym
składamy wyrazy głębokiego współczucia

Dyrekcja i Pracownicy
Polskiej Spółki Gazownictwa sp. z o.o.
Oddział Zakład Gazowniczy w Bydgoszczy

AUTOPROMOCJA

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

Tutaj zlecisz ogłoszenie

ibo.polskapress.pl

REKLAMA

**Zielń Miejska**
Zakład Pogrzebowy

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

REKLAMA

Z żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

śtp

dr. n. o zdr. **Piotra Porzycha**
specjalisty fizjoterapii w Klinice Rehabilitacji

Rodzinie i Bliskim
wyrazy głębokiego współczucia
składają

Dyrekcja i Pracownicy
Szpitala Uniwersyteckiego Nr 1
im. dr. Antoniego Jurasza w Bydgoszczy

Z wielkim żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci
naszego wieloletniego pracownika
Zakładu Gazowniczego w Bydgoszczy

Michała Skrzyńskiego

Rodzinie i Najbliższym
składamy
głębokie wyrazy współczucia.

Dyrekcja i pracownicy
Polskiej Spółki Gazownictwa sp. z o.o.
Oddział Zakład Gazowniczy w Bydgoszczy

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że dnia 14 grudnia 2025 r. zmarła moja ukochana Żona,
a nasza Mama, Babcia, Teściowa i Ciocia

śtp

Barbara Skrzypczak

lat 75

Msza św. pogrzebowa zostanie odprawiona
dnia 18 grudnia 2025 r. o godz. 12:00 w kościele
pw. św. Stanisława Biskupa i Męczennika.
Po mszy św. odprowadzimy śp. Barbarę
na miejsce wiecznego spoczynku
na cmentarzu parafialnym Siernieczek.
Pogrążeni w smutku
Mąż z rodziną

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że dnia 14.12.2025 r.
odszedł od nas
ukochany Mąż, Tata, Brat, Szwagier i Wujek

śtp

Piotr Porzych

lat 58

Pogrzeb wraz z mszą św. żałobną odbędzie się
dnia 18.12.2025 r. o godz. 12.45
na cmentarzu NSPJ przy ul. Ludwikowo.
Modlitwa różańcowa rozpocznie się o godz. 12.15.

Pogrążona w smutku
Rodzina

Z głębokim żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci
naszego długoletniego wykładowcy

dra n. o zdr.

Piotra Porzycha

Rodzinie
wyrazy głębokiego współczucia
składają

Założyciel, Rektor
oraz pracownicy i studenci
Bydgoskiej Szkoły Wyższej w Bydgoszczy

„Śmierć jest zawsze przedwczesnagdy
Matka odchodzi”

Z sercem pełnym bólu i smutku zawiadamiamy,
że w dniu 15 grudnia 2025 r. zasnęła w Bogu
Nasza KochanaMama, Teściowa i Babcia

śtp

Teresa Górska

lat 89

Ceremonia pogrzebowa poprzedzona mszą świętą
odprawiona zostanie w dniu 18.12.2025 r. (czwartek)
o godzinie 10.00 (różaniec 9.30)
na cmentarzu parafialnymprzy ul. Tańskich
w Bydgoszczy.
W smutku pogrążona
Rodzina

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

Kasze nie nasze

- **Teff** - to trawa zwana miłą abisyńską. Ponoć stoi za tajemnicą niezwykle wytrzymałości maratończyków z Etiopii i innych krajów afrykańskich. Teff jest bogaty w białko, błonnik, wapń, co ciekawe zawiera też żelazo, jest więc wskazany dla wegetarian. Jako że ma niski indeks glikemiczny, polecany jest diabetikom.
- **Amarantus** - był niegdyś podstawą żywienia Indian epoki prekolumbijskiej. Jest bogaty w białko, błonnik, witaminy z grupy B, żelazo, wapń i fosfor. Jest zdrowy, ponieważ obniża ciśnienie, mogą go jeść diabetycy, zawiera też antyoksydanty, które chronią przed nowotworami.



Produkty zbożowe znajdują się u podstawy piramidy żywieniowej, co oznacza, że stanowią najważniejszy element zdrowej diety. Powinniśmy je spożywać 3-5 razy dziennie.

Zdrowe kasze bez glutenu

►► Nieprzetworzone kasze zawierają nie tylko wiele mikroelementów, mają też działanie lecznicze

Maja Erdmann

Kasze bez glutenu mogą wzbogacić dietę nie tylko osób chorych na celiakię. Są doskonałym źródłem białka i składników odżywczych.

Kasza gryczana chyba najdłużej gości na naszych stołach. Powstaje z obłuskanych nasion gryki, rośliny z rodziny rdestowatych. Jest niezwykle bogata w cenne składniki odżywcze, w tym magnez, mangan, fosfor, cynk, niacynę i ryboflawinę. W diecie wegetariańskiej często stosowa-

wana jako zastępnik mięsa. Można ją jadać jako bazę do sosów czy sałatek, ale sprawdzi się też jako podstawa pasztetów.

Kasza jaglana

Jagły, czyli tę właśnie kaszę, wytwarza się z prosa. Jedno z najstarszych zbóż znanych już w neolicie. Ma podobne zdrowe składniki co kasza gryczana, ale zawiera mniej skrobi i ma też witaminy z grupy B. Niektórzy nie lubią jaglanki, bo bywa gorzkawa. Żeby tego uniknąć, trzeba ją najpierw chwilę namoczyć w zimnej wodzie, odlać i dopiero wtedy zalać wrzątkiem i go-

tować, a potem używać do przygotowania dań zarówno wytrawnych jak i słodkich.

Komosa ryżowa (quinoa)

To bardzo zdrowa kasza zawierająca aminokwasy, których nasz organizm nie jest w stanie sam syntetyzować, więc muszą być dostarczone w pożywieniu. Co ciekawe, komosa ryżowa zawiera też kwasy omega-3, magnez i więcej wapnia niż mleko. Ma też witaminy A, C, E i te z grupy B. Jako że komosa ma niski indeks glikemiczny, polecana jest chorym na cukrzycę. Do produkcji tego rodzaju ziaren nie używa się

środków ochrony roślin, ponieważ komosa zawiera naturalne substancje chroniące przed szkodnikami. Z komosy (w zależności od odmiany) można robić kotleciki, paszety, używać zamiast płatków śniadaniowych i do komponowania zdrowych sałatek.

Kasza kukurydziana

Kiedyś nazywana mamałygą, była bardzo popularna także na terenie Polski. W krajach południowej Europy (np. w Rumunii czy niektórych regionach Włoch) jest podstawą kuchni. Białko zawarte w tej kaszy nie wywołuje reakcji alergicznych. Można

ją stosować jako zastępnik ziemniaków w daniach obiadowych, używać do wyrobu ciasta, a także komponować zapiekanki.

Kasza owsiana

Kaszę owsianą otrzymuje się z ziarna owsa. Ma dużo błonnika i soli mineralnych, nawet więcej niż popularne płatki owsiane. Co ciekawe, ma pozytywne działanie na błonę śluzową jelit, obniża też stężenie cholesterolu. Można ją wykorzystać zarówno do przygotowywania deserów, jak i wytrawnych pasztetów, kotletów czy farszów.©

REKLAMA 0011442352

REHABILITACJA

TERAPIA KRĘGOSŁUPA KOCIŃSKI

Leczenie schorzeń kręgosłupa i stawów
tel. 52 334 21 41, 601 985 300
www.kocinski-kregoslup.pl

AUTOREKLAMA



**Edukacja
w najwyższym stopniu
stronaedukacji.pl**

AUTOPROMOCJA

009500638

Strefa Biznesu

**NAJWIĘKSZY
REGIONALIZOWANY
SERWIS GOSPODARCZY
W POLSCE**

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



www.strefabiznesu.pl

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strona
zdrowia

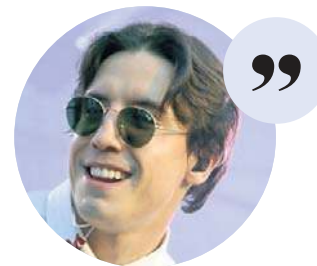
Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl



Bardzo lubię pracować w sylwestra z racji tego, że mam wtedy urodziny

Dawid Kwiatkowski w agencji Newseria Fot. Krzysztof Szymczak



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 194

Marcela Leszczak odnalazła sens

Celebrytka zamieściła na Instagramie nagranie, na którym wspólnie z synem ubiera choinkę. Asekurowany przez mamę Fryderyk zawieszał ozdoby, stojąc na drabinie. W opisie rolki Leszczak stwierdziła: „Twoja obecność sprawia, że te święta wciąż mają sens. Wszystko ma sens”.

Agata Rubik jest kochana

W miniony weekend celebrytka świętowała swoje 39. urodziny. I oczywiście pochwaliła się na Instagramie fotkami z uroczystości. „Moja piękna żona ma dziś swoją urodzinową imprezę. Happy Birthday. Kocham cię w tym życiu i w każdym innym” – złożył żonie życzenia Piotr Rubik.

Viki Gabor nie nakręca sytuacji

Młoda piosenkarka w wywiadzie dla RMF FM została zapytana o konflikt z Roksaną Węgiel. – Nie lubię tego tematu, jest on niepotrzebny. Były rzeczy, które mi się nie podobały z jej strony, które wyszły na początku. Jestem takim typem osoby, że jak widzę, że ktoś robi coś na mój temat, to nie będę siedzieć cicho – powiedziała. A potem dodała: – Nie nakręcam tej sytuacji, bo jestem pewna, że tak samo jak mi, tak i Roxie, nie chce się. Nie musimy się lubić i rozmawiać ze sobą. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



Faceci od kuchni TVN 7, 20:00

Początkujący kucharz (Michaël Youn), który pragnie podbić świat, jest zwalniany przez kolejnych pracodawców. Gdy spotyka szefa kuchni (Jean Reno) słynnej paryskiej restauracji, ma szansę na realizację marzeń.

Czarny mercedes TVP Kultura, 20:00

1939 rok. W Warszawie zostaje zamordowana żona prominentnego adwokata (Artur Żmijewski). Śledztwo prowadzi nadkomisarz Król (Andrzej Zieliński), który jest żołnierzem podziemia.

Śledztwa siostry Bonifacji BBC First, 21:00

Odcinek świąteczny. Stowarzyszenie teatralne miasteczka przygotowuje się do wystawienia „Kopciuszka”. Na wieść o śmierci jednego z członków obsady próby zostają przerwane.

Tylko dla odważnych TVP Historia, 21:20

Eric (Josh Brolin) służy w straży pożarnej od ponad 20 lat. W czerwcu 2013 roku wraz z załogą musi stawić czoła żywiołowi, który trawi lasy Arizony i nieuchronnie zbliża się do miasta.

Izraelscy osadnicy i Louis Theroux BBC Brit, 22:00

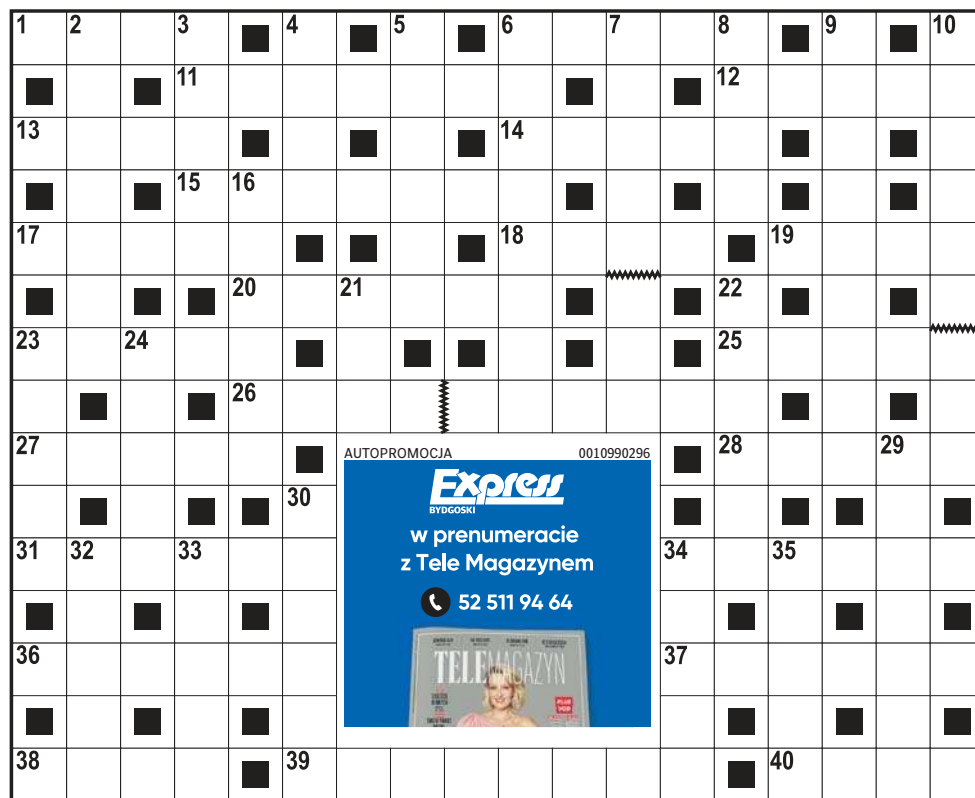
Louis Theroux udaje się na Zachodni Brzeg Jordanu, aby spotkać się przedstawicielami społeczności nacjonalistycznych osadników izraelskich, którzy mieszkają na palestyńskim terytorium.

Poziomo:

- 1) tkanina ucięta pod kątem,
- 6) koszenie zboża lub trawy,
- 11) dowództwo jednostki policyjnej,
- 12) ptak z rzędu blaszkowatych,
- 13) muzyczne talerze, czynele,
- 14) pokarm dla urodzonego potomstwa,
- 15) gorzki likier produkowany w Mediolanie,
- 17) nagły, mimowolny skurcz mięśni,
- 18) skorupiak z arktycznych wód,
- 19) „... uniesień”, obraz Władysława Podkowińskiego,
- 20) Maciej, bohater powieści „Chłopi”,
- 23) rzucanie i łapanie obręczy pałeczkami,
- 25) dawna nazwa stopu kilku metali,
- 26) stan w USA z Santa Fe,
- 27) wojsko walczące konno, kawaleria,
- 28) myśliwy beocki, zginął z rąk Artemidy,
- 31) imię pani Dulskiej,
- 34) rezydencja francuskich królów ustanowiona przez Ludwika XIV,
- 36) lwia ..., grzyb o azjatyckim rodowodzie,
- 37) miejsce w sportowym rankingu,
- 38) pisemny dowód kasowy,
- 39) barwna część oka,
- 40) pierwiastek chemiczny o symbolu Nb.

Pionowo:

- 2) szyte ręcznie chodaki, noszono na Podhalu,



- 3) krótka scenka kabaretowa,
- 4) chorobliwe przywidzenie,
- 5) koń maści jasnobrzowej,
- 6) japoński pilot-samobójca,
- 7) zbieg okoliczności, przypadek,
- 8) cząstka z elektronami,
- 9) wyciszają gwałtowne, wysokie dźwięki,
- 10) komedia satyryczna Moliera,

- 16) miejsce wygłaszania kazania,
- 21) biegnie obok szosy,
- 22) zakręt rzeki, meander,
- 23) ptak jak kuksaniec,
- 24) gałązki do chłosty,
- 29) ... Benedyktynów w Tyńcu,
- 30) barwny ptak łowny,
- 32) przepływa przez Łomżę,
- 33) królewskie rozporządzenie,
- 34) ptak jak rzeka w Garwolinie,
- 35) drapieżna ryba morska.

ROZWIĄZANIE NR 193

S	P	I	G	R	A	W	C	I	E	M	N	O	W	V
P	I	O	T	R	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L
R	R	R	Z	I	E	L	O	N	K	A	R	R	R	B
A	Z	O	R	Y	J	J	J	J	J	J	J	J	J	B
W	Z	B	B	K	U	P	L	E	T	N	N	N	N	N
A	M	E	R	Y	K	A	N	T	O	M	A	H	A	W
A	A	U	O	O	W	C	A	O	A	A	A	A	A	A
S	T	A	R	Y	L	I	S	P	A	R	A	B	O	L
K	A	B	I	N	A									
A	R	I												
S	T	A	T	E	K									
A	T	I	C											
C	T	N	I	K										
Z	Y	A	K	R	O	B	A	T	Y	K	A	T	E	E

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Energia sprzyja działaniu, ale uważaj na słowa. Horoskop dzienny zapowiada, że spokojna rozmowa dziś przyniesie więcej niż pośpiech.

Ryby (19.02 - 20.03)

Stabilność daje Ci siłę, lecz drobna zmiana poprawi nastroj. Horoskop na dziś to wskazówka, by zaufać intuicji w sprawach domowych.

Baran (21.03 - 19.04)

Dzień sprzyja kontaktom i nowym pomysłom. Nie obiecuj za dużo – horoskop na środę radzi skupić się na jednym celu.

Byk (20.04 - 20.05)

Emocje będą dziś intensywne, ale szczerość Ci pomoże. Horoskop dzienny podpowiada, by zadbać o siebie i bliskich bez poczucia winy.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja pewność siebie będzie zwracać uwagę otoczenia, ale horoskop na dziś wyraźnie przypomina, by słuchać również innych ludzi.

Rak (22.06 - 22.07)

Nie krytykuj zbyt surowo poczynania innych ludzi. Horoskop dzienny na środę mówi, że drobna niedoskonałość również ma wartość...

Lew (23.07 - 22.08)

Intuicja poprowadzi Cię właściwie. Horoskop dzienny to wskazówka, by unikać manipulacji. Szczerość przyniesie o wiele lepsze rezultaty.

Panna (23.08 - 22.09)

Zaplanuj coś nowego, lecz nie ignoruj codziennych obowiązków. Horoskop na dziś radzi brać pod uwagę oczekiwania innych osób.

Waga (23.09 - 22.10)

Harmonia wymaga kompromisu. Horoskop dzienny na środę wróży, że warto wybrać spokój i zadbać o relacje z innymi osobami.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Praca przynosi efekty, jeśli zachowasz cierpliwość. Horoskop dzienny mówi, by nie bać się poprosić o wsparcie, jeśli zajdzie taka potrzeba.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Oryginalność działa na Twoją korzyść. Horoskop na dziś to wyraźna podpowiedź, by dzielić się pomysłami. Ktoś pomoże Ci je rozwinąć.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

To, co zrobisz lub powiesz, pomoże wyrazić to, co trudne. Horoskop dzienny na środę mówi, że otoczenie będzie pod wrażeniem...

Fibak: Pod tym względem Iga Świątek jest geniuszem

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

TENIS ZIEMNY. Liderka światowego rankingu Aryna Sabalenka głosami dziennikarzy sportowych zwyciężyła w plebiscycie WTA na najlepszą tenisistkę 2025 roku. Wygrała już po raz drugi z rzędu.

Białorusinka otrzymała prawie 80 procent głosów, co nie jest zaskoczeniem, biorąc pod uwagę jej tegoroczne dokonania. Wygrała wielkoszlemowy US Open, dotarła do finałów dziewięciu turniejów, wygrała cztery z nich, zwyciężyła w 63 meczach i pobiła rekord zarobków w jednym sezonie - wzbogaciła się o 15 008 519 dolarów. Do tego cały rok spędziła na szczycie światowego rankingu.

Od początku tego stulecia tylko sześciu tenisistkom udało się wygrać plebiscyt WTA więcej niż raz. Na tej liście jest Iga Świątek, zwyciężczyni plebiscytu w 2022 i 2023 roku.

Sabalenka rozpoczęła właśnie łącznie 69. w karierze tydzień na szczycie rankingu WTA. Wśród zawodniczek najdłużej je otwierających zajmuje 12. miejsce, a do końca roku dogoni wyprzedzając ją bezpośrednio Dunkę polskiego pochodzenia Caroline Wozniacki. Świątek zatrzymała się na 125 tygodniach jako numer jeden na liście WTA i jest na siódmym miejscu w klasyfikacji wszech czasów.

24-letnia raszynianka - jako pierwsza Polka w historii - zadebiutowała w roli liderki rankingu 4 kwietnia 2022 roku, kiedy zastąpiła Australijkę Ashleigh Barty, która kilka tygodni wcześniej ogłosiła rozbrat ze sportem. Prowadzenie utrzymała przez 75 tygodni, a straciła je 11 września 2023 r.



Iga Świątek dwukrotnie - w 2022 i 2023 roku - wygrała w plebiscycie WTA na najlepszą tenisistkę

na rzecz Białorusinki. Po ośmiu tygodniach wróciła na szczyt i była liderką przez 50 kolejnych.

Wojciech Fibak w rozmowie z Polska Press przyznaje, że Świątek może wrócić na fotel liderki rankingu już na początku 2026 roku. Do tego na pewno potrzebne byłoby zwycięstwo w Australian Open, czyli w jedynym wielkoszlemowym turnieju, w którym Polka jeszcze nigdy nie triumfowała. W tym sezonie Świątek odpadła w półfinale Australian Open, Sabalenka przegrała w finale. Biało-

rusinka ma na koncie 10 870 punktów, raszynianka 8395.

- Już w ubiegłym roku, gdy Iga zajmowała siódme, ósme miejsce, powiedziałem, że jest olbrzymia szansa, że wróci na szczyt, a jeśli nie będzie liderką, to wiceliderką. Ponowny awans Igi na tron może nastąpić szybko, już na początku przyszłego roku, choć oczywiście może się to wydłużyć trochę później. Dla mnie Iga jest najlepszą tenisistką na świecie i wcześniej czy później to pokaże - mówi nam Fibak.

Fibaka zapytaliśmy też, czy współpracując z belgijskim trenerem Wimem Fissettem, Świątek będzie robić dalsze postępy.

- Na pewno każdego dnia Iga chce grać coraz lepiej, stosować metody i taktykę, które jej służą. Ale nie jest to takie proste. Fissette nie wprowadził żadnych pochopnych zmian, postawił na kontynuację tego, co wcześniej zbudowali z Igą Piotr Sierżputowski i Tomasz Wiktorowski. Sukces Igi oparty jest przede wszystkim na jej niezwykłym talencie. Urodziła się z niespotykanym czuciem piłki oraz naturalnym, niezwykle szybkim sposobem poruszania się po korcie. Proszę mi wierzyć, ale tego nie można się nauczyć. Niektóre elementy w grze można poprawić, ale tego akurat nie. Iga jest pod tym względem geniuszem. Ma niesamowity instynkt do gry w tenisa - dodaje były numer 10 światowego tenisa.

- Przede wszystkim czuć między nimi taką dobrą chemię. Bardzo dobrze się rozumieją i to jest najważniejsze. Tak jak podejrzewałem, Belg ze swoją mądrością nie wprowadził żadnych nagłych, szybkich rozwiązań i radykalnych zmian, bo to byłoby szkodliwe dla tenisa Igi. Poza tym, wiele czołowych tenisistek w tourze gra podobnie, może poza Muchovą czy Siegemund, które stosują nieco inną taktykę. Mają szerszy wachlarz zagrań, a większość zawodniczek stosuje podobne, mocne uderzenia z głębi kortu. Jedne szybciej biegają, inne odbijają piłkę trochę mocniej, tak jak Rybakina, ale poza tym, wszystkie pozostałe grają podobnie. I dlatego właśnie nie można wprowadzić z dnia na dzień w tenisie kobiet drastycznych zmian - podsumował Fibak. ©©

PSG i Flamengo zmierzają się w finale Pucharu Interkontynentalnego

Bartosz Głab
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. W środowy wieczór w Katarze francuskie PSG zmierzy się z brazylijskim Flamengo w wielkim finale Pucharu Interkontynentalnego.

Wspomniane rozgrywki to turniej stworzony przez FIFA na wzór dawnych klubowych mistrzostw świata, w których brali udział tylko zwycięzcy tych najbardziej prestiżowych rozgrywek na każdym z kontynentów. Teraz KMS rozszerzono do aż 36 drużyn, a zmagania z udziałem tylko kilku drużyn nazwano właśnie Pucharem Interkontynentalnym.

Francuskie PSG, jako zwycięzca europejskiej Ligi Mistrzów, ma gwarantowane miejsce w finale. Przeciwnikiem paryżan będzie brazylijskie Flamengo RJ, które na początku grudnia wygrało Copa Libertadores, czyli południowoamerykański odpowiednik UEFA Champions League.

Drużyna z Ameryki Południowej do finału dotarła dzięki wygraniu dwóch spotkań, za co zgarnęła... 2 dodatkowe trofea. W ćwierćfinale Brazylijczycy pokonali 2:1 meksykańskie Cruz Azul, którego piłkarzem jest Mateusz Bogusz. Ten triumf oznaczał dla ekipy z Kraju Kawy wywalczenie pucharu dla najlepszej drużyny Ameryki, bez podziału na północną i południową. Natomiast w półfinale Rubio-Negro wygrali 2:0 z egipskim Pyramids FC, zdobywając przy okazji Challenger Cup.

Spotkanie finałowe zostanie rozegrane w środowy wieczór. Początek zaplanowano na godzinę 18:00 polskiego czasu. Starcie będzie można obejrzeć za darmo na platformach streamingowych DAZN oraz FIFA+. Niestety, w obu przypadkach bez polskiego komentarza.

W rozgrywkach brały udział także saudyjskie Al-Ahli SC oraz australijskie Auckland City, ale oba zespoły okazały się gorsze od wcześniej wspomnianej drużyny z Egiptu. ©©



Piłkarze Flamengo po zwycięstwie z Pyramids FC 2:0 awansowali do finału Pucharu Interkontynentalnego

Polacy bez zmian na Engelberg. Zmiany w kalendarzu Pucharu Świata

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. W reprezentacji Polski na konkursy w szwajcarskim Engelbergu znaleźli się ci sami skoczkowie, którzy podczas minionego weekendu startowali w niemieckim Klingenthal.

W Szwajcarii powalczą ponownie: Maciej Kot, Dawid Kubacki, Kamil Stoch, Kacper Tomasiak, Paweł Wąsek i Piotr Żyła. Oznacza to, że Klemens Joniak, który w sobotę zajął w Ruce piątą

miejsce w inauguracyjnych zawodach Pucharu Kontynentalnego, jeszcze nie znalazł uznania w oczach selekcjonera naszej kadry.

Tomasiak najwyżej na liście płac

Zawody w Engelbergu (20-21 grudnia) będą ostatnimi, podczas których Biało-Czerwoni będą mogli wystawić szescioosobowy skład. W rozpoczynającym się 28 grudnia Turnieju Czterech Skoczni trener Maciej Maciusiak będzie mógł skorzystać tylko z pięciu za-

wodników. Konkursy w Szwajcarii będą zatem eliminacjami do kadry na niemiecko-austriacką imprezę.

Najwyżej spośród Polaków na liście płac wśród skoczków w sezonie 2025-26 jest debutant Kacper Tomasiak - 17. Na koncie 18-letniego Tomasiaka, który w Klingenthal tylko raz punktował (zajmując 18. lokatę w sobotnim konkursie), jest blisko 20 tysięcy euro, czyli około 83 tys. złotych. Lider tej klasyfikacji, przewodzący także w Pucharze Świata Domen Prevč zaró-

bił już 108 275 euro, czyli ponad 455 tysięcy złotych. Zwycięzca klasyfikacji generalnej PŚ, a także tej płacowej w minionym sezonie - Austriak Daniel Tschofenig - jest obecnie szósty na liście zarobków (52 550 euro).

Po raz pierwszy w historii Międzynarodowa Federacja Narciarska i Snowboardowa (FIS) nagrody finansowe wypłaca nie we frankach szwajcarskich, lecz w euro. Za pierwsze miejsce w konkursie indywidualnym płaci 15 tys. euro, a za zwycięstwo w kwalifika-

cjach - 3175 euro. Nagrodę finansową otrzymuje każdy skoczek, który wystąpił w drugiej serii. Za 30. pozycję przysługuje 500 euro. Za pierwsze miejsce w konkursie drużynowym oraz w mikstach każdy z uczestników dostaje 8500 euro.

Oficjalne premie nie są jedynymi dochodami skoczków narciarskich. Zawodnicy ze światowej czołówki mają podpisane prywatne kontrakty sponsorskie i reklamowe, których wysokość jest objęta tajemnicą.

Dodatkowy konkurs w Pucharze Świata

FIS dodała do programu Pucharu Świata w sezonie 2025-26 dodatkowy konkurs skoków - w Lahti 6 marca 2026 roku. Zastąpi on odwołane ze względu na silny wiatr zawody, które miały odbyć się 30 listopada w Ruce.

W programie PŚ pierwotnie były dwa konkursy w Ruce - sobotni został zakończony przedwcześnie i uwzględniono tylko wyniki pierwszej serii, a niedzielny nie odbył się w ogóle. ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

Ronen Ginzburg bierze Anwil Włocławek. Będą kolejne zmiany w składzie?

Joachim Przybył
joachim.przybyl@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. Ronen Ginzburg nowym trenerem Anwila Włocławek. - Ważne były wysokie aspiracje klubu, stabilność, organizacja i fakt, że chcemy współpracować w dłuższej, co najmniej półtorarocznej perspektywie - mówi prezes Łukasz Pszczółkowski.

Od klęski w Ostrowie najwięcej wokół włocławskiej drużyny mówiło się o zmianie trenera. Regularnie padało nazwisko jego następcy, którym ma być doświadczony Ronen Ginzburg. Rozmowy jednak przedłużały się, stan zawieszenia trwał.

- Odcinam się od medialnych doniesień i komentarzy. Staram się profesjonalnie wykonywać swoją pracę. Dopóki mnie nikt nie zwolni, to moim zadaniem jest wykonywanie obowiązków pierwszego trenera najlepiej jak potrafię - mówił Grzegorz Kożan po ostatnim meczu.

Zwycięstwo 99:93 z Miastem Szkła nikogo w klubie nie przekonało, że ten projekt da się kontynuować. Co więcej, coraz bardziej prawdopodobne są kolejne rozszady w składzie. Do tej pory Anwil pożegnał się z litewskim skrzydłowym Justasem Furmanaviciusem, ale na włosku wisi przyszłość Nijala Pearsona. Amerykanin w meczu z Miastem Szkła na parkiecie spędził niespełna 3 minuty. - Dostał szansę zmiany za Fridrikssona, po jego kilku nieudanych indywidualnych akcjach uznałem, że postawię mocno na Elvara, który miał

dużo energii i asyst. To była decyzja meczowa - przyznał Grzegorz Kożan.

W tej sytuacji do drużyny może trafić dwóch nowych graczy. Od kilku tygodni Anwil bezskutecznie szuka uniwersalnego koszykarza na pozycje 4 i 5. Kolejne decyzje personalne będzie podejmował już Ronen Ginzburg.

- Od samego początku chcieliśmy go przekonać, że Włocławek to idealne miejsce do pracy dla szkoleniowca, który ponad wszystko stawia wynik sportowy. Negocjacje były wieloetapowe, a w ich trakcie stopniowo zbliżaliśmy stanowiskami, żeby ostatecznie złożyć podpisy pod umową. Dla trenera ważne były wysokie aspiracje klubu, stabilność, organizacja i fakt, że chcemy współpracować w dłuższej, co najmniej półtorarocznej perspektywie. Można powiedzieć, że obie strony zrobiły szeroki research na swój temat i okazało się, że łączymy nas na tyle dużo, że chcemy wspólnie zmierzyć się z czekającymi nas wyzwaniem - podsumował prezes Łukasz Pszczółkowski.

Ronen Ginzburg ma 62 lata, ostatnio pracował w lidze japońskiej. Przez wiele sezonów prowadził reprezentację Czech, m.in. na trzech Eurobasketach, raz na mistrzostwach świata i w 2020 roku w turnieju olimpijskim. Z tego względu też przez sześć lat był związany z najlepszym czeskim klubem CEZ Nymburk, a w sezonie 2023/24 prowadził ukraiński Prometey. W roli trenera Anwila zadebiutuje w najbliższym meczu z Dzikami Warszawa. ©



Ronen Ginzburg prowadził kluby z Izraela, Czech, Ukrainy i ostatnio krótko w Japonii.

KOSZYKÓWKA

Legenda klubu na ławce Qemetica Noteci Inowrocław Przemysław Łuszczewski już nie poprowadzi Noteci Inowrocław. W kolejnym meczu drużyna zagra pod wodzą Krzysztofa Szubargi. To tu zaczęła się wielka kariera rozgrywanego, który potem był gwiazdą Anwila Włocławek czy Asseco Prokomu Gdynia. W 2022 roku debiutował w roli trenera w ekstraklasowej Arce Gdynia, w 2024 został zwolniony w trakcie sezonu przez Eneę Abramczyk Astorię Bydgoszcz.



FOT. PRZEMYSŁAW ŚWIDERSKI

HOKEJ

O punkty w Krakowie Hokeiści KH Energa wracają do gry po reprezentacyjnej przerwie, dziś o 18.00 zagrają na wyjeździe z Cracovią. To runianie przegrali cztery ostatnie mecze i na zwycięstwo czekają od 23 listopada

KRÓTKO



FOT. PAP

SIATKÓWKA

Czas na pucharowe derby, a Pałac i Sokół są w dołku BKS BIELSKO-BIAŁA-SOKÓŁ & HAGRIC MOGILNO 3:1 (25:22, 23:25, 25:21, 25:18)

BKS: Borowczak 14, Abramajtyś 4, Laak 15, Nowakowska 12, Gryka 15, Szewczyk 0, Adamek (libero) - Podlaska 8, Bozoki-Szedmak 4, Michalewicz 0, Suska (libero).

Sokół: Cygan 9, Priante 2, Tsitsigianni 2, Nowak 15, Kowalska 22, Świętów 10, Pancewicz (libero) - Stachowicz 1, Cur-Słomka 2, Stronias 4, Pinczewska 3.

To był mecz na zakończenie 10. kolejki Tauron Ligi. W inauguracyjnej partii sokołanki cały czas goniły wynik. Prowadziły tylko raz 10:9. W drugim secie siatkarki z Mogilna prowadziły już 14:7.

Wtedy zaczęły tracić punkty seriami, ale nie dały sobie wydrzeć prowadzenia.

W trzeciej odsłonie decydujący moment nastąpił przy stanie 15:16 kiedy sokołanki straciły kilka punktów z rzędu.

Najbardziej żał czwartego seta, w którym zawodniczki z Mogilna prowadziły już 7:1, ale potem ich gra kompletnie się posypała i stąd kolejna porażka.

Po tej porażce Sokół zajmuje 10. miejsce w tabeli. A już dziś o godz. 18 w Bydgoszczy mecz 1/8 finału Pucharu Polski, w którym Pałac Matalkas podejmie Sokół. Bydgoszczanki podobnie jak sokołanki są w dołku, bo przegrały trzy ostatnie mecze. Kto z tej rywalizacji wyjdzie zwycięsko? (dk)

Nowym większościowym właścicielem Zawiszy został biznesmen z Pomorza Zachodniego Marcin Szatkowski. Ma on 90 procent udziałów w spółce, która jest właścicielem klubu. Pozostałe 10 procent to wkład Stowarzyszenia Piłkarskiego Zawisza, które do tej pory zawiadywało klubem.

LOTTO PONIEDZIAŁEK, 15.12
Multi Multi, godz. 22.00
1, 6, 9, 12, 14, 21, 31, 32, [36], 41, 45, 48, 53, 62, 68, 70, 71, 73, 75, 79
Kaskada, godz. 22.00
2, 3, 5, 7, 11, 12, 13, 14, 15, 18, 22, 24
Mini Lotto
4, 30, 31, 34, 37
Ekstra Pensja
1, 3, 7, 9, 34 - 3
Ekstra Premia
1, 7, 9, 10, 35 - 2
WTÓREK, 16.12
Multi Multi, godz. 14.00
3, [6], 9, 13, 17, 18, 26, 27, 32, 51, 54, 55, 56, 57, 60, 61, 64, 71, 72, 79
Kaskada, godz. 14.00
2, 4, 6, 9, 10, 13, 15, 16, 17, 20, 21, 22

Niebiesko-czarni byli jesienią prawie idealni



FOT. ARKADIUSZ WOTASIEWICZ

Mecz przeciwko Wiśle Kraków pokazał, że w Bydgoszczy jest duża tęsknota za futbolem na wysokim poziomie

Dariusz Knopik
dariusz.knopik@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Zawisza Bydgoszcz ma jeden cel w sezonie 2025/26: awans do Betclif 2. Ligi! Na razie wszystko przebiega zgodnie z planem.

Wszyscy związani z Zawiszą mają już dość tułaczki po III lidze czyli właściwie czwartym poziomie rozgrywkowym. Każdemu, kto dobrze życzy niebiesko-czarnym marzy się marsz w górę i powrót na centralny szczybel rozgrywek. Przez ostatnie pół roku wiele się wydarzyło, aby ten stan się zmienił.

Nowym większościowym właścicielem Zawiszy został biznesmen z Pomorza Zachodniego Marcin Szatkowski. Ma on 90 procent udziałów w spółce, która jest właścicielem klubu. Pozostałe 10 procent to wkład Stowarzyszenia Piłkarskiego Zawisza, które do tej pory zawiadywało klubem.

Miedzy sezonami doszło do dużych zmian kadrowych. Misję przebudowywania Zawiszy kontynuował trener Adrian Stawski wraz ze swoim sztabem, dla którego to jest drugi rok pracy w Bydgoszczy.

Poprawa u siebie, słabiej na wyjazdach

Bydgoszczanie od początku stawiani byli w gronie faworytów do awansu. Jednak jest też duża grupa zespołów, która poczyniła solidne wzmocnienia jak

na ten poziom rozgrywkowych. Należy do nich zaliczyć Polonię Środa Wielkopolska, Błękitnych Stargard czy Elanę Toruń. Nie można zapomnieć o wielkich możliwościach rezerw Lecha Poznań i Pogoni Szczecin. Zawsze w rozgrywkach trafiają się zespoły, o których mówi się „czarne konie”.

Niebiesko-czarni prawie z każdym z meczów w rundzie jesiennej musieli zmagać się ze skomasowaną grą obronną rywali. Te spotkania stawały się dopiero bardziej otwarte kiedy zawiszanie zdobywali bramkę. Po tem często kończyło się to pokazniejszym bilansem bramkowym. Bydgoszczanie zdobyli w rundzie jesiennej 38 goli i mają trzecią najlepszą ofensywę za rezerwami Lecha i Wikędem Łuzino (po 43 bramki).

Podopieczni Stawskiego znacząco poprawili grę u siebie. To w ostatnich sezonach była największa słabość bydgoskiego zespołu, który tracił na własnym stadionie zbyt wiele punktów. Nie da się wywalczyć awansu, nie mając twierdzy w postaci swojego boiska! W rundzie jesiennej zawiszanie na stadionie przy Gdańskiej wygrali osiem meczów i dwa zremisowali.

Do poprawy jest natomiast gra na wyjazdach. Zespół, który chce awansować nie może tracić tyle punktów w delegacjach! Ten bilans jesienią to po trzy wygrane i porażki oraz dwa remisy.

Jeśli chodzi o ofensywę to Zawisza nie ma wybijającego się

strzelca. Ciężar zdobywanie bramek został rozłożony na więcej piłkarzy. Czołówka wygląda następująco: 8 - Filip Kozłowski, 7 - Michał Cywiński, 5 - Maciej Kona, Sebastian Rak, 4 - Marcel Strzyżewski.

Warto podkreślić, że bydgoszczanie poprawili grę w defensywie. Stracili tylko 15 goli co jest najlepszym dorobkiem w całej stawce.

Rundę jesienną skończyli na drugim miejscu za Polonią ze stratą dwóch punktów. Obie drużyny mają do rozegrania po jednym meczu zaległym.

Walka o awans i drugą lokatę premiowaną grą w barażach zapowiada się wiosną bardzo emocjonującą. Będzie w nią zaangażowanych osiem zespołów: Polonia (39 pkt.), Zawisza (37), Wikęd (36), Elana (34), Lech II (33), Cartusia (31), Lipno Stęszew (30) i Flota Świnoujście (28).

Bardzo przyjemny dodatek

Nie sposób nie wspomnieć o postawie niebiesko-czarnych w STS Pucharze Polski. Bydgoszczanie są jedną z rewelacji rozgrywek „1000 Drużyn”. Zawisza kolejno wyeliminował pierwszoligowy GKS Tychy 2:0, trzecioliigowy GKS Wiekielec 3:0 i pewnie zmierzającą do PKO BP Ekstraklasy Wisłę Kraków 4:1. Szczególnie ten ostatni triumf odbił się szerokim echem w całej futbolowej Polsce.

Runda wiosenna zapowiada się emocjonująco. ©