

Żużel. Dwa Asy na otwarciu listy uczestników. Ten turniej zainauguruje sezon w Bydgoszczy **str. 16**



FOT. ŁUKASZ SZALKOWSKI

Express

BYDGOSKI

Środa
14.01.2026

Nr 10 (11198)
Rok XXXVII

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

PRZYRODA BOBRY PRACUJĄ NAD KANAŁEM BYDGOSKIM

Nadgryzione drzewa „nie stanowią zagrożenia”

Jarosław Więclawski
jaroslaw.wieclawski@polskapress.pl

Byli radny miejski Robert Langowski w mediach społecznościowych zwrócił uwagę na drzewa obgryzane przez bobry nad Kanałem Bydgoskim.

„Szpalarem drzew przy śluzie Okole interesują się bobry. W innej lokalizacji nie wymagałyby to interwencji, ale to teren zarządzany przez Wody Polskie RZGW Bydgoszcz, a drzewa stoją tuż nad drogą wodną przy podejściu do śluzy. Większy wiatr spowoduje ich powalenie do wody. Zarządca powinien zabezpieczyć pnienie siatką” – pisał pod koniec grudnia na Facebooku Robert Langowski.

Do wpisu dołączył zdjęcia, na których widać, że część drzew jest poniszczona, a inne już upadły – także na ogrodzenie i do wody.

Zapytaliśmy Wody Polskie, jakie działania podjęto, aby rozwiązać problem oraz czy drzewa grożą zawaleniem. – Nasi pracownicy wykonują przede wszystkim zadania w obrębie cieków wodnych, gdzie powalone drzewa mogą stanowić zagrożenie dla swobodnego przepływu wód. W przypadku drzew podgryzionych przez bobry na terenach przyległych do śluzy nr 3 Okole ich usunięcie zostanie przeprowadzone niezwłocznie po zakończeniu prac na najbardziej newralgicznych odcinkach cieków – odpowiedziała nam Edyta Nowacka z Państwowego Gospodarstwa Wodnego Wody Polskie RZGW w Bydgoszczy.

Prace miały zostać wykonane 12 stycznia. Jak przekazuje rzeczniczka, wcześniej nie wpływały do nich żadne zgłoszenia dotyczące wspomnianych drzew. – Sytuacja w rejonie śluzy Okole jest stale monitorowana. Znajdujące się tam drzewa nie stwarzają zagrożenia dla bezpieczeństwa obiektu ani użytkowników. Teren śluzy nie stanowi szlaku spacerowego. To obiekt hydro-

techniczny, który pozostaje ogrodzony, a wstęp na jego teren jest zabroniony.

– Bóbr jest gatunkiem pod ochroną. Ewentualne decyzje dotyczące usunięcia siedlisk znajdują się w kompetencjach Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska – dodaje Edyta Nowacka.

Bóbr europejski podlega częściowej ochronie gatunkowej na mocy rozporządzenia ministra środowiska z 16 grudnia 2016 roku. Obowiązują zakazy m.in. niszczenia żeremi, tam bobrowych oraz zabijania tych zwierząt.

Wnioski w sprawie odszkodowań za szkody wykonane przez bobry składa się do Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska



Drzewa przy śluzie nr 3 Okole nad Kanałem Bydgoskim przewróciły się na ogrodzenie. Sprawę monitoruje Państwowe Gospodarstwo Wodne Wody Polskie RZGW w Bydgoszczy

FOT. ARKADIUSZ WOLTAŚIEWICZ

Przed Krzyżakami była Polska, a nie Prusowie?
Pasjonat śledzi mury **str. 6**



FOT. Ł. MOCEK/UM MALBORKA

Jak skutecznie zadbać o nasze psy w czasie mroźnej zimy? str. 2

Nr ISSN 1230-9192

Nr indeksu 350680



TRANSPORT PUBLICZNY

Kolej dla regionu. Co się zmieni na torach?



FOT. JERZY ZABORSKI

Polskie Linie Kolejowe S.A., Ministerstwo Infrastruktury i Województwo Kujawsko-Pomorskie podpisały Pakt Kolejowy. Celem jest rozwój infrastruktury kolejowej w naszym regionie **str. 3**

Rok 2026 ma być rajem dla pracowników

Kilka dobrze zaplanowanych dni urlopu wystarczy, by w 2026 roku zyskać wyjątkowo długie przerwy od pracy. Coraz więcej firm wprowadza także własne, niestandardowe formy odpoczynku, które realnie zwiększają pulę dni wolnych **str. 7**

W bydgoskiej „Piętnastce” każde piętro będzie miało przypisaną inną dyscyplinę sportu str. 5

Wybory przewodniczącej Polski 2050 zostały unieważnione. Powód: kłopoty techniczne **str. 8**

Jutro w „Expressie” Pod paragrafem

● W serialu „Peaky Blinders” Tommy Shelby i jego ludzie przypominają gangsterów ery prohibicji. Niewiele ma to jednak wspólnego z faktami

Marek Mazurkiewicz
publicysta



GROŹNY JEST NIE TYLKO PUTIN

Polityczny Nowy Rok zaczął się z przytupem - i ponownie w roli głównej występuje amerykański przywódca. W spektakularnej operacji służby specjalne USA, przy wsparciu wojska, pojmali i przewiezli do Nowego Jorku prezydenta Wenezueli Nicolása Maduro.

Demokratyczny świat jest zgodny, że koniec ery Maduro może być dla wielu Wenezuelczyków wybawieniem. Jego polityka nie tylko doprowadziła kraj do ruiny, ale także spowodowała masowy exodus. Według danych Wysokiego Komisarza ONZ ds. Uchodźców od 2014 r. kraj opuściło aż 7,9 mln osób. Dla porównania UNHCR podaje, że liczba uchodźców ukraińskich wynosi obecnie około 5,9 mln.

Zachwyt nad sprawnością amerykańskich służb oraz częściowe zadowolenie z faktu, że z areny międzynarodowej usunięto niebezpiecznego i skorumpowanego dyktatora, miesza się z niepokojem co do sposobu działania Donalda Trumpa. Przysłowiową łyżką dziegciu jest to, że Amerykanie zrealizowali swój plan obalenia dyktatury Maduro „bez trybu”, czyli bez zgody społeczności międzynarodowej, na czele z Radą Bezpieczeństwa ONZ. Nie był to również odwet za wrogie działania Wenezueli.

Tylko nieliczni europejscy przywódcy zdecydowali się otwarcie skrytykować akcję w Caracas. Najostrzej wybrzmiały słowa premiera Hiszpanii Pedro Sáncheza, który potępił łamanie prawa międzynarodowego przez USA.

Ten brak trybu powinien niepokoić, ale być także sygnałem, że Unia Europejska jedynie jako wspólnota przetrwa globalne przetasowania. Wenezuelski precedens oznacza, że prawo międzynarodowe przestaje być tarczą chroniącą słabszych, a zachowuje moc wyłącznie wtedy, gdy leży w interesie najsilniejszych.

Przykład Wenezueli powinien otrzeźwić polskich polityków uchodzących za fanów Trumpa. Jeśli bowiem zaczniesz on wciągać w życie zapowiedzi przejścia Grenlandii, wbrew woli jej mieszkańców i suwerennej Danii, rozsądzi NATO od środka i stanie się dla nas takim samym zagrożeniem jak Putin. ©©

Jak skutecznie zadbać o nasze psy w czasie mroźnej zimy?

Barbara Galas
b.galas@nowiny24.pl

Mróż, wiatr, wilgoć oraz sól na chodnikach mogą negatywnie wpływać na zdrowie psiaków. O tym, jak bezpiecznie przeprowadzić psy przez zimę, rozmawiamy z lek. wet. Barbarą Maciejewską.

Jak niskie temperatury wpływają na psy?

Zwierzęta odczuwają temperaturę bardzo podobnie jak ludzie. Jeżeli nie są przyzwyczajone do przebywania w niskich temperaturach, wymagają dodatkowej ochrony. Psy, które cały rok mieszkają na zewnątrz, są zahartowane, ale nawet im przy silnym mrozie, wietrze czy dużej wilgotności trzeba zapewnić dodatkowe zabezpieczenia, bo to właśnie te czynniki najszybciej wychładzają organizm.

Które psy wymagają szczególnej ochrony zimą?

Psy starsze, chore, małe i krótkowłose często potrzebują ubranek, przynajmniej przeciwwiatrowych. Z kolei większe psy z gęstym futrem zazwyczaj dobrze radzą sobie bez dodatkowej ochrony, o ile spacerzy nie są zbyt długie i statyczne.

Jak powinny wyglądać zimowe spacerzy?



FOT. BARBARA GALAS

Spacerzy należy dostosować do możliwości psa. Jeśli pies jest aktywny, biega swobodnie w parku czy na łące, może przebywać na zewnątrz dłużej w mroźne dni. Natomiast psy chodzące powoli na smyczy, schorowane lub starsze, powinny wychodzić na krótsze spacerzy.

Dlaczego zimą tak ważna jest ochrona łap?

Sól drogowa bardzo źle wpływa na opuszkę łap psów, zwłaszcza przy mrozach. Skóra pęka, a sól dostaje się do ran, powodując ból i stany zapalne. Po każdym spacerze w mieście łapy należy opłukać letnią wodą, dokładnie osuszyć i zabezpieczyć preparatami natłuszczającymi, które

nie zawierają wody, na przykład wazeliną, maścią z witaminą A lub specjalnymi preparatami weterynaryjnymi.

Czy psie buty to dobre rozwiązanie?

Tak, ale pod warunkiem, że pies jest do nich wcześniej przyzwyczajony. Zakładanie butów „na szybko” zwykle się nie sprawdza, bo pies nie potrafi się w nich poruszać. To rozwiązanie wymaga wcześniejszego treningu.

Jak dbać o psy mieszkające cały rok na zewnątrz?

Psy, które cały rok przebywają na zewnątrz, są zahartowane i nie należy nagle przenosić ich do domu tylko na czas mrozów. Gwałtowna zmiana wa-

runków może im zaszkodzić. Kluczowe jest odpowiednie przygotowanie budy - musi być szczelna, ocieplona, ustawiona na podwyższeniu, osłonięta od wiatru i niezbyt duża, by pies mógł ogrzać ją własnym ciałem.

Co powinno być w budzie?

Najlepszym materiałem jest sucha słoma. Nie zaleca się koca ani kołder, ponieważ chłoną wilgoć, a następnie zamarzają i przestają izolować. Wilgotny koc staje się zimny i może pogorszyć warunki bytowe psa.

A co z karmą podczas mrozów?

Zimą psy przebywające na zewnątrz potrzebują bardziej kalorycznej diety. Warto podawać karmę zalaną ciepłą wodą i wzbogaconą o niewielką ilość tłuszczu. Trzeba też zadbać o dostęp do płynów, woda szybko zamarza, dlatego lepszym rozwiązaniem jest np. rosół, który dłużej pozostaje płynny.

Czy psy można kąpać zimą?

Kąpiel zimą powinna być wyjątkiem. Bardzo trudno jest psa dokładnie wysuszyć, a wilgoć przy skórze może doprowadzić do wychłodzenia. Dodatkowo kąpiel pozbawia sierść naturalnej warstwy ochronnej. Po spacerze należy myć tylko łapy, reszta pielęgnacji powinna być ograniczona do minimum.

©©

POGODA W BYDGOSZCZY

Środa

3°C
-5°C



Wiatr
płd.
18 km/h
Ciśnienie
1012 hPa
Biomet
niekorzystny

Czwartek

1°C
-1°C



Piątek

1°C
1°C



Dziś imieniny obchodzą Nina, Feliks, Amadeusz

KALENDARIUM BYDGOSKIE

14 stycznia

Taksówka wjechała w robotnika czyszczącego szyny tramwajowe. Poszkodowany trafił do szpitala

1925: w Teatrze Miejskim odbył się pierwszy w Bydgoszczy publiczny odczyt Tadeusza Boya-Żeleńskiego, wcześniej entuzjastycznie przyjęty w największych miastach Polski, zatytułowany „O komedii ludzkiej, o kobiecie 30-letniej i ich stwórcy”. **1927:** przed Teatrem Miejskim w Bydgoszczy w robot-

nika czyszczącego szyny tramwajowe wjechała pędząca taksówka. Potrącony ciężko ranny trafił do szpitala.

1958: na lodowisku Polonii przy ul. Zamoyskiego wystąpiła 54-osobowa rewia lodowa z Berlina „Morgenstern”. Łyżwiarze z NRD zatańczyli 24 tańce do utworów muzyki klasycznej.

1962: Bydgoskie Zakłady Gastronomiczne zorganizowały pierwszy w Bydgoszczy dziecięcy bal karnawałowy otwarty dla wszystkich mieszkańców w kawiarni

„Savoy” przy ówczesnym pl. Zjednoczenia.

1972: w Filharmonii Pomorskiej wystąpił Witold Lutosławski, jeden z najwybitniejszych polskich kompozytorów. Orkiestra FP pod batutą gościa wykonała szereg jego kompozycji.

1981: odbyło się w Bydgoszczy zebranie założycielskie Społecznego Komitetu Budowy Pomnika Prezydenta Leona Barciszewskiego. Przewodniczącym komitetu został historyk Wojciech Sztolowski. Na skutek zmiany sy-

tuacji politycznej pomnik udało się ustawić na skwerze przy ul. Mostowej dopiero w 1989 roku.

1994: w Muzeum Pomorskiego Okręgu Wojskowego otwarto głośną wystawę „Zburzenie muru berlińskiego – początek nowej Europy”, przedstawiającą prócz fragmentów oryginalnego muru - historię jego budowy i zniszczenia. Bydgoszcz była drugim miastem w Polsce po Warszawie prezentującym tę ekspozycję. ©©

KB

Kolej dla regionu. Co się zmieni na torach?

Wojciech Mąka
wojciech.maka@polskapress.pl

Polskie Linie Kolejowe S.A., Ministerstwo Infrastruktury i Województwo Kujawsko-Pomorskie podpisały Pakt Kolejowy. Celem jest rozwój infrastruktury kolejowej w naszym regionie.

Punktem wyjścia dla podpisanego dokumentu jest, m.in., potrzeba zwiększenia dostępności transportowej województwa, wykorzystanie jego centralnego położenia oraz efektów inwestycji zrealizowanych i zaplanowanych przez Polskie Linie Kolejowe S.A. To zadania mające strategiczne znaczenie dla krajowego ruchu kolejowego, które zapewnią odpowiednią synergię połączeń regionalnych i dalekobieżnych. Mowa o projektach realizowanych dzięki współfinansowaniu ze środków unijnych (np. modernizacja linii kolejowej nr 201 Maksymilianowo - Gdynia, budowa mijanki Bydgoszcz Fordon czy odbudowa stacji Rypin) oraz z budżetu państwa (np. zakończony remont linii kolejowej nr 245 Aleksandrów Kujawski - Ciechocinek, czy zadania realizowane w ramach „Rządowego programu budowy lub

modernizacji przystanków kolejowych na lata 2021-2025).

- Podpisanie Paktu Kolejowego jest doskonałym przykładem tego, jak dobra współpraca rządu z samorządami przekłada się na realne efekty dla mieszkańców. Nie mówimy dziś o planach ani deklaracjach. Mówimy o konkretnych, które się dzieją - informuje minister infrastruktury Dariusz Klimczak.

- Na terenie województwa kujawsko-pomorskiego realizujemy i planujemy zadania, którymi odpowiadamy na potrzeby podróży, liczących na szybszą, bezpieczniejszą i bardziej dostępną kolej. Najbliższe lata, także dzięki współpracy z samorządami, spełnią oczekiwania tych wszystkich, którzy w codziennych podróżach wybierają pociąg - dodaje Maciej Kaczorek, członek zarządu Polskich Linii Kolejowych S.A., dyrektor ds. strategii i rozwoju.

Jako priorytetowe wskazano następujące projekty:

- poprawa przepustowości linii nr 27 (w tym budowa mijanek) na odcinku Sierpc - Toruń Wschodni wraz z relokacją istniejących i budową nowych przystanków, pozwalających prowadzić ruch regionalny i aglomeracyjny w układzie cy-



FOT. JERZY ZABORSKI

Restort infrastruktury zamierza mocno współpracować z naszym województwem w sprawie rozwoju kolei

klicznym, z uwzględnieniem możliwości elektryfikacji;

- elektryfikacja i poprawa przepustowości ciągu komunikacyjnego Bydgoszcz - Wierchucin - Tuchola - Chojnice na linii nr 208, jako uzupełnienie działań modernizacyjnych linii nr 201;
- modernizacja i elektryfikacja linii nr 356, na odcinkach Bydgoszcz - Szubin i Szubin - Kcynia;
- modernizacja i elektryfikacja linii nr 356 i 281 na odcinku Po-

znań - Rogoźno Wlkp. - Wągrowiec - Gołańcz - Kcynia - Nakło nad Notecią;

- przywrócenie ciągu komunikacyjnego na linii nr 208 na odcinku Brodnica - Lidzbark - Działdowo.

Planuje się, że dofinansowanie projektów nastąpi ze środków będących w dyspozycji sygnatariuszy paktu.

Województwo kujawsko-pomorskie zadeklarowało podjęcie

działań w celu uruchomienia połączeń pasażerskich po zakończeniu wymienionych projektów. Zadeklarowało też podjęcie współpracy z województwami ościennymi w celu zapewnienia sprawnej obsługi pasażerskiej oraz eksploatacji na całych odcinkach linii nr 208 Maksymilianowo - Chojnice oraz nr 27 Sierpc - Toruń Wschodni.

W miarę dostępnych środków PLK SA zadeklarowały gotowość do realizacji w dalszej kolejności następujących inwestycji:

- rozszerzenie zakresu budowy przystanku Nakło nad Notecią Zachodnie o dodatkową krawędź peronową w ramach linii komunikacyjnej Bydgoszcz Gł. - Nakło nad Notecią - Poznań Gł.;
- przywrócenie obsługi połączeń kolejowych do Świecia;
- dostosowanie linii nr 281 do ruchu pasażerskiego na odc. Nakło nad Notecią - Sępólno Krajeńskie - Kamień Krajeński (Chojnice);
- elektryfikacja linii nr 207 na odcinku Toruń Wschodni - Malbork;
- odbudowa linii nr 206 na odcinku Inowrocław - Wapienno - Żnin celem przywrócenia obsługi połączeń kolejowych do Żnina;

- elektryfikacja linii nr 215 (Łaskowice Pomorskie - Czersk) oraz linii nr 203 na odcinku Czersk - Chojnice celem zapewnienia spójności sieci kolejowej.

Projekt budowy skrzyżowania bezkolizyjnego w ciągu ul. Wienieckiej (linia kolejowa nr 18 Kutno - Piła Główna) znalazł się na liście podstawowej naboru do projektu pn. „Poprawa bezpieczeństwa na skrzyżowaniach kolejowo - drogowych, w tym ich przebudowa na skrzyżowania dwupoziomowe”. W ramach planowanych prac, obecny przejazd kolejowo-drogowy zostanie zastąpiony tunelem drogowym. Przebudowany zostanie także układ drogowy oraz powstanie ciąg pieszo-rowerowy. Realizacja inwestycji poprawi bezpieczeństwo na styku drogi i linii kolejowej. Zapewni również szybki i płynny przejazd, szczególnie istotny dla służb ratunkowych podczas dojazdu do szpitala wojewódzkiego. Kierowcy nie będą już musieli czekać na otwarcie rogatek, co odciąży układ komunikacyjny miasta i ograniczy korki w godzinach szczytu. PLK SA przewidują dofinansowanie inwestycji blisko 11 mln zł netto. Pozostała część będzie finansowała Miasto Włocławek. ©

REKLAMA

0011460152

O potrzebie i sile dialogu – w kwietniu XVIII Europejski Kongres Gospodarczy w Katowicach

W terminie 22-24 kwietnia 2026 roku, Katowice ponownie staną się stolicą biznesu za sprawą 18. edycji Europejskiego Kongresu Gospodarczego (European Economic Congress - EEC). Wydarzenie ponownie zgromadzi liderów życia publicznego, biznesu i nauki, by, w kontekście gwałtownie zmieniającej się sytuacji geopolitycznej, odpowiedzieć na kluczowe pytania o podmiotowość Europy, odporność gospodarek, tempo transformacji energetycznej oraz rozwój technologii, które przeobrażają świat. W centrum uwagi znajdują się także kwestie suwerenności przemysłowej, inwestycji w zieloną energię, bezpieczeństwa cyfrowego i kompetencji przyszłości, a więc obszary decydujące o pozycji Polski i całej Unii Europejskiej w nowej globalnej rzeczywistości.

18. edycja kongresu skupi się na najważniejszych procesach kształtujących europejską rzeczywistość: od redefinicji relacji Unii z globalnymi mocarstwami, przez potrzebę wzmacniania suwerenności technologicznej, po inwestycje w energetykę, infrastrukturę i innowacje. Paneliści i panelistki przyjrzą się, jak Europa, pod presją geopolitycznych napięć, transformacji klimatycznej i cyfrowej rewolucji, może utrzymać konkurencyjność, budować bezpieczeństwo i wyznaczać kierunki rozwoju. W centrum dyskusji znajdują się również wyzwania społeczne: rynek pracy przyszłości, migracje, edukacja, jakość życia oraz rola człowie-

ka w gospodarce opartej na danych i technologiach.

- Na naszych oczach zmieniają się układ sił, modele współpracy i sposób funkcjonowania gospodarek. Dlatego potrzebujemy dialogu, który pozwoli lepiej zrozumieć dynamikę tych procesów i wypracować rozwiązania adekwatne do nowej rzeczywistości. Z tej potrzeby wyrósł Europejski Kongres Gospodarczy. Edycja, którą teraz budujemy, będzie przestrzenią dyskusji, i określi kierunki działania, kluczowe dla bezpieczeństwa i konkurencyjności Europy – podkreśla **Wojciech Kuśpik**, prezes Grupy PTWP, inicjator i organizator Europejskiego Kongresu Gospodarczego.



Bydgoszcz

Było więcej ślubów, ale mniej urodzeń

Wojciech Mąka
wojciech.maka@polskapress.pl

W 2025 r. na świat przyszło więcej chłopców (2168) niż dziewczynek (1986). Ogółem w Bydgoszczy odnotowano mniejszą liczbę urodzeń (4154) niż rok wcześniej (4217).

Oto garść bydgoskich statystyk Urzędu Stanu Cywilnego za miniony rok.

Nowo narodzonym dziewczynkom rodzice najczęściej nadawali imię: Zofia (84), Laura (74), Maja (70), Helena (59), Alicja (55), Zuzanna (53), Amelia (50), Klara (49). Rodzice chłopców wybierali najchętniej imiona: Antoni (102), Leon (90), Jan (90), Nikodem (90), Ignacy (83), Franciszek (78), Stanisław (64), Maksymilian (62).

W 2025 roku częściej niż rok wcześniej słyhać było Marsz Mendelssohna. W minionych dwunastu miesiącach odbyło się 1351 ślubów - 703 cywilne i 228 konordatowych oraz 420 aktów zarejestrowanych w trybie szczególnym polegającym na wpisaniu zagranicznego aktu do polskiego rejestru stanu cywilnego.

Dla porównania, w 2024 roku mieszkańcy Bydgoszczy na ślubnym kobiercu stawali 1009 razy.

W 2025 roku sądy orzekły rozwód 711 par, o 124 mniej w porównaniu do roku 2024. Najstarsza Bydgoszczanka w minionym roku świętowała 105. urodziny, najstarszy Bydgoszczanin - 103. W 2025 roku medale za długoletnie pożycie małżeńskie otrzymało 235 par z Bydgoszczy. ©



W 2025 roku w Bydgoszczy urodziło się mniej dzieci (4154) niż w 2024 (4217)

KRÓTKO

WYDARZENIE

Będzie można zwiedzać ogród botaniczny w Myśliczynie. Ogród botaniczny w Leśnym Parku Kultury i Wypoczynku Myśliczynie w Bydgoszczy jest jednostką naukową, która w dni powszednie organizuje zajęcia dla grup zorganizowanych: uczniów, studentów i badaczy. Co jakiś czas zaprasza jednak wszystkich chętnych na weekendowe wycieczki. Zwykle są dwie takie akcje w roku. Zwiedzanie jest bezpłatne. Najbliższa okazja będzie w dniach 17-18 stycznia. Zwiedzanie ogrodu zaplanowano

w godz. 10.00 - 14.00 w formie dwóch wejść - o godzinie 10.00 oraz 12.00. Zbiórka przy bramie głównej na ulicy Jeździeckiej 5. Nie obowiązują zapisy. Ogród Botaniczny IHAR-PIB w Bydgoszczy jest jedną z 36 placówek należących do Rady Ogródów Botanicznych i Arboretów w Polsce. Na powierzchni 5,5 hektara znajdują się tam tysiące gatunków roślin z różnych stref klimatycznych. W nowoczesnych szklarniach można oglądać egzotyczne cuda flory. W ogrodzie jest między innymi jedna z największych w Polsce kolekcji kaktusów. PK

W SP 15 każde piętro będzie miało przypisane inną dyscyplinę sportu

Małgorzata Pieczyńska
malgorzata.pieczynska@polskapress.pl

Przy Szkole Podstawowej nr 15 im. Teresy Ciepły z Oddziałami Mistrzostwa Sportowego w Bydgoszczy powstanie nowy budynek dydaktyczny, a w nim, m.in., 16 nowych sal lekcyjnych. Ogłoszony został już przetarg, który wyłoni wykonawcę prac budowlanych.

Budynek zlokalizowany będzie na części utwardzonego kostką podwórka szkoły od strony ul. Czerkaskiej i połączony zostanie z istniejącym już gmachem SP nr 15 za pomocą łącznika.

- W mijającym roku zakończyliśmy prace projektowe i uzyskiwanie niezbędnych pozwoleń - informuje Marta Stachowiak, rzeczniczka prezydenta Bydgoszczy. - Trwa przetarg na realizację robót budowlanych. Po podpisaniu umowy zajmą one około półtora roku. W nowym budżecie na rozpoczęcie prac zabezpieczono zostało ponad 10 mln zł.

Nowe sale dla 400 uczniów, aula i nie tylko

Jak podkreśla ratusz, będzie to jedna z ważniejszych inwestycji związanych z edukacją w 2026 roku. Trzykondygnacyjny budynek z płaskim dachem powstanie od podstaw. Będzie tu, m.in., 16 sal lekcyjnych dla 400 uczniów, pracownia, aula, gabinety pedagoga



Tak na wizualizacji prezentuje się trzykondygnacyjny budynek, który powstanie przy Szkole Podstawowej nr 15 im. Teresy Ciepły z Oddziałami Mistrzostwa Sportowego w Bydgoszczy. Na rozpoczęcie prac zabezpieczono 10 mln zł

i psychologa, pokój nauczycielski, szatnia, toalety, pomieszczenia techniczne oraz magazyn.

Obiekt zostanie wyposażony w windę i pomieszczenia dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Projekt zakłada budowę łącznika z istniejącym gmachem szkoły oraz zagospodarowanie terenu wokół. W dokumentacji uwzględniono też budowę wiaty śmietnikowej, małej architektury (stojaki na rowery, hulajnogi, ławki) oraz przebudowę chodnika na działkach drogowych. Po-

wierzchnia użytkowa obiektu wyniesie 2376 m kwadratowych.

Z inwestycji cieszy się cała społeczność

- Od dłuższego czasu zabiegaliśmy o tę budowę - mówi Tomasz Gadziński, dyrektor SP nr 15 im. Teresy Ciepły z Oddziałami Mistrzostwa Sportowego. - Wokół naszej szkoły powstają nowe osiedla, dzieci przybywa. Już teraz mamy ponad 850 uczniów i robi się ciasno. Gdy powstanie nowy budynek dydaktyczny zyskamy dodatkową przestrzeń, która jest nam tak bardzo potrzebna.

W „Piętnastce” można zobaczyć makietę nowego budynku. To wspólne dzieło szkoły i rodziców.

- Jesteśmy szkołą sportową i chcieliśmy ten charakter naszej

placówki podkreślić kolorystyką - mówi Tomasz Gadziński. - Na makiecie każde piętro ma kolor przypisany dyscyplinie sportu, którą uprawiają nasi uczniowie. Stąd na poziomie 0 pojawia kolor czerwony. To nawiązanie do lekkoatletyki i bieżni tartanowej. Na poziomie 1 mamy kolor niebieski, co nawiązuje do gimnastyki sportowej, a konkretnie do koloru maty gimnastycznej. Z kolei poziom 2 zawiera elementy zieleni, co jest nawiązaniem do boiska piłkarskiego.

Przypomnijmy, że bydgoska „Piętnastka” to kuźnia sportowych talentów. Od 2012 roku placówka posiada status Szkoły Mistrzostwa Sportowego, a jej uczniowie mogą pochwalić się wieloma sukcesami sportowymi we wspomnianych dyscyplinach. ©

Na makiecie każde piętro ma kolor przypisany dyscyplinie sportu, którą uprawiają uczniowie. „Piętnastka” to kuźnia talentów.

Pożar autobusu komunikacji miejskiej na pętli Rycerska

Wojciech Mąka
wojciech.maka@polskapress.pl

O godz. 11 we wtorek (13.01) strażacy dostali zgłoszenie, że zapalił się autobus komunikacji miejskiej na pętli Rycerska w centrum Bydgoszczy. Pożar został błyskawicznie ugaszony.

O godz. 11 we wtorek (13.01) na pętli Rycerska w Bydgoszczy zapalił się autobus komunikacji miejskiej linii 57. To tzw. „krótki” pojazd.

- Przyjechaliśmy i ugasiliśmy - stwierdza dyżurny Komendy Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej w Bydgoszczy. Pożar wyglądał groźnie, było mnóstwo dymu.

- Ok. godz. 11.30 trwało jeszcze dogaszanie pożaru. Autobus stał na przystanku na pętli, nie był w ruchu. Pożar pojawił się w komorze silnika. Początkowo próbował go gasić kierowca, nie został poszkodowany. Innych poszkodowanych też nie ma. Częściowym uszkodzeniom uległ także obiekt należący do Miejskich Zakładów Komunikacyjnych, to dyżurka kierowców. Uszkodzenia dotyczą elewacji i stolarki okiennej - informuje Karol Smarz, rzecznik KM PSP w Bydgoszczy.



W gaszeniu pożaru brały udział trzy zastępy z Jednostki Ratowniczo-Gaśniczej nr 1

W gaszeniu pożaru brały udział trzy zastępy z Jednostki Ratowniczo-Gaśniczej nr 1.

- Nie potrafię w tej chwili odpowiedzieć, co było przyczyną pożaru. Na miejscu są służby, które to sprawdzają. Może jutro... - stwierdza Piotr Bojar, prezes Miejskich Zakładów Komunikacyjnych w Bydgoszczy.

Z autobusu praktycznie został wrak.

Zdarzenie spowodowało utrudnienia w kursowaniu komunikacji miejskiej.

Pętla Rycerska została czasowo wyłączona z ruchu. ZDMiKP zaznacza, że w najbliższym czasie mogą występować opóźnienia w kursowaniu linii 5, 8, 9, 57, 67, 79 oraz 80. ©



Bydgoszcz przygotowuje się do 34. Finału WOŚP. Wiemy, kto wystąpi na Starym Rynku

Małgorzata Pieczyńska
malgorzata.pieczynska@polskapress.pl

W Bydgoszczy trwają przygotowania do 34. Finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy (25 stycznia). Na Starym Rynku będą koncerty, a na ulice miasta wyjdzie blisko 700 wolontariuszy.

W tym roku największa orkiestra świata zagra dla gastroenterologii dziecięcej. 34. Finał WOŚP odbędzie się pod hasłem „Zdrowe brzuszki naszych dzieci”, a zebrane środki przeznaczone zostaną na zakup sprzętu do diagnostyki i leczenia chorób przewodu pokarmowego u najmłodszych pacjentów.

- Zakończył się już nabór wolontariuszy. W tym roku zgłosiło się ich wyjątkowo dużo. Utworzyliśmy nawet listę rezerwową - mówi Leszek Jakubowski z Regionalnego Sztabu WOŚP w Bydgoszczy. - 16 stycznia jedziemy do Warszawy po odbiór identyfikatorów i serduszek, które tydzień przed finałem razem z puszkami wyda-



Tak było przed rokiem na Starym Rynku w Bydgoszczy podczas finału WOŚP

wać będziemy wolontariuszom.

Tradycyjnie w dniu finału, w niedzielę 25 stycznia sercem orkiestrowego grania będzie Stary Rynek. To właśnie tu ustawiona zostanie scena. Już wiadomo, że od godz. 12 wystąpią na niej zespoły taneczne, w tym

T.1 Dance, Cubano Dance Studio Bydgoszcz i Szkoła Tańca Bohema.

Na scenie odbędą się też koncerty. Zaprezentują się, m.in., zespoły znane publiczności w całej Polsce - Kobranocka i Golden Life. W wykonaniu Kobranocki

zabrzmiały np. takie hity, jak „Kocham Cię jak Irlandię”, „I nikomu nie wolno się z tego śmiać”. Z kolei w wykonaniu Golden Life na żywo usłyszymy takie utwory jak: „Oprócz”, „Dobra, dobra, dobra” czy „Helikopter”. Na scenie nie zabraknie też formacji By-

dzia. Com Band, która z WOŚP gra od wielu lat. Wystąpią też Clódie, DJ Keta, raper Kruzzo, Remigiusz Kuźmiński oraz zespół InExit.

- Na Starym Rynku przygotowujemy kilka stref, gdzie fajnie będzie można spędzić czas - mówi Michał Moczałdo, szef Regionalnego Sztabu WOŚP w Bydgoszczy. - Swoje namioty będą mieli Inspekcja Transportu Drogowego i Policja. Jak co roku, spodziewamy się też motocyklistów i strażaków. Zadowoleni powinni być też pasjonaci Off-Road. Dla dzieci będzie karuzela wiedeńska.

O godz. 20 planowane jest „Światelko do nieba” z laserami.

W ramach 34. Finału WOŚP odbędzie się wiele imprez, w tym „Nasercowe granie” czy turniej halowy szóstek piłkarskich. Tradycyjnie dla WOŚP zagra Grupa RUN Bydgoszcz, która w Mysłęcinku zorganizuje kolejny Serduszkowy Trening Biegowy Charytatywny. Ponadto Stowarzyszenie „Rowerowa Brzoza” organizuje bieg i rajd pieszy z Solca Kujawskiego i Piecek do Nowej Wsi Wielkiej.

W zbieranie pieniędzy włączą się także morsy.

Preludium do finału będzie „Wiosłowanie dla WOŚP”, które odbędzie się 17 stycznia w galerii Focus Mall przy ul. Jagiellońskiej. W godz. 10-18 w dziesięciu polskich miastach będzie podjęte wyzwanie „przepłynięcia” jak największej odległości na ergometrach wiosłarskich. Do rywalizacji, oprócz Bydgoszczy, staną: Gdańsk, Kraków, Wrocław, Poznań, Szczecin, Łódź, Lublin i Gorzów Wlkp.

Dzień przed 34. Finałem WOŚP (24 stycznia) w Akademickim Centrum Sportu Politechniki Bydgoskiej odbędzie się z kolei I Charytatywny Turniej Tenisowy. Organizatorami wydarzenia są PBS i Bydgoska Akademia Tenisowa. Jednocześnie z turniejem tenisowym w ACS rozegrany zostanie tego dnia I Charytatywny Turniej Badmintona (organizatorzy PBS i Szkoła Badmintona Bydgoszcz TW). Wpisowe w całości przekazane zostaną na Wielką Orkiestrę Świątecznej Pomocy.

Niebawem rozpoczyna się też aukcje charytatywne. ©

REKLAMA

0011460130

22-23.01.2026

4 DESIGN DAYS

Międzynarodowe Centrum Kongresowe, Katowice



Najważniejsze wydarzenie dla branży architektury i designu w Polsce

DEBATY | EXPO | NETWORKING

ZAREJESTRUJ SIĘ



www.4dd.pl



Jacek Albrecht w Malborku obecnie najbardziej znany jest jako artysta plastyk. Ale z wykształcenia jest konserwatorem zabytków. Pasja do historycznych poszukiwań pozostała w nim do dzisiaj.

- Mieszkańcem Malborka jestem od małego. Zamek to była najpierw fascynacja dzieciństwa, zabawy na zamku, na Starym Mieście. Potem kolejne szkoły, dochodzenie do specjalizacji zawodowej, którą w końcu stała się konserwacja zabytków w zakresie ratownictwa i awarii w konstrukcjach zabytkowych, więc jakąś wiedzę i jakiś pogląd zawodowy też uzyskałem - mówi Jacek Albrecht, autor książki „Malbork przed Krzyżakami”.

Niemiecka i polska perspektywa

Sam tytuł może frapować. Historia przecież jasno głosi, że Malbork zaczął się od Krzyżaków, którzy w latach 80. XIII wieku zaczęli tu budowę zamku, w początkach XIV w. czyniąc z niego stolicę państwa zakonnego.

- Obowiązuje historia tego miejsca napisana przez Niemców z ich perspektywy i jakby dla ich propagandy narodowej. Rozumiem to, szanuję, ale my jesteśmy Polakami i do zajęcia się tematem skłoniła mnie polska perspektywa historyczna, idąc trochę za słowami marszałka Piłsudskiego: „Piszcie swoją historię, bo napiszą ją za was i zrobią to źle” - cytuje Jacek Albrecht.

Mówiąc o niemieckiej perspektywie, ma na myśli badania i prace konserwatorskie przeprowadzone w XIX w., a zwłaszcza na przełomie XIX i XX wieku, gdy zamek był odbudowany w duchu historycznym, rycerskim i krzyżackim. Autor książki podkreśla, że ogrom pracy konserwatorów niemieckich budzi podziw i szacunek, ale wadą jest ograniczenie prac do kompleksu zamkowego.

- Pozostały również obszary, których nie zdążyli zbudować zrekonstruować do wybuchu II wojny światowej, jak duże obszary przedzamcza, czy należące do zamku budowle zewnętrzne, jak zabudowa wzdłuż Młynówki, kościoły, hospicja, cmentarze oraz ogrody i folwarki zamkowe - uważa Jacek Albrecht. - Badacze niemieccy skupili się na dziejach ich nacji na tych ziemiach i takie ich prawo. Nasze natomiast prawo jako Polaków i nasz obowiązek to szukać śladów polskich w historii tej ziemi.

I takich doszukuje się ten malborczyk.

- Ta część Pomezanii przed Krzyżakami należała do Pomorza Gdańskiego jako dzielnicy Polski. To jest udowodnione. Ja się nie kłócę, że tutaj inaczej było, niż to jest opi-



Jacek Albrecht uważa, że przed Malborkiem był Zantyr i należał do Polski

Przed Krzyżakami była Polska, a nie Prusowie? Pasjonat śledzi mury

Specjaliści uznaliby tę koncepcję za historię alternatywną albo po prostu legendę. Historia mówi przecież, że tu, gdzie jest dzisiaj Malbork, dawno temu była Pomezania, zamieszкана przez pruskie plemię podbite przez Krzyżaków. Malborczyk Jacek Albrecht, autor książki „Malbork przed Krzyżakami”, kreśli inną historię: przed zakonem tu była Polska.

Radosław Konczyński

sane przez historyków. Tylko że ciągle krąży opowieść niemiecka, że Krzyżacy przyjechali tutaj, żeby podbić te ziemie właśnie od Prusów. To jest część prawdy. Tak, byli Prusowie, z którymi były wojny, powstania pruskie, ale to wszystko dzieje się bardziej na wschód. Natomiast tu, gdzie my jesteśmy - nie, tu jest Polska. Ale potem oczywiście jest walka na wszystkich frontach, czyli walka propagandowa, walka militarna o to, żeby przejąć ten teren na stronę niemiecką, przy czym ja twierdzę, że Krzyżacy w tamtym okresie, do połowy XIII wieku, są tylko narzędziem, przedmiotem, a podmiotem działań jest cesarz niemiecki - mówi Jacek Albrecht.

I rysuje swój pomysł na obszar dzisiejszego Malborka

przed przybyciem tu Krzyżaków. Jego zdaniem, tu był Zantyr. Nie pruski, nie krzyżacki, tylko polski.

- Wszyscy wiemy, że miasto Malbork przed Krzyżakami nie istniało. Założyli go przecież rycerze zakonnicy, nadając nazwę i prawa miejskie w 1286 roku, co odnotowała kronika Piotra z Dusburga, wprowadzając krzyżacką i znaną jedynie z późniejszych odpisów, ale jej tu raczej wierzymy. Zresztą, Malbork na-

zywał się wówczas Marienburg. Nazwa ta pojawiła się najpierw jako nazwa nowego zamku, do którego przeniósł się konwent z Zantyr, a od niej dopiero przeniesiono ją na miasto - wyjaśnia Jacek Albrecht.

Zantyr był tutaj?

Według autora książki, legendarny Zantyr, w literaturze historycznej umiejscowiony raczej w okolicach Sztumu, istniał właśnie w miejscu dzisiaj-

szego Starego Miasta w Malborku i Zamku Wysokiego. W swoich rozważaniach sięga aż do czasów Bolesława Chrobrego, który przyłączył do Polski Pomorze Gdańskie.

- Jego gród Owidz odkryto niezbyt daleko, bo koło Starogardu Gdańskiego. Profesor Jan Powierski wspomina o nowych badaniach grodzisk w Pomezanii, określających je jako polskie do granicy na Osie i rzecze Dzierżgón. Chrobry mógł postawić też gród nad dogodnym brodem nad Nogatem na trasie „szlaku bursztynowego” w miejsce wcześniejszego „miejsca obronnego” przy przeprawie. Biegł ów szlak handlowy od Elbląga na północ do Gdańska i krzyżował się ze szlakiem wodnym od Wisły oraz lądowym biegnącym skarpą rzeczną. Takie skrzyżowanie szlaków w języku starosłowiańskim nazywano według Powierskiego Zantyr - twierdzi Jacek Albrecht.

Jego zdaniem, do połowy XIII w. konkurowały tu cztery siły.

- Był żywioł pruski pokojowo migrujący ze wschodu, zasiedlając puste terytoria leśne na pograniczu z Polską. Był żywioł polski tworzący zręby państwowe od czasu Bolesława Chrobrego obejmujące Pomorze Gdańskie, ale też zachodnią Pomezanię i połowę Żuław. Powstały grody obronne jak grodzisko Owidz w okolicy czy Zantyr. Był też żywioł duński, bo zamierzali oni zamienić Bałtyk w morze wewnętrzne swojego państwa. Zorganizowali w roku 1210 wielką wyprawę krzyżową wybrzeżem zajmując po drodze i hołdując sobie prowincje polskie i osadzając własne załogi w zamkach jak na przykład w Słupsku. Zakładali też klasztory cystersów, między innymi w Oliwie. Po załamaniu się potęgi Danii reprezentującej interesy papieża pojawił się na scenie żywioł niemiecki, powoli wypierając Duńczyków i ich formy organizacyjne - wyjaśnia Jacek Albrecht.

Autor książki w dzisiejszym Malborku, a jego zdaniem ówczesnym Zantyrze lokuje siedzibę arcybiskupa Prus rzekomo zbudowanym w zamku „na wyspie zantyrskiej”, który miał być siedzibą biskupa Chrystiana. Jednak - jak snuje swoją wersję historii malborczyk - tamto założenie wraz z terenami przyległymi zostało przejęte przez Krzyżaków w wyniku zabiegów dyplomatycznych i propagandowych.

- Wówczas „schowali” katedrę biskupią, zamieniając ją na przerośnięty kościół parafialny miasta. Zamkowi arcybiskupiemu na wyspie zantyrskiej nadali z kolei nazwę Marienburg i powołali do niego na uzyskanych wokół ziemiach nowe komturstwo, likwidując jednocześnie wcześniejsze, istniejące na „papierze” komturstwo zantyrskie. Nie mogli oni

bowiem sami powołać komturstwa na ziemiach chrześcijańskich, ale zamienić się z biskupem na takie to już owszem. Przy okazji nadania prawa chełmińskiego miastu nazwą Marienburg objęli z kolei miasto biskupie, jak i starą siedzibę konwentu zantyrskiego i zlikwidowali starą nazwę tego miejsca - twierdzi Jacek Albrecht.

Metoda rekonstrukcji funkcjonalnych

Impulsem do pisania artykułów, w końcu książek było dla malborczyka odkrycie średniowiecznych reliktów Szkoły Łacińskiej, stojącej na brzegu nad Nogatem, w okolicy zamku.

- To było wydarzenie dosyć duże, ponieważ na dzień samym znaleziono reliktów nieodkrywanych od średniowiecza, a wiadomo to stąd, że w dolnych partiach pojawiły się warstwy sadzy, spalenizny, a pod nimi elementy drewniane, które odsonięte na powierzchnię rozpadły się - uważa Jacek Albrecht.

Jak tłumaczy, do swoich prac książkowych wykorzystał autorską metodę rekonstrukcji funkcjonalnych.

- Relikty architektury opowiadają swoją historię każdemu, kto potrafi „czytać mury” i okaże im trochę cierpliwości. Są też najbardziej wiarygodne, mur bowiem był w średniowieczu kosztowny i zawsze stawiany był celowo. Skupiam się właśnie na badawczym rozpoznaniu architektury. Polega ono na tak zwanym „rozwarstwieniu muru”, to znaczy wyodrębnieniu fragmentów z różnych epok lub różnych etapów wznoszenia budowli. Architektura ma tu głos rozstrzygający, a opracowania historyków i archeologów są uwzględniane, ale mają charakter uzupełnień - tłumaczy swoją wizję badawczą Jacek Albrecht.

Autor musi się liczyć z tym, że jego koncepcję przez historyków będą rozpatrywane w kategoriach legendy.

- Ja nie jestem historykiem i nie roszczę sobie pretensji do warsztatu historyka. Jestem badaczem architektury. Historię czerpię oczywiście ze źródeł i opracowań, które są dostępne, ale z nimi nie polemizuję, nie kłócę się z nimi, nie wymyślam swoich wersji, tylko buduję z nich. Jest wersja niemiecka, przejęta przez polską historiografię, która mówi, że tu byli Prusowie podbici przez Krzyżaków, ale to jest wersja antypolska, potrzebna w tamtym czasie, żeby przejąć tereny należące do Polski - podtrzymuje Jacek Albrecht.

To czwarta z serii książek Jacka Albrechta poświęcona Zantyrowi i Malborkowi w średniowieczu. Wcześniej napisał: „Tajemnice Malborka”, „Zantyr a Szkoła Łacińska w Malborku” i „Zantyr - szkice do monografii”.

2026 to raj dla pracowników. Nawet 40 dni wolnego do wzięcia

Oprac. Barbara Wesoła
barbara.wesola@polskapress.pl

**Rok 2026 może okazać się
wyjątkowo łaskawy dla pra-
cowników.**

Po połączeniu urlopu wypoczynkowego z dniami ustawowo wolnymi od pracy, świętami branżowymi i dniami do odbioru, realna pula wolnego może sięgnąć dla niektórych nawet 40 dni w skali roku. Kluczem nie jest liczba urlopu, lecz sposób jego zaplanowania.

2026 rok sprzyja planowaniu urlopu

Choć kalendarz na 2026 rok przewiduje 14 dni ustawowo wolnych od pracy, cztery z nich wypadają w niedzielę. W praktyce oznacza to 10 dodatkowych dni wolnych, które - odpowiednio połączone z urlopem wypoczynkowym - pozwalają znacząco wydłużyć przerwy od pracy.

Dla osób z podstawowym wymiarem urlopu (20 dni) oznacza to nawet 30 dni wolnego,

a dla pracowników z co najmniej 10-letnim stażem - 36 dni. Do tego dochodzą dni wolne za święta wypadające w sobotę, urlopy okolicznościowe czy dni branżowe, co w wielu przypadkach pozwala przekroczyć próg 40 dni wolnych w roku.

Od 1 stycznia 2026 r. zmienia się także sposób liczenia stażu urlopowego. Do okresu uprawniającego do 20 lub 26 dni urlopu wypoczynkowego będą wliczane nie tylko lata pracy na etacie, ale także okresy pracy na umowach-zlecenie i podobnych, prowadzenia jednoosobowej działalności gospodarczej oraz pracy za granicą. W praktyce oznacza to, że część pracowników po raz pierwszy nabędzie prawo do urlopu, a inni szybciej osiągną wyższy, 26-dniowy wymiar wolnego.

Najlepsze „okna urlopowe” w 2026 roku

Największy potencjał mają te okresy w roku, gdy święta wypadają blisko weekendu lub w środku tygodnia. Wtedy 1-2 dni urlopu wystarczą, by zyskać



Kilka dobrze zaplanowanych dni urlopu wystarczy, by w 2026 roku zyskać wyjątkowo długie przerwy od pracy

kilkudniowy odpoczynek, a przy wykorzystaniu 4-5 dni wolnego można zaplanować nawet 9-11 dni przerwy od pracy.

Do najbardziej korzystnych okresów należą:

- początek stycznia (Nowy Rok i Trzech Króli),
- Wielkanoc,
- majówka,
- Boże Ciało,
- 15 sierpnia (święto przypadające w sobotę),
- listopad (11 listopada w środku tygodnia),

- okres świąteczno-noworoczny w grudniu.

Dni wolne od pracy w 2026 roku

W 2026 roku dni ustawowo wolne od pracy to:

- 1 stycznia (czwartek) - Nowy Rok
- 6 stycznia (wtorek) - Trzech Króli
- 6 kwietnia (poniedziałek) - Poniedziałek Wielkanocny
- 1 maja (piątek) - Święto Pracy

- 4 czerwca (czwartek) - Boże Ciało
- 15 sierpnia (sobota) - Wniebowzięcie NMP i Święto Wojska Polskiego*
- 11 listopada (środa) - Święto Niepodległości
- 24 grudnia (czwartek) - Wigilia
- 25 grudnia (piątek) - Boże Narodzenie
- 26 grudnia (sobota) - drugi dzień Bożego Narodzenia.

W wybranych branżach dodatkowe dni wolne

Poza ustawowym kalendarzem, w części sektorów funkcjonują również dni wolne związane z tradycją zawodową. Choć nie wynikają one wprost z przepisów prawa pracy, w wielu branżach są respektowane przez pracodawców lub wiążą się z ograniczeniem pracy operacyjnej. To na przykład:

- Barbórka (4 grudnia) - górnictwo
- Dzień Strażaka i Hutnika (4 maja)
- Dzień Energetyka (14 sierpnia)

- Dzień Edukacji Narodowej (14 października)
- Dzień Kolejarza (25 listopada)

Ponadto honorowym dawcom krwi w Polsce przysługują dwa dni wolnego od pracy za każdą donację. Jeden w dniu oddania krwi i drugi w dniu następnym, o ile są to dni robocze. Dni te są w pełni płatne, na zasadach urlopu wypoczynkowego, a pracownik musi przedstawić zaświadczenie ze stacji krwiodawstwa.

Firmowe dni wolne coraz popularniejsze

Coraz więcej firm wprowadza także własne, niestandardowe formy odpoczynku, które nie są regulowane ustawowo, ale realnie zwiększają pulę dni wolnych pracowników. Do najczęściej spotykanych rozwiązań należą dni zdrowia psychicznego, urlopy regeneracyjne po zakończeniu dużych projektów, urlopy menstruacyjne, wolne na adaptację nowego zwierzaka czy dodatkowe dni na wolontariat pracowniczy. ©©

Skazany za pedofilię ksiądz walczy w apelacji

Małgorzata Oberlan
malgorzata.oberlan@polskapress.pl

**7 lat więzienia i 100 tys. zł za-
dośćuczynienia dla ofiary - ta-
ki wyrok ksiądz Jacek W.
usłyszał za seksualne wyko-
rzystywanie chłopca i znęca-
nie się nad nim. W styczniu
kolejna rozprawa apelacyjna.**

Sprawa dotyczy księdza Jacka W. z Unisławia i wykorzystywanego przez niego przez cztery lata seksualnie chłopca (miał wtedy 12-16 lat), a także znęcania się nad nim fizycznie i psychicznie. Obecnie pokrzywdzony ma 24 lata.

Sąd Okręgowy w Toruniu wyrok w tej sprawie ogłosił 18 sierpnia 2024 roku. Uznał Jacka W. za winnego zarzucanych mu czynów, czyli seksualnego wykorzystywania nieletniego oraz znęcania się. Skazał go na 7 lat więzienia i 100 tysięcy złotych częściowego zadośćuczynienia dla ofiary. Wyrok jako nieprawomocny i zaskarżony, nadal jednak nie jest wykonany.

Od tego wyroku do Sądu Apelacyjnego w Gdańsku odwołali się: prokuratura, która żąda dla sprawcy surowszej kary oraz sam oskarżony. Jacek W. bowiem wraz ze swoim obrońcą - adwokatem Małgorzatą



Ksiądz Jacek W. został skazany na 7 lat więzienia przez przed Sąd Okręgowy w Toruniu. Teraz sprawa toczy się przed Sądem Apelacyjnym w Gdańsku

Piotraszewską z Torunia - pragnie dowieść swojej niewinności.

Są nowe dowody w tej sprawie

Proces apelacyjny w Gdańsku trwa już kolejny rok. Ksiądz aktywnie w nim uczestniczy - chce być na każdej z rozpraw i jest na nie dowożony oraz doprowadzany przez policję z aresztu.

Tymczasowo aresztowany bowiem jest od chwili śledztwa i zatrzymania.

- Obecnie areszt ma ponownie przedłużony, do 7 lutego - mówi nam Anna Kanabaj-Michniewicz z Sądu Apelacyjnego w Gdańsku.

W procesie pojawiły się nowe dowody. Są nimi zeznania świadków, którzy swoje zeznania składali na dwóch rozprawach. Odbywało się to bez

udziału księdza Jacka W. celowo - dla zapewnienia im komfortu i z uwagi na ich dobro. Zeznania osoby te składały w obecności psychologa. Były one nagrywane.

Teraz nagrania są odtwarzane już w sali sądowej - wysłuchać ich może także oskarżony z obrońcą. Jak się dowiedzieliśmy, pierwsze takie odsłuchiwanie odbyło w się 21 listopada 2025 roku i Jacek W.

do sali rozpraw był doprowadzony. Kolejna rozprawa z odtwarzaniem zeznań świadków odbędzie się natomiast niebawem - 19 stycznia. Treści zeznań zdradzać publicznie nie można, bo proces toczy się z wyłączeniem jawności.

- To sytuacja, w której w procesie prowadzone są czynności dowodowe. Wymaga czasu i dostosowania się do wymaganych procedur - mówi Anna Kanabaj-Michniewicz, wyjaśniając, dlaczego sprawa tak długo trwa.

Proces w Toruniu potwierdził kosztmar. A w Gdańsku?

„Od tej chwili jesteśmy mężem i żoną” - ogłosił ksiądz Jacek W. przed ołtarzem w Unisławiu przed laty. I tak zaczął się trwający cztery lata kosztmar chłopca. Miał wtedy 12 lat.

Jak potwierdził w procesie Sąd Okręgowy w Toruniu, kapłan nie tylko wykorzystwał w Unisławiu chłopca seksualnie, zmuszając go do współżycia i tzw. innych czynności seksualnych, ale także - gdy ten zaczął stawiać opór - znęcał się nad nim fizycznie i psychicznie. „Uderzał go, wyzywał słowami powszechnie uznawanymi

za obraźliwe, popychał, rozdarł całe ubranie oraz w jednym przypadku zmusił go do spania nago w zamkniętym pomieszczeniu, do którego ten nie miał kluczy” - podała prokuratura w oficjalnym komunikacie.

Dramat chłopca w Unisławiu rozgrywał się w okresie od lipca 2013 roku do 2017 roku. Mający obecnie 24 lata pokrzywdzony, już jako pełnoletni człowiek, opisał swoją krzywdę w liście do biskupa toruńskiego. Ten zgłosił sprawę do Watykanu i prokuratury.

Ksiądz został zatrzymany, usłyszał prokuratorskie zarzuty i trafił do aresztu. Po sprawie przeprowadzono śledztwie Prokuratura Rejonowa w Chełmnie skierowała przeciwko niemu akt oskarżenia do Sądu Okręgowego w Toruniu.

Biskup natomiast od razu odwołał go z funkcji proboszcza w Dąbrówce Królewskiej (dekanat Łasin, diecezja toruńska), którą wtedy sprawował.

Kiedy w tej sprawie ogłoszony będzie prawomocny wyrok? Po styczniowej rozprawie w Sądzie Apelacyjnym w Gdańsku sytuacja powinna się rozjaśnić i do tematu wrócimy na naszych łamach. ©©

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

NOWY SĄCZ

Dziecko mogło być maltretowane

Do Szpitala Specjalistycznego w Nowym Sączu trafiło 20-miesięczne dziecko z obrażeniami mogącymi sugerować, że ktoś się nad nim znęcał. Z informacji, do których dotarł portal miastoNS.pl wynikało, że malutkie dziecko miało liczne urazy, których zakres wzbudził podejrzenia personelu medycznego.

- Potwierdzam te informacje. Stwierdzono szereg obrażeń, w tym uraz czaszki oraz kończyn górnych. W związku z charakterem obrażeń lekarze zgłosili na policję podejrzenie

maltretowania dziecka - powiedziała dla miastoNS.pl Agnieszka Zelek-Rachtan, rzeczniczka prasowa sądeckiego szpitala.

Dziecko, po uzyskaniu niezbędnej pomocy, miało zostać przetransportowane do specjalistycznej placówki - Uniwersyteckiego Szpitala Dziecięcego w Krakowie-Prokocimiu.

Na razie nie wiadomo, na jakim etapie jest sprawa. Zwrócił się do oficjalnym zapytaniem do Komendy Miejskiej Policji w Nowym Sączu. Czekamy na odpowiedź.

DYPLOMACJA

Prezydent z wizytą w Londynie



Wtorek był drugim dniem roboczej wizyty Karola Nawrockiego w Wielkiej Brytanii. Około południa prezydent Polski spotkał się w Londynie z premierem Wielkiej Brytanii Keirem Starmerem. Obaj przywódcy wyrazili zadowolenie z silnych relacji, jakie łączą oba kraje.

ZABRZE

Samochód dachował przy torach

Do niebezpiecznego zdarzenia doszło we wtorek (13 stycznia) około godziny 5.35 na drodze krajowej nr 88, czyli Alei Jana Nowaka-Jeziorańskiego w Zabrzu.

- Pojazd po dachowaniu zatrzymał się przy torowisku kolejowym, które biegnie wzdłuż drogi, i zahaczył go nadjeżdżający pociąg osobowy - poinformowały służby.

Kobieta kierująca samochodem w porę opuściła pojazd. Wśród pasażerów pociągu nikt nie został poszkodowany.

Od rana w województwie śląskim sypał śnieg. Jak przekazała śląska policja, warunki na drogach są szczególnie wymagające w godzinach porannych, gdy jest jeszcze ciemno lub panuje półmrok.

ZATRUDNIENIE

W ostatnim dniu lipca 2025 r. pracę w Polsce wykonywało 1106,3 tys. cudzoziemców, tj. o 6,2 proc. więcej niż w lipcu 2024 r. W porównaniu do poprzedniego miesiąca ich liczba zwiększyła się o 0,6 proc. - poinformował Główny Urząd Statystyczny. Z danych wynika też, że najliczniejszą grupą obcokrajowców wykonujących pracę w Polsce byli obywatele Ukrainy. Według stanu na 31 lipca 2025 r. było ich 741 tys.

Wybory przewodniczącej Polski 2050 zostały unieważnione

Adam Kielar
Warszawa

Druga tura wyborów przewodniczącej Polski 2050, w której mierzą się Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz oraz Paulina Hennig-Kłoska, została unieważniona. Jak poinformowało biuro prasowe partii, doszło do tego „z powodów technicznych”.

Głosowanie online na nową szefową partii Polska 2050 rozpoczęło się 12 stycznia o godzinie 16. Członkowie ugrupowania mieli do wyboru dwie kandydatki, które zdobyły najwięcej głosów w pierwszej turze wyborów. Były to: Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz, ministra funduszy i polityki regionalnej, i Paulina Hennig-Kłoska, szefowa resortu klimatu i środowiska. Zdołały one odpowiednio 277 i 131 głosów.

II tura wyborów, do której dostały się obie przedstawicielki obecnego rządu, miała zakończyć się o godzinie 22, następnie planowano ogłoszenie ostatecznych wyników.

Nie zostały one jednak ujawnione do 23.30. Z partii zaczęły płynąć głosy, że są jakieś problemy techniczne. Początkowo mówiono o publikacji wyników we wtorek (13 stycznia), jednak w nocy biuro prasowe Polski 2050 ogłosiło, że głosowanie zostało unieważnione z przyczyn technicznych.

Szymon Hołownia we wtorek nie wykluczył kandydowania



O funkcję przewodniczącej Polski 2050 ubiegają się Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz (z lewej) i Paulina Hennig-Kłoska (z prawej)

na przewodniczącego Polski 2050, jeśli wybory na szefa partii zostaną powtórzone. Dodał, że w piątek zbierze się Rada Krajowa ugrupowania, która ma zdecydować, czy powtórzone zostaną całe wybory, czy tylko ich druga tura.

Politolog, prof. Maria Winclawska, powiedziała PAP we wtorek, że tak naprawdę nikt nie wie, co się wydarzyło, bo Polska 2050 „nie poinformowała, na czym polegały problemy techniczne”. - Najpierw podanie wyników głosowania było przesuwane, a ostatecznie II tura została unieważniona. Można z uśmiechem zwrócić

”

Strefy czystego transportu nie są dobrym rozwiązaniem; nie jestem ich zwolennikiem w takiej odsłonie, jaka jest proponowana

Dariusz Klimczak minister infrastruktury

przewodniczącej. - Może się okazać, że faktycznie napisany program zawierał błędy, ale to podnosi pytania o to, co działo się w I turze. Przecież między drugim i trzecim wynikiem, czyli ministrem Hennig-Kłoski i Joanną Muchą, nie było dużej różnicy. Wówczas też pojawiały się głosy o możliwych problemach technicznych. Trzeba więc postawić pytanie, czy tamte wyniki na pewno były wiarygodne - uważa prof. Winclawska.

Specjalistka od marketingu politycznego oceniła, że bez względu na to, jak zostaną rozstrzygnięte wybory w Polsce 2050, to opcja dołączenia części posłów tej partii do Koalicji Obywatelskiej jest na stole.

- Polska 2050 ma poparcie sondażowe od 1 do 1,5 procenta. Z punktu widzenia premiera Donalda Tuska lepszym rozwiązaniem byłoby, aby klub Polska 2050 pozostał klubem spójnym, żeby to z nim można było negocjować. Trudno się jednak dziwić, że na 1,5 roku czy rok przed wyborami politycy tej partii, którzy będą chcieli kontynuować karierę polityczną, będą szukali opcji wyjścia. A pierwszą taką opcją będzie KO i dobre miejsca na ich listach. Drugimi opcjami mogą być PSL, a może i Lewica. W tej chwili podział klubu na dwie lub trzy części byłby niekorzystny dla koalicji rządowej, bo premier musiałby negocjować z kilkoma podmiotami, aby utrzymać stabilną większość - powiedziała prof. Winclawska. PAP

Zbigniew Ziobro i azyl polityczny. Czy były minister faktycznie go ma? Jego pełnomocnik twierdzi, że tak

Adam Kielar
Warszawa

Pełnomocnik Ziobry poinformował, że otrzymał on na Węgrzech azyl polityczny. Sam zainteresowany nie jest w stanie ani pokazać decyzji na piśmie, ani wskazać daty przyznania mu ochrony.

Zbigniew Ziobro był we wtorek (13 stycznia) gościem porannej rozmowy w RMF FM. Prowadzący rozmowę Tomasz Terli-

kowski spytał go, czy ma na piśmie decyzję o tym, że faktycznie przyznano mu azyl polityczny na Węgrzech.

Były minister sprawiedliwości odpowiedział w dość niepewny sposób, że „zapewne taka decyzja jest na piśmie”. - Prosiłem kogoś, by tymi sprawami się zajął, powiem panu, że nie mam jej przy sobie na pewno - przyznał Ziobro. Dopytywany przez dziennikarza polityk powiedział, że „zapewne na 100 procent ma taki dokument”.

- Być może jest w rękach mojego kolegi, któremu powierzyłem te formalne kwestie. To są „czwartorzędne szczegóły”, nie przywiązuję do tego żadnej wagi, decyzja została podjęta, potwierdziły to władze Węgier - przekonywał.

Nie był też w stanie wskazać konkretnej daty, kiedy ów azyl został mu przyznany.

- To było w drugiej połowie, pod koniec grudnia. Możliwe, że było to 23 grudnia - mówił Zbigniew Ziobro.

Jak przyznał, chciał ogłosić to, że otrzymał azyl polityczny na Węgrzech, w drugą rocznicę „nielegalnego przejścia” prokuratury, która, jego zdaniem, stała się „narzędziem do zamiatania pod dywan korupcji i złodziejstwa ludzi Platformy (Obywatelskiej)”.

Informację o tym, że Zbigniew Ziobro dostał azyl polityczny na Węgrzech, przekazał w poniedziałek 12 stycznia jego pełnomocnik, mec. Bartosz Lewandowski. PAP

Francuscy rolnicy kolejny raz protestują przeciwko umowie UE z Mercosurem

Anna Nagel
Francja

Do Paryża znów przybyli protestujący rolnicy. Kilka-naście traktorów dotarło we wtorek rano przed gmach Zgromadzenia Narodowego.

Pierwszy konwój, złożony z 15 ciągników, wjechał do Paryża krótko po godz. 6. Po niedługim czasie dołączyło do niego kilkadziesiąt pojazdów, których przejazd odbył się pod eskortą policji. Po godz. 8 w Paryżu było już 350 traktorów.

Rolnicy zaplanowali przejazd głównymi arteriami i traktory, przy dźwięku klaksonów, dotarły na Pola Elizejskie i pod Łuk Triumfalny. Trasa ta została zatwierdzona przez władze.

Pod Zgromadzeniem Narodowym rolnicy zawiesili banner

z hasłem „Chłopska rewolta wznowiona”.

Wtorkowa demonstracja organizowana jest przez jeden z największych francuskich związków rolniczych – FNSEA. Jego wiceszef Damien Greffin powiedział, że rolnicy protestujący w Paryżu przeciw umowie UE – Mercosur pozostaną tam, dopóki nie uzyskają odpowiedzi na swoje postulaty. Rolnicy żądają, by przyjął ich premier Sebastien Lecornu.

Greffin dodał, że rolnicy będą demonstrować także 20 stycznia przed Parlamentem Europejskim w Strasburgu.

Państwa Unii Europejskiej, przysprzeciwem.in. Francji i Polski, zgodziły się w piątek na zawarcie umowy z państwami Mercosuru: Argentyną, Brazylią, Paragwajem i Urugwajem.

PAP



Pierwszy konwój protestujących rolników wjechał do Paryża po godzinie 6 rano

W Teheranie władze przejmują anteny satelitarne i nagrania z kamer

Karolina Wrońska
Iran

Irańskie władze zaczęły akcję przejmowania w Teheranie anten satelitarnych i nagrań z prywatnych kamer monitoringu, dzięki którym mogą identyfikować uczestników antyrządowych protestów.

Funkcjonariusze sił bezpieczeństwa w niektórych dzielnicach Teheranu podszywali się pod urzędników przedsiębiorstw komunalnych, by wejść do domów – przekazał portal Iran International.

Od 8 stycznia na polecenie rządu w kraju zablokowany jest dostęp do internetu naziemnego. Rząd usiłuje wyszukać i skonfiskować terminale Starlink, umożliwiające omijanie państwowej blokady przez dostęp do internetu satelitarnego. Tego typu urządzenia są w Iranie nielegalne. Przemycia się je z Iraku lub drogą morską z Dubaju. Terminale Starlink przekazywały wcześniej do Iranu organizacje pozarządowe, sprawdzali je także komercyjni pośrednicy – podał dziennik „Wall Street Journal”.

Agencja AP poinformowała, że we wtorek międzynarodowe połączenia telefoniczne zostały przynajmniej czasowo i częściowo odblokowane.

Irańska organizacja broniąca praw człowieka HRANA, która działa z USA, ale opiera się na informacjach od sieci aktywistów



Billboard z napisem „Iran jest naszą ojczyzną” w Teheranie. Iran doświadcza ogólnokrajowej przerwy w dostępie do internetu, która rozpoczęła się 8 stycznia

w Iranie, oceniła w poniedziałek wieczorem, że w protestach zginęło dotąd co najmniej 646 osób. Zastrzegła przy tym, że liczba ta dotyczy zweryfikowanych ofiar śmiertelnych. Według HRANA wśród zabitych jest 505 uczestników protestów, w tym dwięcioro dzieci, a także 133 żołnierzy i funkcjonariuszy, jeden prokurator oraz siedmiu cywilów niebiorących udziału w protestach. Trwa weryfikacja informacji o 579 kolejnych ofiarach śmiertelnych.

Izraelskie media przekazały, że armia jest w stanie gotowości do reakcji na „niespodziewane

scenariusze”. Władze irańskie sądzą, że prezydent USA Donald Trump spełni groźbę zaatakowania Iranu w obronie protestujących – przekazał w poniedziałek publiczny nadawca Kan. Według gazety „Times of Israel” izraelska armia sądzi, że może to doprowadzić do kolejnej

Władze irańskie sądzą, że prezydent USA Donald Trump spełni groźbę zaatakowania Iranu w obronie protestujących

wojny między Izraelem a Iranem.

Katalizatorem obecnej fali protestów stała się zapaść kursu krajowej waluty i jednoczesny wzrost inflacji. W ubiegłym roku irański rial stracił prawie połowę wartości w stosunku do dolara (1 dolar kosztował ponad 1,4 mln riali), a inflacja w grudniu przekroczyła 42 proc. Dodatkowo Iran przeżywa kryzys wodny tak poważny, że władze ponownie zaczęły wspominać o konieczności przeniesienia stolicy na tereny bardziej zasobne w wodę. Kraj cierpi też na niedobór energii.

PAP

Bezpłatne komiksy trafią do domów trzecioklasistów

Anna Nagel
Finlandia

W Helsinkach kultowe komiksy z serii „Kaczor Donald” będą rozsyłane do domów trzecioklasistów. Celem projektu „Komiksy brama do czytelnictwa” jest poprawa umiejętności czytania i pisanie wśród dzieci i młodzieży.

– Nic dziwnego, że poziom umiejętności czytania i pisanie spada, jeśli w ciągu 20 lat czas spędzany przez fińskie dzieci i młodzież na czytaniu zmniejszył się o połowę – powiedziała Minna Torppa, profesor uniwersytetu w Jyväskylä, gdzie prowadzone jest badanie na temat wpływu drukowanych materiałów na rozwój czytelnictwa.

Komiks „Kaczor Donald”, a po fińsku „Aku Ankka”, wyda-

wany od ponad 75 lat, jest uznawany w Finlandii za pozycję kultową. Nakład czasopisma jest obecnie jednak niemal trzykrotnie niższy niż w szczytowym okresie. Jeszcze na początku lat 2000. był na poziomie około 300 tysięcy egzemplarzy.

Według ankiet egzemplarzy dzionych wśród czytelników nawet 40 proc. Finów nauczyło się czytać z pomocą „Kaczora Donalda”, a dla wielu obcokrajowców była to również pomoc w nauce języka fińskiego. Około 80 proc. dzieci przyznaje zaś, że jest to ich ulubiona lektura.

Jak poinformowało miasto Helsinki, w ramach projektu pobudzającego rozwój czytelnictwa w tym roku numery „Kaczora Donalda” zostaną dostarczone bezpłatnie do domów ponad 5,5 tysiąca uczniów klas trzecich.

PAP

Ambasador RP wezwany do rosyjskiego MSZ w sprawie zatrzymania obywatela Rosji

Karolina Wrońska
Rosja

Ambasador RP Krzysztof Krajewski został wezwany do rosyjskiego MSZ. Strona rosyjska przedstawiła mu stanowisko ws. zatrzymania na początku grudnia 2025 r. obywatela Rosji, poszukiwanego w związku z jego działaniami na terytorium Ukrainy.

Rzecznik resortu dyplomacji zaznaczył, że „po stronie polskiej sprawa jest rozpatrywana zgodnie z obowiązującymi procedurami”. Nie sprecyzował, jak wyglądają te procedury; podkreślił, że nie będzie w tej kwestii podawał szczegółów.

„Ambasador Rzeczypospolitej Polskiej został 12 stycznia br. wezwany do Ministerstwa Spraw Zagranicznych Federacji Rosyjskiej. Podczas spotkania strona



Krzysztof Krajewski, ambasador RP w Moskwie

rosyjska przedstawiła swoje stanowisko w sprawie zatrzymania na początku grudnia 2025 roku obywatela Federacji Rosyjskiej, poszukiwanego w związku z jego działaniami na terytorium Ukrainy” – przekazał dziennikarzom rzecznik MSZ Maciej Wewiór.

Rosyjski resort dyplomacji zaprotestował przeciwko zatrzymaniu w Polsce archeologa Aleksandra B., obywatela Rosji, podejrzewanego przez ukraińskie władze o zniszczenie obiektu dziedzictwa kulturowego na okupowanym Krymie.

Archeolog został zatrzymany w grudniu ub.r. Rosja uznała oskarżenia Ukrainy wobec Aleksandra B. za „absurdalne” i zażądała jego uwolnienia – przekazała we wtorek agencja Reutersa.

„Federacja Rosyjska domaga się natychmiastowego uwolnienia obywatela Rosji i odmowy wydania go machinie karnej reżimu w Kijowie, która nie ma nic wspólnego ze sprawiedliwością” – poinformowało w oświadczeniu rosyjskie Ministerstwo Spraw Zagranicznych. Strona rosyjska stwierdziła, że oskarżenia władz ukraińskich są „absurdalne, otwarcie upolitycznione

i mają charakter spekulacyjny oraz odnoszą się do jego działalności naukowej w ramach ekspedycji archeologicznej na Krym”.

Sąd w Warszawie przedłużył areszt zatrzymanego do 4 marca, a wniosek o jego ekstradycję na Ukrainę zostanie rozpatrzony 15 stycznia.

Jak przekazała ukraińska prokuratura Aleksander B., nie mając stosownych pozwoleń na prowadzenie prac wykopaliskowych, prowadził je na terenie archeologicznego kompleksu „Starożytnie miasto Myrmekjon” w Kerczu na Krymie. Zdaniem strony ukraińskiej miał wówczas zniszczyć kompleks archeologiczny. Straty szacowane są na ponad 201 milionów hrywien.

Po zatrzymaniu przez polskie służby Aleksander B. odmówił składania wyjaśnień i decyzją sądu został aresztowany.

PAP

W NUMERZE:**Przemarzniete ręce i stopy? Nie polewaj ich gorącą wodą**

Zima w tym roku pokazuje swoje prawdziwe oblicze. A my... jesteśmy w szoku, bo zapomnieliśmy już, jak to jest,

kiedy termometr wskazuje -10 st. Celsjusza. Pamiętajmy, że niskie temperatury mogą być nie tylko uciążliwe, ale wręcz groźne dla naszego organizmu. Co robić gdy przemarzniemy? Poznaj skuteczne sposoby na szybkie ocieplenie się od środka i od zewnątrz.

ZA TYDZIEŃ:

- Komplet badań – najlepszy prezent dla babci i dziadka z okazji ich święta
- Algorytm podrzuca dzieciom treści zachęcające do samobójstwa! O zagrożeniach, które płyną z sieci



FOT. FREEPIK

Dieta wegetariańska ma więcej zalet, niż się spodziewasz. Spróbujesz?

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Polacy wciąż zjadają więcej mięsa niż wynosi średnia w Europie, jednak ilość ta powoli spada. To wszystko nie tylko za sprawą rosnącej świadomości w społeczeństwie.

Powodów do przejścia na dietę bezmięsną jest wiele – począwszy od kwestii etycznych i związanych z ekologią, a na dbałości o sylwetkę i zdrowie skończywszy. Do zmiany menu zachęca także coraz lepszy dostęp do smacznych i przystępnych cenowo zamienników mięsa.

Zalet jest wiele

Wegitarianizm to dieta bez mięsa, choć różne jego odmiany wyłączały też inne produkty odzwierzęce, takie jak ryby, jaja i/lub mleko wraz z jego przetworami. Warto też w tym miejscu zaznaczyć, że wymierne korzyści dla zdrowia przynosi już samo ograniczanie mięsa (zwłaszcza czerwonego) w codziennej diecie, czyli dieta fleksitariańska. To dobry sposób na stopniową zmianę dotychczasowych nawyków jedzeniowych.

Jadłospis bezmięśny, nazywany też dietą jarską, obfituje w naturalne pokarmy roślinne. Dzięki temu zawiera mniejsze ilości związków prozapalnych, takich jak nadmiar żelaza hemowego, zwierzęce tłuszcze, rozpuszczalne w nich zanieczyszczenia środowiskowe czy zawarte w wędlinach azotany (łatwo przekształcane w azotyny, a następnie w rakotwórcze nitrozaminy). Dostarcza za to więcej ochronnych fitozwiązków, które są przeciwdrobnoustrojowymi chroniącymi organizm przed niszczycielskim wpływem wolnych rodników.

Wśród składników o takim właśnie korzystnym działaniu można wymienić roślinne barwniki, związki zapewniające smak i zapach, nienasycone tłuszcze, niektóre witaminy i składniki mineralne, sterole, błonnik i wszelkie bioaktywne fitozwiązki.



FOT. MARCO PUNTI/GETTY IMAGES

Nie trzeba z mięsa rezygnować w ogóle. Wymierne korzyści przynosi już samo ograniczanie mięsa w menu, czyli dieta fleksitariańska

Korzyści zdrowotne ze stosowania diety bezmięśnej:

● Dłuższe życie – osoby stosujące dobrze zbilansowaną dietę wegetariańską żyją średnio o 3,5 roku dłużej niż te jedzące mięso.

● Niższa masa ciała – wegetarianie ważą średnio o 15 proc. mniej niż osoby na diecie z mięsem. To m.in. dlatego, że dieta oparta na roślinach jest sycąca, ma wysoką zawartość błonnika oraz dużą objętość przy małych dawkach kalorii, a przy tym działa przeciwwzapalnie.

● Lepsze efekty odchudzania – już samo przejście na dietę wegetariańską powoduje utratę kilogramów – nawet bez ćwiczeń i liczenia kalorii, jak pokazały wyniki analizy 15 badań z „Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics”. Przeciętny ubytek wagi wyniósł aż 10 kilogramów w ciągu 11 miesięcy, i był tym większy, im wyższa była początkowa masa ciała, a także starszy wiek. W porównaniu do kobiet więcej kilogra-

mów zrzucali mężczyźni. Dieta bezmięśna pozwala też schudnąć osobom, które mają zaburzony metabolizm – nawet tym z cukrzycą t. 2. Skutecznie redukuje nie tylko tłuszcz podskórny, ale też ten otaczający tkankę mięśniową, który jest związany z występowaniem insulinooporności. Wegetariańskie menu zwiększa też wrażliwość komórek na insulinę, obniża stężenie glukozy we krwi na czczo oraz usprawnia regulację jego poziomu.

● Mniejsze zagrożenie cukrzycą typu 2 – wyniki analiz 12 szeroko zakrojonych badań nie pozwalają mieć wątpliwości: im większe spożycie w diecie mięsa, tym wyższe ryzyko rozwoju cukrzycy. Nie dziwi więc, że menu

bezmieśne pomaga chronić się przed tą chorobą. Jak wykazano na łamach „Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Disease” na podstawie danych ponad 15 tys. osób, już samo przejście na dietę wegetariańską istotnie obniża ryzyko rozwoju cukrzycy. Jak z kolei wynika z trwających 20 lat badań, które obejmowały ponad 200 tys. osób, dieta bogata w produkty roślinne, a uboga w zwierzęce, redukuje zagrożenie rozwojem cukrzycy średnio o 20 proc. Jeśli jest zdrowa, spadek ryzyka wynosi aż 34 proc.; ta zawierająca więcej niezdrowych produktów powoduje redukcję tylko o 16 proc. Autorzy badania podkreślają, że korzyści zapewniają już niewielkie zmiany w menu, jak np. zmniejszenie spożycia produktów odzwierzęcych z 5-6 do 4 porcji tygodniowo.

● Niższe ciśnienie krwi – jak wykazała analiza 7 badań klinicznych i 32 obserwacyjnych, przedstawiona na łamach „JAMA Internal Medicine”, dieta bezmięśna pozwala utrzymać niższe ci-

śnienie krwi. To skurczowe było u wegetarian niższe średnio o 4,8 mm Hg (w badaniach klinicznych) lub 6,9 mm Hg (w obserwacyjnych), a rozkurczowe spadło odpowiednio o 2,2 oraz 4,7 mm Hg.

● Lepszy lipidogram – dieta wegetariańska pozwala utrzymać niższy poziom cholesterolu całkowitego we krwi, co oznacza niższe zagrożenie m.in. chorobą wieńcową serca. W przeglądzie wyników 50 badań naukowych w piśmie „Nutrition Reviews” czytamy, że w badaniach obserwacyjnych spadek ten wynosił 29,2 mg/dl, a w klinicznych – 12,5 mg/dl. Inne źródła dowodzą z kolei, że dieta jarska obniża też stężenie „złego” cholesterolu LDL.

● Rzadsze choroby serca – już samo zrzucenie 5-10 proc. nadmiernej masy ciała skutkuje poprawą zdrowia karbowęzowego, np. obniżeniem ryzyka rozwoju chorób serca. Dieta wegetariańska nie tylko odchudza, ale też zmniejsza zagrożenie wieńcową (o 40

proc.), nadciśnieniem (o 34 proc.) i przedwczesną śmiercią wskutek chorób układu krążenia (o 40 proc.). A na dodatek aż u 91 proc. badanych powoduje choć częściowe przywrócenie sprawności krążenia w arteriach objętych miażdżycą – donosi „Progress in Cardiovascular Disease”.

● Mniej nowotworów – jak udowodniono w badaniu przeprowadzonym przez Oxford University, które obejmowało 60 tys. Brytyjczyków i trwało 15 lat, w porównaniu z osobami jedzącymi mięso, u wegetarian nowotwory rozwijały się o 11 proc. rzadziej. Z innych badań wynika ponadto, że rzadsza zapadalność na nowotwory dotyczy zwłaszcza układu trawienia.

Należy jednak pamiętać, że samo wyłączenie mięsa z posiłków nie decyduje o tym, że będą one zdrowe. Jeśli menu składa się z produktów gotowych do jedzenia i żywności przemysłowej, będzie tak samo niekorzystne dla organizmu, jak każda inna „śmieciowa” dieta.

Osoby stosujące dobrze zbilansowaną dietę wegetariańską żyją średnio o 3,5 roku dłużej, aniżeli osoby jedzące mięso

Przemarzłeś? Oto skuteczne sposoby na szybkie ogrzanie wychłodzonego organizmu

Anna Rokicka-Żuk
annarokicka-zuk@polskapress.pl

Zima w tym roku pokazuje swoje mroźne i śnieżne oblicze! Temperatury poniżej zera mogą poważnie zaszkodzić zdrowiu. Nagłe ochłodzenie to nie tylko dyskomfort - mróz może prowadzić do odmrożeń, hipotermii i innych groźnych skutków.

Odwykliśmy od mroźnych i śnieżnych zim, a spadek temperatury poniżej zera dla wielu osób jest szokiem. Stosunkowo łagodne zimy sprawiły, że nie pamiętamy już, jak to jest, kiedy termometr wskazuje -15 st. Celsjusza. Tak niskie temperatury nie pozostają obojętne dla naszego organizmu - mogą być nie tylko uciążliwe, ale wręcz groźne dla zdrowia i życia.

Objawy przemarznięcia to nie tylko uczucie zimna

Gdy organizm nie może ogrzać całego ciała, z czasem zmniejsza dopływ krwi do najbardziej oddalonych części, a także skóry, kierując więcej w stronę korpusu. Ręce, nogi robią się z tego powodu chłodne i łatwiej ulegają odmrożeniom. Gdy to nie wystarcza, ciało zaczyna się trząść, co pozwala generować niewielkie ilości ciepła. Najbardziej intensywne dreszcze pojawiają się przy temperaturze, w której rozwija się hipotermia, czyli wychłodzenie organizmu.

Objawy przemarznięcia świadczą o hipotermii to właśnie trzęsienie się, zmęczenie, dezorientacja, utrata koordynacji. Gdy natomiast ustają, a po-



Przemarzniętych dłoni i stóp nie należy wkładać do gorącej wody

jawia się niebieskawa skóra, a tym bardziej rozszerzone źrenice, spowolniony puls i oddychanie, świadczy to o głębszej hipotermii i zagrożeniu życia.

Skutki działania mrozu, nazywane stresem związanym z zimnem (cold stress), mogą prowadzić także do uszkodzeń skóry, jakimi są łagodne odmrożyny i odmrożenia. Największe spustoszenie sieje ujemna temperatura w połączeniu z wysoką wilgotnością, np. w przypadku przemoczenia butów, rękawiczek, ubrań. Utrata ciepła i ryzyko powikłań są wtedy największe, dlatego zimą należy jak ognia wystrzegać się kontaktu z wodą.

Jak się rozgrzać po przemarznięciu?

W przypadku przemarznięcia w pierwszej kolejności należy zapobiec dalszej utracie ciepła i pomóc ciału się rozgrzać. Mokre ubrania powinny być zmienione na suche. By poprawić krążenie krwi i wytworzyć nieco ciepła, można też poruszać ramionami jak wiatrak. Należy jednak unikać intensywnej aktywności, ponieważ pocenie zwiększy utratę ciepła z organizmu.

Rozgrzanie się przyspiesz picciem ciepłych napojów, które powinny być wolne od kofeiny i alkoholu. Może to być ciepła słaba herbata albo woda, do której można dodać cytrynę. Korzystne może okazać się zjedzenie cukierka, które daje szybki zastrzyk energii.

Wiele osób po powrocie z mrozu w pierwszej kolejności myśli o gorącej kąpieli. Ocieplać się trzeba jednak stopniowo i nie za szybko. Absolutnie za-

kazane jest kontakt skóry z gorącą wodą. Zbyt ciepła kąpiel albo prysznic mogą doprowadzić do zasłabnięcia.

Co na przemarznięte ręce? Jak rozgrzać dłonie i stopy?

Przemarznięte dłonie czy nogi to nie tylko dyskomfort - mogą zwiastować poważne problemy zdrowotne, takie jak odmrożenia czy hipotermię. Szczególną ostrożność należy zachować w przypadku przemarzniętych dłoni i stóp lub ich palców. Włożenie rąk pod ciepłą wodę to nie jest dobry pomysł. Zbyt wysoka temperatura wody może spowodować ból i doprowadzić do uszkodzeń skóry, jak i tkanek, np. naczyń krwionośnych i nerwów.

Aby rozgrzać dłonie, nigdy nie wkładaj ich do gorącej ani nawet ciepłej wody. Zaczynaj od chłodnej wody, by dojść do letniej. Możesz też ocieplić je, wkładając w pomieszczeniu rękawiczki lub owijając dłonie wełnianym szalikiem.

Części ciała łatwo ulegające odmrożeniom, a więc także nos, uszy i skóra twarzy, również należy rozgrzewać stopniowo. Aby jednak uniknąć dalszych uszkodzeń skóry, nigdy nie pocieraj ich ani nie masuj. Pod żadnym pozorem nie stosuj też nacierania śniegiem.

Jeśli możliwe jest odmrożenie, np. już na dworze pojawiło się zaczerwienienie skóry, a tym bardziej zmiana koloru skóry na białą lub żółtą, utrata czucia, rąk czy stóp nie należy rozgrzewać, tylko zabezpieczyć do czasu udzielenia pomocy lekarskiej.

Co pić, żeby rozgrzać organizm od środka?

Na czele napojów, po które sięgamy, gdy zamarzniemy i jest nam zimno, jest oczywiście gorąca herbata. Pijemy ją w wersji klasycznej lub zimowej, z dodatkiem korzennych przypraw, imbiru i cytrusów. Tak doprawiona skutecznie pomaga podnieść temperaturę wychłodzonego ciała i może pomóc w zapobiegnięciu przeziębieniu.

Zimą należy także unikać picia zimnych napojów - z lodówki czy podawanych z kostkami lodu, ponieważ w naszych gardłach dochodzi wtedy do obkurczenia naczyń krwionośnych. Sprawia to, że zmniejsza się przepływ krwi, a tym samym spada liczba komórek odpornościowych obecnych w danym obszarze. Otwiera to wirusom i bakteriom drogę do ataku.

Jaka powinna być temperatura w domu?

Nie tylko temperatura na zewnątrz wpływa na nasze zdrowie. Ważne jest także utrzymywanie odpowiedniej temperatury w domu zimą, aby nie narażać organizmu na zbyt duże jej wahania, ale też nie wychładzać pomieszczeń za bardzo. Zbyt wysoka temperatura w domu naraża organizm na przegrzanie, co sprzyja przeziębieniom i odmrożeniom po wyjściu na mróz. Natomiast stałe przebywanie w zbyt niskiej temperaturze może prowadzić do zbyt szybkiego wychłodzenia i skutkować podobnymi konsekwencjami, co przebywanie na mrozie.

Domowy sposób na kaszel dobry dla dzieci i dorosłych. Prosty do zrobienia i zdrowy

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

Podstawowym składnikiem tego syropu jest marchewka - to słodkie warzywo wspiera walkę z przeziębieniem i mokrą kaszlem, pomagając usunąć nadmiar wydzieliny z dróg oddechowych.

Marchewka to niezwykle zdrowe warzywo bogate w antyoksydanty, witaminy i składniki mineralne. Ceniona jest przede wszystkim za zawartość beta-karotenu - jedna porcja pokrywa aż 77 proc. dziennego zapotrzebowania na witaminę A.

Ponadto zapewnia także od 4 do 7 proc. niezbędnej ilości witamin B1, B2, B5, niacyny, folianów, witaminy E i C oraz powyżej 10 proc. zalecanej dziennej dawki witaminy B6 i witaminy K.

Wśród właściwości syropu z marchwi wymienia się:

Syrop z marchwi dzięki bogactwu przeciwutleniaczy, w tym witaminy C, wykazuje działanie wzmacniające układ odpornościowy.

Działając wykrztuśnie, pomaga usunąć wydzielinę zalegającą w gardle.

Oczyszczając gardło, pomaga łagodzić kaszel.

Syrop można wzbogacić o dodatek cytryny, miodu i/lub imbiru. Spotęgują one jego działanie przeciwzapalne i przeciwbólowe oraz wspo-

mogą pracę układu odpornościowego.

Przepis na syrop z marchewki z dodatkiem miodu i cytryny bez gotowania

Już nasze babcie doceniały zdrowotne działanie marchewki, sięgając po nią, aby ułatwić odkrztuszanie. Ze względu na naturalne pochodzenie i przyjemny smak, syrop z marchewki jest szczególnie polecany dla małych dzieci.

Składniki

- 1 marchewka,
- sok z połówki cytryny,
- 2 łyżki cukru,
- 1 łyżka płynnego miodu.

Przygotowanie

- Obierz, a następnie zetrzyj marchewkę.
- Umieść warzywo w głębokim naczyniu i zasyp cukrem.
- Polej marchewkę sokiem z połówki cytryny i łyżką miodu.
- Odstaw naczynie na kilka minut. Marchewka zacznie puszczać naturalny sok.
- Zlej powstały syrop, który jest od razu gotowy do spożycia.

Zaleca się przyjmowanie dwóch łyżek syropu dziennie. Szczególną ostrożnością powinno wykazać się przy podawaniu syropu osobom z cukrzycą, uczulonym na którykolwiek składnik i małym dzieciom, które nie mają w pełni rozszerzonej diety.

DROBNE

Praca

ZATRUDNIĘ

OCHRONA z gr. niepełnosprawności Bydgoszcz tel. 604 630 556

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

Zdrowie

LABORATORIA

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

Usługi

INSTALACJE

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

MONTAŻOWE

ROLETY ATRAKCYJNE CENY.

Producent „GARDA” tel. 52/372-04-04

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

REKLAMA

0011456637



Zielen Miejska
Zakład Pogrzebowy

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

0011463055

Drogiemu Koledze

Piotrowi Lubiewskiemu

i Rodzinie

wyrazy współczucia oraz słowa otuchy

z powodu śmierci

Teściowej

składają

Zarząd oraz Koleżanki i Koledzy

z firmy P.W. „ZUMA” oraz „Buchalter” Sp. z o.o.

0011463075

Z głębokim żalem zawiadamiamy,

że dnia 12 stycznia 2026 r.

odeszła od nas kochana Mama i Teściowa

ś†p

Bożena Filipiak

lat 83

Msza św. pogrzebowa, poprzedzona modlitwą

różańcową, zostanie odprawiona w czwartek

15 stycznia 2026 r. o godz. 11.30

w kościele pw. NMP Matki Kościoła przy ul. Jaskółczej 39.

Pogrzeb odbędzie się po Mszy św. na cmentarzu

przy ul. Kcyńskiej 51 w Bydgoszczy.

Pograżeni w smutku

Córka z Mężem

0011462835

„Kiedy słońce życia zachodzi, gwiazdy pamięci świecą”.

W trudnych chwilach pożegnania

Mamy

łączymy się w smutku i żałobie

z Panem Marcinem Heymannem

Prezesem Zarządu

Leśnego Parku Kultury i Wypoczynku „Myślęcinek”

Otaczając wspierającą myślą, przekazujemy

Rodzinie i Bliskim

wyrazy głębokiego współczucia.

Monika Matowska

Przewodnicząca

Rady Miasta Bydgoszczy

Rafał Bruski

Prezydent Bydgoszczy

0011462629

Z głębokim żalem

przyjeliśmy wiadomość o śmierci

Teściowej i Brata

naszego kolegi

Doktora

Mariana Skrzyneckiego

anestezjologa

Rodzinie oraz Bliskim Zmarłych

w imieniu całej firmy

składamy

najszczerze kondolencje

i wyrazy głębokiego współczucia.

Centrum Medyczne Bieńkowski

0011462661

Z głębokim żalem zawiadamiamy,

że dnia 10 stycznia 2026 roku odszedł do wieczności

Nasz Kochany Brat, Szwagier i Wujek

ś†p

Jerzy Kojro

lat 70

Ceremonia pogrzebowa odbędzie się

w czwartek 15.01.2026 roku o godz. 12.00

(Różaniec przed mszą o godz. 11.30)

na cmentarzu Nowofarnym przy ul. Artyleryjskiej

w Bydgoszczy.

W smutku pograżeni

Siostra i Bracia z Rodzinami oraz Bratowa

0011462980

„Każdy człowiek umiera. Nie pozostaje po nim nic,

oprócz dobra, które uczynił innym”

Z głębokim bólem i żalem zawiadamiamy,

że dnia 11.01.2026 r. zmarł

najukochańszy Mąż, Tata, Teść, Brat, Szwagier, Ojczym,

Dziadek i Pradziadek

ś†p

Henryk Owsiany

lat 89

Pogrzeb poprzedzony mszą św. żałobną odbędzie się

dnia 17.01.2026 r. (sobota) o godz. 10.00 na cmentarzu

parafialnym Św. Józefa przy ul. Toruńskiej.

Modlitwa różańcowa rozpocznie się o godz. 9.30.

Pograżona w smutku

Żona z Rodziną

0011462955

„Nie odchodzi ten, kto pozostaje w sercach bliskich”

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że dnia 12 stycznia 2026 r.

odszedł od nas nasz Kochany Ojciec, Teść, Dziadek i Pradziadek

ś†p Oswald Łuczak

Lat 92

Pogrzeb wraz z Mszą Św. odbędzie się 17 stycznia 2026 r. (sobota)

o godzinie 10.30 (Różaniec 10.00) na cmentarzu parafialnym Bielawki przy ul. Wyszyńskiego w Bydgoszczy.

W smutku pograżona

Rodzina

0011463021

Z głębokim żalem zawiadamiamy,

że w dniu 8 stycznia 2026 roku zmarł

dr n. med. Roman Brzeziński

Pierwszy Ordynator Oddziału Nerwic bydgoskiej

Kliniki Psychiatrii,

Zastępca Kierownika Kliniki prof. A. Bilikiewicza,

wybitny lekarz psychiatra i nauczyciel akademicki, który

wykształcił liczne pokolenia psychiatrów.

Uroczystości pogrzebowe odbędą się:

15. stycznia o godz. 10:20 na Cmentarzu Komunalnym

przy ul. Lotników w Bydgoszczy.

Rodzinie i Bliskim Zmarłego

wyrazy głębokiego współczucia składają

Przewodniczący Oddziału

oraz Zarząd Oddział Kujawsko-Pomorski

Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego.

0011462423

„Twoja wola stała się, Panie”

Z wielkim żalem zawiadamiamy,

że dnia 11 stycznia 2026 r. odeszła od nas

najukochańsza Mama, Teściowa, Siostra i Babcia

ś†p

Regina Heymann

lat 83

Pogrzeb poprzedzony mszą św. żałobną odbędzie się

w czwartek 15 stycznia 2026 r. o godz. 10.30

w kościele Zmartwychwstania Pańskiego na cmentarzu Bielawki

przy al. kard. Wyszyńskiego 56 w Bydgoszczy.

Pograżona w smutku

Rodzina

AUTOPROMOCJA0310733264

Zleć nekrologi,

ogłoszenia drobne,

życzenia

Biuro ogłoszeń Expressu Bydgoskiego:

Bydgoszcz, czynne: pn.-pt. 8-16,

ul. Zamoyskiego 2

tel. 519 503 513,

e-mail: magdalena.welka@polskapress.pl

Express

bydgoski

GAZETA

pomorska

NOWOŚCI

BYDGOSKI TORUŃSKI

eprasa.pl c4d255ca1e

Dieta w łuszczycy

Dieta w łuszczycy ma duże znaczenie, zwłaszcza w okresach remisji. Jej podstawowym zadaniem jest **wspomaganie procesów związanych z metabolizmem**. Szczególną uwagę zwraca się na wspomaganie pracy: wątroby i nerek, jelit, płuc i skóry, czyli narządów odpowiadających za wydalanie i neutralizację toksyn.

Liczy się zarówno **jakość** spożywanych produktów, **ilość i częstotliwość** posiłków, odpowiednie **nawodnienie** organizmu i **aktywność fizyczna**.

Unikajmy produktów, które mogą wywoływać nasilenie objawów choroby, w szczególności żywności wysoko przetworzonej, niektórych rodzajów mięs, wędlin (tłustych i czerwonych) oraz używek - alkoholu i papierosów.



Łuszczyca to choroba autoimmunologiczna. Ma wiele postaci, a im dłużej trwa choroba, tym więcej daje powikłań.

Nadmierne rogowacenie naskórka

▶▶ Mimo że łuszczyca jest chorobą ogólnoustrojową, przewlekłą i nawracającą - nie jest zakaźna.

Joanna Jankowiak

Nadmierne rogowacenie naskórka to zapalna, przewlekła choroba, która objawia się charakterystycznym wyglądem skóry. Najczęściej atakuje łokcie, kolana, owłosioną skórę głowy, a czasami większą powierzchnię ciała chorego.

Łuszczyca dotyka około 2 do 4 proc. populacji. Jako główną przyczynę jej występowania podaje się kwestie genetyczne,

choć sposób jej dziedziczenia nie jest do końca znany.

Jako drugi powód zapalenia na tę chorobę najczęściej wskazuje się podłoże immunologiczne. Istotną rolę odgrywają tutaj komórki Langerhansa, zlokalizowane w naskórku, a także limfocyty grasicozależne.

Ważne w przypadku łuszczycy są także czynniki środowiskowe, czyli infekcje przebyte w przeszłości, urazy, stres czy farmakoterapia. U pewnej grupy pacjentów można zauważyć zmiany w układzie kostno-stawowym, które w znac-

nym stopniu pogarszają jakość życia.

Objawy

Łuszczyca objawia się w postaci zmian skórnych. Tzw. wykwit pierwotny, wyglądem przypomina czerwono-brunatną grudkę. Jest ona wyraźnie widoczna, a jej powierzchnia złuszcza się do drobnych płatów.

Pierwsze zmiany i wykwity mają średnicę około 1 do 2 cm. Jeśli zdrapie się z nich charakterystyczne łuski, skóra chorego jest gładka i lśniąca. Nosi to nazwę objawu świecy stearynowej.

Rodzaje łuszczycy

Wyróżnia się dwa podstawowe rodzaje łuszczycy. Typ I rozpoczyna się zwykle w młodym wieku, przed 40. rokiem życia. Ma zdecydowanie cięższy przebieg niż drugi z rodzajów łuszczycy. Do tego oporniej reaguje na leczenie, częściej występują tutaj również nawroty i uogólnione zmiany skórne.

Typ II łuszczycy zaczyna się zazwyczaj między 50. a 70. rokiem życia.

Leczenie

Jest to typ choroby, który posiada naprawdę wiele opcji

leczenia. U większości pacjentów łuszczyca jest ograniczona do mniej niż 1 proc. powierzchni ciała. Umożliwia to leczenie wyłącznie miejscowe. Jego podstawą jest w pierwszym etapie usunięcie łusek, a następnie zahamowanie nadmiernego rozrastania się naskórka.

W trudniejszych przypadkach wprowadza się terapię skojarzoną, czyli leczenie ogólne wraz z miejscowym. Najważniejsze jest jednak dopasowanie metody do danego pacjenta i wrażliwość na jego potrzeby. Gwarantuje to najlepsze efekty leczenia. ©

AUTOREKLAMA



**Edukacja
w najwyższym stopniu**

strefaedukacji.pl

AUTOPROMOCJA

009500638

Strefa Biznesu

**NAJWIĘKSZY
REGIONALIZOWANY
SERWIS GOSPODARCZY
W POLSCE**

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



www.strefabiznesu.pl

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strona
zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl



Klaudia Zwolińska: Wiele zawdzięczam rodzicom

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

KAJAKARSTWO GÓRSKIE. Rozmawiamy z Klaudią Zwolińską, wicemistrzynią olimpijską z Paryża oraz dwukrotną mistrzynią świata w kajakarstwie górskim z 2025 roku.

Została pani wybrana Sportowcem Roku w Polsce w 91. edycji Plebiscytu „Przeglądu Sportowego”. Jakie emocje towarzyszą po odebraniu tej prestiżowej nagrody?
Zupełnie się tego nie spodziewałam. Marzyłam o zajęciu miejsca w pierwszej trójce. Bardzo ciężko pracowałam na ten sukces, rywalizując w zawodach, ale też w ostatnich miesiącach. Wiele razy jeździłam do różnych miejscowości, aby opowiadać ludziom, czym tak naprawdę w naszym sporcie się zajmujemy. Wiadomo, że popularna jest piłka nożna czy tenis, a o kajakach górskich wciąż wiedza nie jest zbyt duża.

Komu chciałaby pani zadedykować nagrodę?

Moim rodzicom. Nie tylko ją, ale wszystkie moje sukcesy, bo wiele im zawdzięczam. Poświęcili mi w życiu bardzo dużo czasu oraz energii. I robią to do dziś. Dla nich wciąż jestem małym dzieckiem. Jestem przekonana, że mój tata załatwił mi wiele głosów, bo wszystkim opowiadał o mnie i się mną chwalił (śmiech).

Jak zamierza pani wykorzystać rosnącą popularność?
Maksymalnie jak się da. Chcę zrobić wszystko, aby moi następcy w kajakarstwie górskim mieli trochę łatwiejszą drogę niż ja, choć jest już trochę lepiej. Kiedyś stawiałam na głowie, żeby promować na-



FOT. LESZEK SZYMANSKI/PAP

Klaudia Zwolińska, mistrzyni świata w kajakach, została zwyciężczynią w Plebiscycie „Przeglądu Sportowego” na Najlepszego Sportowca Polski 2025 roku podczas Gali Mistrzów Sportu w Warszawie 10 stycznia

szą dyscyplinę, dziś na szczęście nie muszę już prosić się i błagać o zainteresowanie mediów. Ale najpierw muszę ochłoniąć, bo wciąż jestem w szoku.

W 2025 roku została pani pierwszą zawodniczką w historii slalomu, która zdobyła trzy indywidualne medale mistrzostw świata na jednej imprezie. To też przypadek, jakich w całym polskim sporcie było niewiele.

Bardzo szanuję te osiągnięcia. Mistrzostwa świata pozwoliły mi zapisać się w historii nie tylko slalomu, ale całego polskiego sportu, a na tym mi bardzo zależało. Wiadomo, że jest jeszcze sporo lekcji do odrobienia, ale takie sukcesy tylko motywują na przyszłość. Oczywiście na kolejne

sezony nastawiam się równie pozytywnie.

Presja w poprzednim roku była większa niż w sezonie olimpijskim, gdy w Paryżu wywalczyła pani srebrny medal?

Zdecydowanie tak. Myślałam, że presji już nie będzie. Ale stało się inaczej, bo sama ją sobie narzuciłam. Gdybym tego nie zrobiła, nie byłabym sobą.

Ostatni czas był dla pani niezwykle intensywny. Pojawiło się zmęczenie?

I to bardzo duży! Szczególnie ostatnie dwa miesiące były bardzo męczące. Po powrocie z mistrzostw świata postawiłam wszystko na promocję naszej dyscypliny. Miałam mnóstwo spotkań z dziećmi i młodzieżą, wyjazdy do Warszawy.

Wszystkim opowiadałam, czym się zajmuję. Nagrywałam mnóstwo filmów. Teksty w stylu: „Cześć, nazywam się Klaudia Zwolińska i trenuję kajakarstwo slalomowe” mówiłam już po nocach.

Był też projekt „Na fali”.

Tak. Chciałam zainspirować młode pokolenie do uprawiania kajakarstwa górskiego. Cieszę się, że miałam taką możliwość, wierzę, że to za procentuje.

Jak będą wyglądać przygotowania do nowego sezonu?

Po Gali Mistrzów Sportu zakładam... klapki na oczy i koncentruję się już tylko na moich przygotowaniach do nowego sezonu. Wkrótce wyjeżdżam do Australii do Penrith. Lubię to miejsce, jest tam dużo Polonii i czuję się zaopiekowana przez rodaków. Poza tym są tam świetne warunki do treningów i będę mogła się skupić tylko na nich. I co ważne, gdy w Australii jest dzień, w Polsce noc i odwrotnie. Przygotowania zarówno do sezonu, jak i igrzysk olimpijskich będą trudne i nie ma się co nastawiać, że pójdzie z górki. Chcę utrzymać pozycję liderki i taki jest plan. Przecież po to rywalizuje się w sporcie, żeby wygrywać i cały czas być na topie.

Jak wygląda plan na najbliższe miesiące?

W 2026 roku rozpoczną się kwalifikacje olimpijskie. Po pierwsze punkty popłynę podczas mistrzostw świata w Oklahomie, gdzie odbędzie się rywalizacja slalomistów podczas igrzysk olimpijskich w 2028. Poza planami sportowymi mam też dotyczące życia prywatnego i chciałabym je zrealizować. ©©

Czas na półfinały Pucharu Narodów Afryki. Gwiazda Królewskich w roli głównej?

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Gospodarz tegorocznego Pucharu Narodów Afryki - reprezentacja Maroka - pędzi po drugi triumf od 1976 roku. W półfinałowym starciu Lwy Atlasu podejmą Super Orły z Nigerii.

Reprezentacja Maroka w rozgrywanym u siebie Pucharze Narodów Afryki idzie jak burza. Lwy Atlasu pozostają niepokonane i straciły dotąd zaledwie jedną bramkę - w fazie grupowej przeciwko Mali. Co więcej, 26-letni skrzydłowy Brahim Díaz trafił do siatki w każdym kolejnym meczu turnieju. W 1/8 finału jego jedyne trafienie przesądziło o wyeliminowaniu Tanzanii, natomiast w ćwierćfinale napoczął Kamerun już w 26. minucie rywalizacji.

Półfinałowi rywale Marokańczyków - reprezentacja Nigerii - również są w gazie. Super Orły wygrały wszystkie dotychczasowe mecze, choć już w fazie grupowej straciły więcej goli - aż

cztery. Podopieczni selekcjonera Erica Chelle'a w kolejnych spotkaniach nie pozostawili jednak żadnych złudzeń rywalom. Zwycięstwa nad Mozambikiem i Algierią, okraszone łącznie sześcioma bramkami, dały im pewny awans do półfinału.

Początek meczu Nigeria - Maroko zaplanowano dziś na godzinę 21.00. Godzinę wcześniej powinien zakończyć się pierwszy półfinał, w którym Senegal zmierzy się z Egiptem. Lwy Terangi, na czele z Sadio Mané, spróbują wykonać przedostatni krok w drodze do końcowego triumfu i wyeliminować Faraonów z Mohamedem Salahem. As Liverpoolu zdobył już cztery bramki w turnieju, a w dwóch ostatnich meczach dwukrotnie „gasił światło” rywalom - z Beninu i Wybrzeża Kości Słoniowej. Senegal z kolei bez większych problemów poradził sobie z Sudanem oraz Mali, które kończyły w dziesiątkę.

Początek spotkania Senegal - Egipt dziś o 18.00. Oba mecze można obejrzeć w płatnym serwisie Megogo. ©©



FOT. PAP/EPA

Reprezentacja Maroka, z niesamowitym Brahimem Díazem na czele, pędzi po drugi triumf od 1976 roku

FIFA zatwierdziła transfer Pietuszewskiego. Czy zadebiutuje już dziś?

Damian Świderski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Oskar Pietuszewski 7 stycznia został piłkarzem FC Porto, ale dopiero przedwcześnie transakcja została zatwierdzona przez FIFA. Wielki transfer 17-latka, nazywanego „polskim Yamalem”, wywołał w Polsce euforię. W Portugalii nie wzbudził takich emocji.

Utalentowany 17-latek trafił do lidera ligi portugalskiej z Jagiellonii Białystok za 10 milio-

nów euro i będzie grać w jednym klubie z Janem Bednarkiem i Jakubem Kiwior.

Wydawałoby się - a w każdym razie na to liczyła spora grupa polskich kibiców - że Oskar Pietuszewski szybko zostanie gwiazdeczką Porto.

Polak zacznie od rezerw?

Takie podejście, w rozmowie z PAP, mocno tonuje jednak Maniche - zwycięzca Ligi Mistrzów ze „Smokami” z 2004 roku i były reprezentant Portugalii. Legendarny gracz uważa,

że Oskar Pietuszewski, talent znad Wisły, grę w FC Porto znacznie od rezerw.

Pucharowy hit dla Oskara?

Bo taka jest właśnie polityka FC Porto. Bardzo młody zawodnik trafia zazwyczaj do rezerw, czyli ekipy B, aby mógł się najpierw ograć w nowym otoczeniu, nabrać odpowiedniego doświadczenia i sprawdzić w swojej roli.

Nowy klub będzie więc go najpierw sprawdzał, obserwował jego poczynania w druży-

nie rezerw, analizował, jak radzi sobie z presją i jak adaptuje się do tej nowej piłkarskiej rzeczywistości.

Dzięki występowi w rezerwach Oskar Pietuszewski będzie mógł ustabilizować swoją formę i dostosować się do portugalskich realiów. I dopiero z czasem przejdzie do pierwszego zespołu, zdobędzie pierwszoligowe szlify, a jego wartość zacznie rosnąć - zasugerował wicemistrz Europy z 2004 roku.

Tymczasem, jak informuje serwis poświęcony FC Porto,

Mercado Azul, transfer Oskara Pietuszewskiego został zatwierdzony przez FIFA. Oznacza to, że 17-latek z Polski może już trenować z pierwszym zespołem i być może zadebiutować już nawet w środę w hitowym meczu FC Porto z Benficą Lizbona.

To mecz ¼ finału Pucharu Portugalii. W podstawowym składzie w tym spotkaniu powinni wystąpić dwaj inni białoczerwoni: Jan Bednarek, który został wybrany obrońcą grudnia w lidze portugalskiej oraz Jakub Kiwior. Warto dodać, że

dla Bednarka jest to już czwarta taka nagroda z rzędu,

Mecz w TVP

Mecz ¼ finału Pucharu Portugalii FC Porto - Benfica Lizbona rozpocznie się o godz. 21.45. Spotkanie będzie można obejrzeć za darmo w TVP Sport, tvpsport.pl i w aplikacji mobilnej TVP Sport. Mecz skomentuje Dariusz Szpakowski, a wraz z nim były gracz FC Porto Grzegorz Mielcarski, który w barwach Porto rozegrał w latach 1995-1999 41 meczów i strzelił 8 bramek. ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

CUK Anioły na ekranie.
Powstał serial o siatkarzachJoachim Przybył
joachim.przybyl@polskapress.pl

SIATKÓWKA. Takiego oblicza drużyny sportowej jeszcze nie widzieliście - obiecują w klubie. Wkrótce serial „Toruńskie Anioły” o siatkarzach CUK Aniołów może trafić do jednej z telewizji.

Pomysł narodził się w głowie szefa CUK Aniołów Karola Lejmana, gdy oglądał serial „Witamy we Wrexham”. To historia Wrexham FC, jednego z najstarszych klubów walijskich, który w 2020 roku kupił wraz z przyjacielem słynny hollywoodzki gwiazdor Ryan Reynolds. Od tego momentu drużyna zaczęła iść w górę.

- Zainspirowała mnie droga sportowego rozwoju tego klubu, nie tylko sportowego, ale także budowanie wielkiej społeczności wokół drużyny. My od początku chcieliśmy być trochę inni, wykorzystywać nasze doświadczenie w zarządzaniu sportem, wprowadzać innowacje w marketingu. Mamy potencjał, mamy Wilfredo i stwierdziliśmy, że to historia, którą warto pokazać - mówi Karol Lejman.

Projekt powierzono toruńskiej firmie Splot Media. Jak podkreślają twórcy, serial nie jest zapisem sportowej drogi drużyny, nie ma tam wiele relacji z meczów, statystyk, tabel. Kamera zaglądała wszędzie tam, gdzie na co dzień wstępu nie mają kibice. To serial o siatkówce i sporcie, ale przede wszystkim o ludziach, którzy tworzą toruński zespół.

- Naszym początkowym założeniem było to, aby sport był bardzo głębokim tłem, ale okazało się, że te wszystkie osobiste historie tych ludzi bardzo mocno się ze sportem wiążą i szczególnie z tym właśnie jednym sezonem. Te losy drużyny sprawiły, że łatwiej było opowiedzieć historię ludzi, którzy ją tworzyli - mówi Bartosz Janus, scenarzysta i reżyser serialu.

Tłem sportowym jest sezon 2023/24, w którym CUK Anioły w roli beniaminka I ligi do ostatniego meczu walczą o utrzymanie. Ale siatkówka w tym serialu to pretekst, aby opowiedzieć historię ludzi z drużyny.

- Co prawda nasz ubiegłoroczny sezon był trochę hollywoodzki w sensie przebiegu i dramaturgii, ale skupiliśmy się na historii poszczególnych ludzi, chcieliśmy wysłuchać co mają do powiedzenia, jakie emocje przeżywali, jakie sytuacje przytrafiały im się w życiu w czasie gry w Toruniu. A to są historie, które czasami wyciskają łzy z oczu. Myślę, że takiego projektu jeszcze w polskim sporcie nie było - mówi Karol Lejman.

I tak Jakub Skadorwa opowie o swojej nietypowej pasji, Łukasz Kalinowski i Łukasz Detmer oprowadzą widzów miejscowości, w którym spędzili dzieciństwo, Mesa opowie o swojej przyjaźni z Wilfredo Leonem i drodze z Kuby do Torunia. Najwięcej emocji budzi jednak odcinek, w którym Łukasz i Karolina Sternik dzielą się z widzami niezwykle osobistą i tragiczną historią ze swojego życia.

- Nie jest łatwo sfilmować osoby, które mają do przekazania tak osobiste uczucia. To ogromny bagaż emocji, także po naszej stronie. To była wielka odwaga z ich strony, a dla nas coś wyjątkowego, że zdecydowali się otworzyć właśnie przed nami. Ten odcinek na pewno był wyjątkowy, trudny, ale też pokazuje, że można wydobyć się nawet z najtrudniejszych sytuacji w życiu - mówi Adrian Łowkajtis ze Splot Media.

Jednym z bohaterów serialu jest Jakub Skadorwa, jedyny siatkarz, który jest z CUK Aniołami od pierwszego meczu cztery lata temu.

- Jak mi nie wyjdzie z siatkówką, to może przeniosę się do aktorstwa - uśmiecha się siatkarz. - Czułem się fajnie przed kamerą. Fajnie było sprawdzić się w takiej roli i to kolejne doświadczenie, które mogłem przeżyć w czasie gry w Toruniu. Było wiele emocji, historia Łukasza porusza wszystkich, oglądałem ten odcinek po raz kolejny i za każdym razem emocje są równie wielkie - dodaje Skadorwa.

Całość to pięć odcinków, każdy po około 20 minut. Wkrótce serial ma być dostępny na jednej z platform telewizyjnych. ©

KOSZYKÓWKA

Trudne zadanie Energi Toruń w Warszawie

Energia Toruń dziś zagra na wyjeździe z Polonią Warszawa (20.00). Stołeczny zespół przegrał po raz ostatni jeszcze przed świętami w Gorzowie, a potem wygrał cztery kolejne spotkania, w tym z Artego Bydgoszcz 89:81. Obie drużyny rywalizują o play off, w tabeli „Katarzynki” są lepsze tylko o jedno zwycięstwo. W pierwszej rundzie Energia wygrała w Arenie Toruń 78:67. Gospodynie do sukcesu poprowadziła Asiana Johnson, autorka 28 punktów.

KRÓTKO



SIATKÓWKA

Jest duża motywacja, liczymy na punkty

Ważne spotkanie rozegrają dziś siatkarze BKS. Bydgoska drużyna w tym sezonie będzie skupiać się na utrzymaniu w PLS 1. Lidze, a wynik najbliższego spotkania będzie miał duży wpływ na sytuację w dole tabeli. Siatkarze BKS zagrają na wyjeździe z Czarnymi Radom. Obie drużyny są tuż nad strefą spadkową, BKS z dorobkiem 12, a Czarni 19 pkt. Obie będą mocno zmotywowane, by odskoczyć od rywali. Dodatkowo, bydgoszczanie liczą na rewanż. W pierwszej części sezonu z Czarnymi przegrali u siebie 2:3. W czwartek swój mecz rozegrają CUK Anioły. Ich rywalem w Toruniu będzie Lechia Tomaszów Maz. Początek spotkania o godz. 20.00. (m)

TENIS STOŁOWY

Ścinali najmłodszy

9-letni Kacper Świerczyński (KS Nowa Era Toruń) i 11-letnia Amelia Jaskot (Baszta Żnin) zwyciężyli w 3. wojewódzkim turnieju klasyfikacyjnym żaków. Kacper w finale pokonał Oliwiera Ilcewicza (Krajna Sępólno Krajeńskie), a Amelia okazała się lepsza od Leny Synakiewicz (Gwiazda Bydgoszcz). Triumfatorzy będą reprezentować woj. kujawsko-pomorskie w imprezie z cyklu Grand Prix Polski w Krakowie (20-22 luty). (szcz)

LOTTO

PONIEDZIAŁEK, 12.01

Multi Multi, godz. 22.00

2, 8, 9, 12, 16, 25, 28, [32], 34, 40, 44, 45, 48, 51, 55, 60, 63, 67, 74, 79

Kaskada, godz. 22.00

7, 8, 9, 10, 11, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 24

Mini Lotto

3, 11, 14, 25, 26

Ekstra Pensja

4, 10, 18, 20, 34-2

Ekstra Premia

1, 7, 28, 32, 33-1

WTOREK, 13.01

Multi Multi, godz. 14.00

4, 5, 12, 19, 25, 28, 30, 31, 37, 39, 41, 44, 45, 47, 53, 60, 62, [64], 67, 78

Kaskada, godz. 14.00

2, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 16, 17, 18, 21, 22



FOT. AGNIESZKA BIELECKA

ŻUŻEL

Nic z hitu transferowego Artiom Łaguta przedłużył kontrakt ze Spartą Wrocław do 2028 roku. Był mi strzem świata bardzo interesowały się kluby z Grudziądza i Bydgoszczy w kontekście sezonu 2027.

Dwa Asy na otwarciu
listy uczestnikówMagdalena Zimna
magdalena.zimna@polskapress.pl

ŻUŻEL. Emil Sajfutdinow i Artiom Łaguta otwierają listę startową Kryterium Asów Polskich Lig Żużlowych.

Ten turniej otworzy sezon żużlowy w Bydgoszczy. Zawody zaplanowano na 29 marca, start o godzinie 16.45. Kibice mogą już zacierać ręce, bo szykują się ciekawe zawody. Organizatorzy, tak jak w poprzednich latach, szykują mocną stawkę zawodników.

A pierwsze potwierdzone nazwiska są mocne. - Tasujemy talię... i odkrywamy pierwsze

karty. W Kryterium Asów nie ma słabych rozdań, są tylko mocni gracze - przekazał bydgoski klub.

Bo listę uczestników zawodów otwierają Artiom Łaguta i Emil Sajfutdinow. Obaj to liderzy swoich ekstrakligowych drużyn z Wrocławia i Torunia, czołowi zawodnicy ligi. Są bardzo ambitni, a ich jazda widowiskowa.

Miejscowych kibiców ucieszy pewnie zwłaszcza obecność Sajfutdinowa, który swoją karierę na polskich torach zaczął w bydgoskiej Polonii i w tym klubie przez długi czas startował. - Drodzy kibice, zapraszam was na Kryterium Asów. Będę

obecny i na pewno będzie dobre ściganie - przekazał Emil w mediach społecznościowych.

Kogo jeszcze zobaczymy w Kryterium Asów? Można spodziewać się jeszcze kilku mocnych ekstrakligowych nazwisk. Wśród uczestników z pewnością znajdą się zawodnicy Abramczyk Polonii, w tym zwycięzca z ubiegłego roku, Aleksandr Łoktajew. Dla polonistów będzie to doskonała okazja, by „rozgrzać się” przez inaugurację rozgrywek ligowych.

Metalkas 2. Ekstraliga wystartuje w świąteczny weekend 4-5 kwietnia. Z kolei rozgrywki PGE Ekstraligi rozpoczną się 10-12 kwietnia.



FOT. PIOTR LAMPKOWSKI

Start Emila Sajfutdinowa na pewno ucieszy bydgoskich (i nie tylko) kibiców

Dwa transfery Olimpii z ekstraklasy

Marcin Kozłowski
marcin.kozlowski@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Bartosz Brzęk i Adam Kardaś z Lechii Gdańsk zostali zawodnikami biało-zielonych z Grudziądza.

Olimpia przygotowania do drugiej części sezonu w Betclie 2. Lidze wznowiła 7 stycznia. Po rundzie jesiennej zespół zajmuje 4. pozycję w tabeli z dorobkiem 34 pkt. Celem grudziądzan jest wywalczenie co najmniej drugiej lokaty, czyli promocji do wyższej

klasy. Plan minimum zakłada natomiast zajęcie miejsc 3-6, a więc walkę o awans barażach.

W klubie zapadły pierwsze decyzje personalne. Za porozumieniem stron rozwiązana została umowa z Szymonem Krocem, który do zespołu dołączył w zimowym okienku transferowym sezonu 23/24. Od tego czasu napastnik rozegrał w biało-zielonych barwach 57 meczów.

Teraz Olimpia pochwaliła się pozyskaniem - na zasadach transferów definitywnych - dwóch zawodników z grającej

w ekstraklasie Lechii Gdańsk. To 20-letni obrońca Bartosz Brzęk i 22-letni pomocnik Adam Kardaś.

- To młodzi piłkarze, z którymi wiążemy spore nadzieje. Bartek ma już spore doświadczenie ligowe i wywalczył awans z Wieczystą Kraków do Betclie 1. Ligi. Obaj będą walczyć o miejsce w pierwszym zespole, choć Adam jest po kontuzji i będzie z pewnością potrzebował więcej czasu na dojście do optymalnej formy - powiedział Artur Kosznicki, trener Olimpii.