

Piłka nożna. Niebiesko-Czarnych straszy Biała Gwiazda. Hitowy mecz 1/8 finału w czwartek **str. 16**



FOT. DARIUSZ BŁOCH

Masz kalendarz adwentowy z czekoladkami? Uważaj! Pobyt w sanatorium może być darmowy. Kiedy płaci ZUS? **str. 10-12**

**STRONA
ZDROWIA**

Express

BYDGOSKI

Środa
3.12.2025

Nr 280 (11167)
Rok XXXVI

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

ORKIESTRA SERC PRZYGOTOWANIA DO 34. FINAŁU W BYDGOSZCZY

Każdy może zostać wolontariuszem WOŚP

Małgorzata Pieczyńska
malgorzata.pieczynska@polskapress.pl

Z końcem listopada br. rozpoczęła się wysyłka puszek i plakatów do sztabów 34. Finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Jednocześnie trwa rejestracja wolontariuszy, którzy będą zbierać datki w dniu finału. W Bydgoszczy na początek zgłoszenia przyjmowane są od grup zorganizowanych, np. szkół, hufców czy domów kultury.

Wielki finał WOŚP odbędzie się 25 stycznia 2026 r. Tym razem największa orkiestra świata zagra dla gastroenterologii dziecięcej.

34. Finał WOŚP odbędzie się pod hasłem „Zdrowe brzuszki naszych dzieci”, a zebrane środki przeznaczone będą na zakup sprzętu do diagnostyki i leczenia chorób przewodu pokarmowego u najmłodszych pacjentów.

W Bydgoszczy Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy powoli stroi już instrumenty. Wystartowała m.in. rejestracja wolontariuszy. Organizatorzy szacują, że wzorem lat ubiegłych będzie ich około 700-750 (Bydgoszcz i okolice - przyp. red.).

Od 8 grudnia startuje rejestracja wolontariuszy indywidualnych

- Rejestracja odbywa się za pośrednictwem systemu iwolontariusz na stronie www.iwolontariusz.wosp.org.pl - mówi Michał Moczadło, szef Regionalnego Sztabu WOŚP w Bydgoszczy. - Wszystkie szczegóły jej dotyczące zamieszczamy na naszej stronie internetowej. Na razie trwają zapisy dla grup zorganizowanych, np. szkół, hufców, domów kultury. Od 8 grudnia zostanie natomiast otwarta rejestracja dla wolontariuszy indywidualnych, jak zwy-

kle wolontariusze przejdą szkolenia. Sercem orkiestrowego grania będzie, oczywiście, Stary Rynek. Tu na scenie odbywać się będą koncerty, a o godz. 20 Świąteko do Nieba.

W Bydgoszczy będą działały trzy sztaby WOŚP

- Pracujemy nad programem tegorocznego finału, próbujemy też pozyskać sponsorów. Jak wszystko będzie dopięte na ostatni guzik, to poinformujemy o szczegółach - mówi

Michał Moczadło. - Mogę tylko uchylić rąbka tajemnicy, że tradycyjnie nie zabraknie kilku imprez, które organizowane są podczas finałów WOŚP, w tym np. „Nasercowego grania”, czy turniejów halowej piłki nożnej.

Jak się dowiedzieliśmy, w Bydgoszczy wzorem ubiegłego roku będą funkcjonowały trzy sztaby WOŚP, poza tym głównym - regionalnym, będą to także: sztab UKW Samorząd Studencki oraz sztab w VIII LO.

Przypomnijmy, że Bydgoszcz od wielu lat mocno akcentuje swój udział na orkiestrowej mapie Polski. Podczas ubiegłorocznego 33. Finału WOŚP, który dedykowany był onkologii i hematologii dziecięcej, łącznie w Bydgoszczy zebrano aż 956 297,58 zł. ©

Rejestracja dla wolontariuszy indywidualnych zostanie otwarta 8 grudnia. Później, jak zwykle, przejdą oni szkolenia



FOT. ARKADIUSZ WOLITASIEWICZ/ARCHIWUM

Tak było przed rokiem na Starym Rynku podczas 33. Finału WOŚP. Tymczasem w Bydgoszczy rozpoczęły się przygotowania do kolejnego finału, który odbędzie się 25 stycznia 2026 r.

Astronomiczne koszty jednodniowej wizyty astronauty w Toruniu **str. 6**



FOT. PIOTR ŁAMPKOWSKI

Autobus linii 43 pierwsze miejskie połączenie z powiatem toruńskim **str. 3**

Nr ISSN 1230-9192

Nr indeksu 350680



49

POMAGAMY

Zagrają dla dzieci z niepełnosprawnościami



FOT. DARIUSZ BŁOCH

7 koncertów, 21 wokalistów, 49 muzyków instrumentalistów, zebranych ponad 106 tysięcy złotych - to dotychczasowy bilans Świątecznych Koncertów Charytatywnych organizowanych przez Stowarzyszenie „Na Przekór” **str. 5**

Wolna Wigilia dzieli sprzedawców. „Musimy odpracować ten dzień”

Grudzień to dla sprzedawców najgorszy miesiąc w roku, a w tym będą aż trzy niedziele handlowe - najbliższa za kilka dni. „Będą afery, że długo czeka się na skasowanie, a każdy pcha wypchany wózek” **str. 2**

Jeśli święta i sylwester za granicą, to w Egipcie lub na Kanarach. Na topie jest też egzotyka **str. 7**

Tusk i Merz: Nowa deklaracja współpracy Polski i Niemiec. Głowa św. Jakuba Starszego wraca do kraju **str. 8**

Jutro w „Expressie” Pod paragrafem

Arlena Sokalska
publicystka



MISJA DYPLOMATOŁKÓW

Im więcej wiemy o pokojowym planie Trumpa dla Rosji i Ukrainy, tym bardziej na myśl przychodzi określenie „dyplomatołki”, ukute przez Władysława Bartoszewskiego.

Gdyby sekretarz stanu USA Marco Rubio znał to słowo, z pewnością użyłby go na określenie amerykańskich „mistrzów” dyplomacji: Steve’a Witkoffa i Jareda Kushnera, zięcia Trumpa, którzy otrzymali od przedstawiciela Kremla Kiryła Dmitriewa 28 punktów spisanych po rosyjsku, dość nieudolnie przetłumaczonych na angielski i zaprezentowali swojemu szefowi jako „genialny plan pokojowy”. Trump ponoć nawet planu nie przeczytał, bo był zajęty grą w golfa. Ale też nie posłuchał Witkoffa, który miał go namawiać na zdjęcie sankcji z Łukoiła i Rosnieftu, a to było głównym celem Dmitriewa - z tą misją od Putina dyktował ów plan amerykańskiemu kolegom.

Ponadto Witkoff beztrudno rozmawiał z doradcą Putina Jurijem Uszakowem i tłumaczył, jak rozmawiać z Trumpem, by zyskać jego przychylną. Cóż, nic nowego pod słońcem - cały wie świat, że należy obchodzić się z nim jak z niegrzecznym dzieckiem, które lepiej obłaskawiać, bo inaczej grozi nam karczemna awantura, tupanie nogami i wymachiwanie rękoma.

Tę lekcję - po słynnej awanturze w Gabinetach Ovalnym i - doskonale pojęli Ukraińcy. Po tym jak ujawniono 28 punktów, zachowali kamienną twarz i zapewnili, że wdzięczni są Trumpowi za inicjatywę i należy tylko jeszcze tylko ów plan dopracować. I tu pojawił się Rubio, który doskonale wiedział, że ten plan to absolutny wstyd dla Ameryki, ale również robił dobrą minę do złej gry i popracował ze stroną ukraińską w Genewie nad zmianą zapisów. Przy czym, jak donosili dziennikarze obsługujący szczyt, uważał, aby nie zostać dopisanym do grona „dyplomatołków”, ale też i nie za mocno krytykował kolegów, by z kolei nie narazić się na gniew Trumpa (bo przy okazji stało się jasne, że w amerykańskiej administracji toczy się walka dyktatorów pod dywanem na linii Rubio - J. D. Vance, związana z namaszczeniem na następcę Trumpa).

Z kolei przywódcy europejscy bardzo uważali na to, by w żaden sposób nie zmienić narracji, że cały czas omawiany jest „pokojowy plan Trumpa”, bo gdyby z nazwy wypadło jego nazwisko, prezydent USA mógłby natychmiast się z niego wycofać.

I tak mamy plan liczący 19 punktów, a nie 28, i dalsze rozmowy. Rozmowy, które nigdzie nas nie zaprowadzą. Przede wszystkim dlatego, że - jak napisał w liście do Trumpa rosyjski (ale mieszkający w USA) reżyser i pisarz Edward Topol - Putin nie doprowadzi do je zakończenia nie dlatego, że nie chce, ale dlatego, że nie może. Bo koniec wojny mógłby oznaczać koniec reżimu Putina, jak wojna w Afganistanie była początkiem końca ZSRR. ©©

● Polski konkwistador podbija Amerykę. Poeta i generał, holenderski wojak Krzysztof Arciszewski to jedna z ciekawszych postaci dawnej Polski

Wolne 24 grudnia dzieli sprzedawców. „Musimy odpracować ten dzień”

Agnieszka Domka-Rybka
agnieszka.domka@polskapress.pl

Grudzień to dla sprzedawców najgorszy miesiąc w roku, a w tym będą aż trzy niedziele handlowe - najbliższa za kilka dni. „Będą afery, że długo czeka się na skasowanie, a każdy pcha wypchany wózek”.

Atmosfera powoli się zagęszcza. Klientka podchodzi do kasy w Aldi w Bydgoszczy, trzyma dwie paczki kawy i pyta: - To ta kawa jest w promocji, że jak kupię dwa opakowania, drugie jest o 50 procent tańsze?

Kasjerka nie odpowiada, bo obsługuje innego klienta, a ogonek innych za nim.

Pani mówi więc coraz głośniej: - Zapytałabym kogoś na sali, ale nikogo nie ma, zaś promocje nie są oczywiste i zawsze przy kasie wychodzi, że coś jest nie tak. To znaczy, że jest drożej, a nie taniej.

Pracownica nie wytrzymuje: - Pani myśli, że ja mam te wszystkie ceny i promocje w głowie? Muszę sprawdzić w systemie, ale akurat nie mogę, bo kasuję pana.

Gdy kończy, sprawdza ceny kawy i... ta druga wcale nie kosztuje połowy ceny: - Może jakaś inna jest w promocji?

- A nie mówiłam? - denerwuje się klientka i komentuje: - Potem się dziwicie, że są afery w sklepach, skoro to wasza wina. Nawet kar się nie boicie!



Najbliższa niedziela handlowa przypada za kilka dni - 7 grudnia, a po niej będą jeszcze dwie z otwartymi sklepami

Im bliżej świąt, tym więcej będzie takich nerwowych sytuacji.

- Parkingi pełne aut, klaksony, tłumy ludzi, nerwowe przepychanki, kłótnie w sklepach - tak oczami wyobraźni widzi swoją pracę w najbliższych tygodniach pani Joanna, która jest zatrudniona w jednym z bydgoskich dyskontów. - Mam duże doświadczenie w pracy w handlu, ale, przysięgam szczerze, nie uodporniałam się dotąd na zachowania klientów. Ci, zawsze potrafią człowieka zaskoczyć, że... szczerka opada.

- „Czy można się do tego przygotować? Nie, nie można” - pisze na Facebooku pani Marta pod artykułem o świątecznych zakupach. „Bo niektórzy przechodzą samych siebie. Pretensje, że wszystko jest

drogie. Że cena się nie zgadza z tą na półce. Że są kolejki, a nas jest za mało i trzeba tak długo stać przy kasie. A każdy będzie miał wypchany wózek do granic możliwości, więc to logiczne, że takiego klienta dłużej się kasuje. Ogólnie, ludzie wylewają na nas swój żal za wszystko, ale przed świętami to już jest przesada. Dodatkowo pracownicy, którzy przychodzą w tym gorącym czasie nie chcą zostać na dłużej, tak mają dość”.

Pani Monika z Torunia nie cieszy się z wolnej Wigilii. Dlaczego? „Przed wolnym dniem będą aż trzy niedziele handlowe w miesiącu, 7, 14 i 21 grudnia. I wiecie co, wszystkie sklepy będą wtedy otwarte do godziny 23.00. Cudnie? Dramat!”

Szef Państwowej Inspekcji Pracy napisał na Facebooku, że

w tym roku wszyscy pracujący mają wolną Wigilię. Przypomniał, że 24 grudnia został bowiem ustanowiony dniem wolnym. Jego wpis rozgrzał internet.

Sprzedawcy komentowali, że właśnie przez to mają trzy pracujące niedziele w grudniu, a gdyby 24 grudnia był normalnym dniem, mieliby tylko dwie za ladą.

Tak odniósł się do ich opinii szef Państwowej Inspekcji Pracy, Marcin Stanecki: „Czy te obawy rzeczywiście są uzasadnione? Kodeks pracy mówi na ten temat niewiele, ale mamy ustawę o ograniczeniu handlu w niedziele i święta. Przepisy stanowią, że można pracować tylko dwie niedziele w miesiącu. Dodatkowo za każdą przepracowaną niedzielę należy się dzień wolny. Jeśli pracodawca nie będzie przestrzegał tej zasady, to odezwijcie się do nas”.

A tak z kolei skomentował zmiany Alfred Bujara, przewodniczący Rady Krajowego Sekretariatu Handlu, Banków i Ubezpieczeń NSZZ „Solidarność”: „Pracowników handlu potraktowano jak ludzi gorszego sortu, jak ludzi, którzy muszą odpracować wolną Wigilię”.

„To jest naprawdę bardzo nieetyczne i pokazuje, jak działa lobby międzynarodowych sieci handlowych i jakich potencjalny zysk wpływa na polityków.” - dodał. ©©

POGODA W BYDGOSZCZY

Środa

3°C
-1°C



Wiatr
płd.-wsch.
7 km/h
Ciśnienie
1018 hPa
Biomet
neutralny

Czwartek

3°C
0°C



Piątek

5°C
1°C



Dziś imieniny obchodzą Franciszek, Ksawery, Kasjan

KALENDARIUM BYDGOSKIE

3 grudnia
Katastrofa kolejowa pod Bydgoszczą. Dyżurni ruchu aresztowani

1703: Bydgoszcz opuściły wojska szwedzkie, kwatrujące tu przez pół roku i nakładające na mieszczan i zakonników ogromne kontrybucje w naturze.

1947: w cyklu „śród literackich” w Pomorskim Domu Sztuki odbył się wieczór autorski Jerzego Andrzejewskiego, który odczytał fragmenty przygotowywanej

do druku powieści „Popiół i diament”. Jak wynika z recenzji w „Arkonie”, pisarz nie wszystkich zachwycał, gdyż „wydźwięk ideologiczny przysłonił formę wyrazu artystycznego”.

1966: w kinie „Pomorzanie” odbyła się premiera polskiego filmu „Zejście do piekła” z udziałem reżysera Zbigniewa Kuźmińskiego, bydgoszczanina z pochodzenia. Film nakręcony na Kubie prezentował poszukiwania byłych hitlerowców ukrywających się w Ameryce Południowej.

1970: cztery osoby zostały ranne w katastrofie kolejowej pomiędzy stacjami Bydgoszcz Główna i Trzciniec, podczas której doszło do zderzenia lokomotywy z pociągiem towarowym jadącym tym samym torem. Wykoleiły się obie lokomotywy oraz siedem wagonów, z których dwa zostały całkowicie zniszczone. Dyżurni ruchu na obu stacjach zostali aresztowani.

1980: nowym przewodniczącym Miejskiej Rady Narodowej po przyjęciu zasady roz-

działu najważniejszych stanowisk w mieście, do tej pory skupionych w jednym ręku, został Bronisław Rosiak, bankowiec.

1989: bydgoska giełda samochodowa Polskiego Związku Motorowego po latach odbywania się na placu w okolicach stadionu „Chemika” na Wyżnach została przeniesiona na kartodrom przy ul. Oksywskiej. W jej miejsce pojawili się drobni handlarze. Tak powstała „giełda na „Chemiku”. ©©
KB

Prokuratura przesłuchiwała 200 osób w związku ze sprawą specjalisty od opryskiwaczy

Maciej Czerniak
maciej.czerniak@polskapress.pl

43-latek z powiatu inowrocławskiego usłyszał 120 zarzutów poświadczenia nieprawdy w dokumentacji sprzętu rolniczego. Grozi mu nawet do 10 lat więzienia.

Diagnosta specjalizujący się w przeglądach technicznych maszyn rolniczych będzie się tłumaczył w Sądzie Rejonowym w Bydgoszczy. Do tej jednostki właśnie trafił akt oskarżenia wobec 43-letniego mieszkańca powiatu inowrocławskiego.

Sledztwo w tej sprawie prowadzili - pod nadzorem prokuratora - policjanci Wydziału do Walki z Korupcją Komendy Wojewódzkiej Policji w Bydgoszczy. Zebrany przez nich materiał dowodowy pozwolił na przedstawienie nierzetelnemu diagnoście łącznie 120 zarzutów poświadczenia nieprawdy w dokumentacji dotyczącej sprzętu rolniczego, w celu osiągnięcia przez niego korzyści majątkowej.

Czynny te, jak informuje prokuratura, są ujęte w art. 271.3 Kodeksu karnego i 228.3 kk. Jest w nich mowa o wystawianiu fałszywych dokumentów przez funkcjonariusza publicznego i o braniu łapówek. Za takie przestępstwa można trafić do więzienia, odpowiednio na 8 i 10 lat.

Diagnosta specjalizował się w przeprowadzaniu przeglądów technicznych opryskiwa-

czy rolniczych. Zgodnie z przepisami, muszą one - podobnie jak samochody czy motocykle - systematycznie przechodzić badanie w uprawnionych Stacjach Kontroli Opryskiwaczy (SKO).

- Przedsiębiorca, którym zainteresowali się policjanci, prowadził mobilny punkt SKO i wykonywał kontrole bezpośrednio u rolników - mówi prok. Agnieszka Okońska-Adamska, rzeczniczka prasowa Prokuratury Okręgowej w Bydgoszczy. - W toku śledztwa przesłuchano ponad 200 świadków i przeanalizowano obszerną dokumentację.

W efekcie tych czynności, zaznacza prokurator Adamska-Okońska, ujawniono, że w latach 2022 - 2023 diagnosta w 120 przypadkach poświadczył nieprawdę w protokołach kontroli technicznej sprzętu. W sporządzanej przez siebie dokumentacji potwierdzał przebadanie urządzenia zgodnie z przepisami, choć w rzeczywistości nie wykonywał żadnych badań lub nie używał specjalistycznych przyrządów pomiarowych. Za usługę pobierał opłatę mimo, że badanie nie potwierdzało rzeczywistego stanu technicznego urządzenia.

Podczas przesłuchania w prokuraturze podejrzanego finalnie przyznał się do przedstawionych mu zarzutów i wyraził wolę dobrowolnego poddania się karze. Jej elementem będzie orzeczenie przepadu osiągniętych przez nieuczciwego diagnostę korzyści majątkowych. ©

Seniorka źle potraktowana w banku? Wyjaśniamy sprawę

Agnieszka Domka-Rybka
agnieszka.domka@polskapress.pl

Seniorka z Bydgoszczy boi się korzystać z bankomatów, więc poszła do oddziału Pekao odebrać swoją emeryturę. Twierdzi, że usłyszała tam: „Nie ma opcji, żebyśmy wypłacili pieniądze w okienku”.

Pani Krystyna ma 83 lata. Mówi, że została bardzo brzydko potraktowana przez pracowników Banku Pekao przy ulicy Ogińskiego w Bydgoszczy.

Oto wersja klientki banku: - Gdy żył mąż, to on odbierał pieniądze i płacił rachunki w placówce przy ulicy Trybunalskiej w Bydgoszczy. Po jego śmierci musiałam już sama. Ucieszyłam się, gdy otwarto Pekao przy ul. Ogińskiego, tutaj mam niedaleko, a poza tym placówka przy Trybunalskiej została zlikwidowana. Poszłam na Ogińskiego odebrać emeryturę i zapłacić rachunki, ale, niestety, bardzo źle zostałam tam przyjęta, a właściwie wcale. Usłyszałam, że nie dostanę pieniędzy. Zaproponowano mi, abym udała się do bankomatu. Nie korzystam, ponieważ boję się i mam do tego prawo jako 83-latką. Zresztą, ostatnio czytałam o osobach z Bydgoszczy okradzionych po wypłatach z bankomatów innego banku. Nie miała pracownica stała nad chłopakiem, który mnie obsługi-



Starsze osoby korzystają z oddziałów bankowych, gdy są problemy np. z mobilnością czy drobnym drukiem

wał, może to była jego kierowniczką, nie wiem. Powiedziała do mnie: „Nie ma opcji, żebyśmy wypłacili pani emeryturę w okienku”. Mówiła coś o jakiejś aplikacji, a ja nawet nie wiem o co chodzi. I tak została odesłana z kwitkiem. Do dziś jest mi bardzo przykro z tego powodu. Sąsiadka poraziła, bym poszła do Pekao przy ul. Mostowej. To dla mnie cała wyprawa, ale pojechałam i bez problemu dostałam moje pieniądze. Pracownicy byli bardzo mili i zdziwiła ich nawet moja opowieść o sytuacji przy Ogińskiego.

Zwróciliśmy się do Banku Pekao z prośbą o interwencję i przy okazji zapytaliśmy czy bank może odmówić klientowi wypłaty jego własnych pieniędzy, czy musi on skorzystać np.

z bankomatu i ma obowiązek posiadać bankową aplikację?

Tak odpowiedział nam Paweł Jurek, rzecznik prasowy Banku Pekao: „W oddziale naszego banku przy ul. Ogińskiego 4 w Bydgoszczy obsługa kasowa jest dostępna dla wszystkich klientów, a bank nie odmawia realizacji wypłat z rachunku w kasie, o ile są spełnione standardowe wymogi bezpieczeństwa. Doradcy bankowi zawsze dokładają starań, aby zapewnić maksymalny komfort wizyty w placówce, ze szczególną uwagą na stosunku do osób starszych. Zespół pracujący we wspomnianym oddziale uczestniczy również w szkoleniach dotyczących bezpiecznej obsługi osób starszych, organizowanych we współpracy z Departamentem

Bezpieczeństwa Banku Pekao oraz Urzędem Miasta Bydgoszczy”.

Przypomnijmy przy okazji, że pani Krystyna mówiąc o oszukanych po transakcjach w bankomatach, miała na myśli głośny incydent ze złamaniem zabezpieczeń i wyczyszczeniem kont setek klientów Banku Santander. Atak na konta bankowe został przeprowadzony pod koniec października. Policja ustaliła lokalizację dwóch bankomatów w Bydgoszczy, z których krótko przed zniknięciem pieniędzy z kont korzystali klienci banku. To urządzenia przy ulicy Szubińskiej i Magnuszewskiej. Niektórym osobom zniknęło z kont kilkaset złotych, innym kilkanaście tysięcy. Obecnie liczba poszkodowanych sięga niemal 500 - są to mieszkańcy Kujaw i Pomorza, a także Wielkopolski. Santander zwrócił utracone pieniądze.

Starsze osoby wciąż korzystają z oddziałów bankowych. Wizyty w takich placówkach są dla niektórych wygodniejsze, zwłaszcza gdy pojawiają się problemy z mobilnością, czytaniem drobnego druku lub brakuje umiejętności obsługi bankowości cyfrowej. Badania pokazują, że znacząca część seniorów odwiedza banki, a według jednego z nich, nawet 40 proc. osób po 60. roku życia odwiedza oddział co najmniej 5 razy w roku.

©

Autobus linii 43 to pierwsze miejskie połączenie z powiatem toruńskim

Jarosław Więclawski
jaroslaw.wieclawski@polskapress.pl

1 grudnia w Bydgoszczy uruchomiono linię międzygminną o numerze 43. Autobus kursuje z Fordonu do Złejwsi Wielkiej. To pierwsze porozumienie miasta z gminą spoza powiatu bydgoskiego.

Umowę w sprawie uruchomienia linii autobusowej nr 43 podpisali 19 listopada w Urzędzie Gminy Zławień Wielka wójt Marcin Swaczyna oraz prezydent Bydgoszczy Rafał Bruski. Koszty funkcjonowania linii poza granicą miasta pokrywane będą z biletów oraz z dotacji gminy. Połączenie ma m.in. ułatwić mieszkańcom powiatu toruńskiego dojazd do pracy w Bydgoszczy.

Autobusy jadą od pętli Przylesie P+R przez ul. Akademicką, Most Andersa, Kasztelańską, most Fordoński im R. Modrzejew-

skiego i dalej DK80 przez Czarnow i Toporzysko do Złejwsi Wielkiej z końcowym i początkowym przystankiem przy urzędzie gminy (ul. Handlowa).

Autobus ma realizować po 8 kursów w dni powszednie oraz po 6 w soboty, niedziele i święta. Z Bydgoszczy pierwszy autobus w tygodniu ruszają o 4:00. Z samego rana zaplanowano jeszcze dwa kursy. Kolejne pojazdy jadą o 14:40, 15:40, 16:40, 19:50, a ostatni o 21:30. Ze Złejwsi Wielkiej autobusy rano ruszają o 4:40, 5:45 i 6:35, po południu o 15:35, 16:35 i 17:35, a ostatnie o 20:35 i 22:15. Linia obsługiwana jest taborem krótkim, 12-metrowym.

Przejazd całej trasy zajmuje ok. 45 minut. Jeszcze przed startem część osób zwróciła uwagę na to, że autobus jest w stanie przejechać zaplanowany dystans szybciej, zwłaszcza po wyjechaniu z Bydgoszczy (odcinek od mostu do Złejwsi



Autobusy nowej linii numer 43 jadą od pętli Przylesie P+R w Fordonie do Złejwsi Wielkiej

Wielkiej to według rozkładu 35 minut jazdy), więc możliwe, że na części przystanków będzie przed czasem. Ze Złejwsi Wielkiej do Bydgoszczy można dojechać również autobusem PKS. Dojazd do przystanku na Fordońskiej, za mostem, zajmuje 16 minut, a do ronda Jagielloń - 42 minut.

Od września kursuje autobus linii nr 132, który łączy Toruń

z gminą Zławień Wielka - zaplanowano 11 kursów w dni nauki szkolnej, 10 w wakacje i 8 w dni wolne. Jak informował ZDMiKP, „dzięki koordynacji odjazdów do Bydgoszczy łatwiej dojadą też mieszkańcy miejscowości położonych we wschodniej części gminy”. Mieszkańcy gminy Zławień Wielka zwracają uwagę, że choć połączenia korzystają z jednego przystanku, nie

wszystkie kursy są odpowiednio zsynchronizowane.

Na sesji Rady Miasta Bydgoszczy w czerwcu przyjęto dwie uchwały związane z nową linią autobusową: „w sprawie porozumienia z Gminą Zławień Wielka dotyczącego wykonywania na rzecz Gminy zadań z zakresu lokalnego transportu zbiorowego” oraz rozszerzającą zakres biletu uczniowskiego i biletu malucha na kolejną gminę. Radni byli zgodni - w obu przypadkach jednogłośnie przyjęto projekty. Gdy wówczas dyskutowano o pomysły, Rafał Grzegorzewski, zastępca dyrektora ds. transportu w ZDMiKP, informował, że planowane jest zawarcie porozumienia trójstronnego, bo linia będzie funkcjonować także w gminie Dąbrowa Chełmińska. Autobus przejeżdża przez Strzyżawę, ale się tam nie zatrzymuje. Dlaczego? Rzeczniczka prasowa ZDMiKP odpowiedziała portalowi Metropolia Bydgoska, że

gmina Dąbrowa Chełmińska nie była zainteresowana obsługą przystanku na etapie przygotowania linii.

Dzieci i uczniowie z gminy Zławień Wielka mogą skorzystać z biletów sieciowych malucha oraz uczniowskich. Bilet malucha to oferta dla dzieci w wieku od 4 do 7 lat. Bilet uczniowski przysługuje z kolei uczniom szkół podstawowych i ponadpodstawowych do 30 września roku, w którym ukończą 20 lat. W obu wypadkach miesięczny koszt to 10 zł, a roczny 100 zł.

Z uprawnień mogą skorzystać posiadacze Metropolitalnej Karty Malucha/Uczniowskiej (w przypadku uczniów wraz z ważną legitymacją szkolną). Z ulg korzystają już dzieci i młodzież gmin: Dobrcz, Nowa Wieś Wielka, Osielsko, Białe Błota, Dąbrowa Chełmińska, Solec Kujawski, Sicienko, Koronowo, Nakło nad Notecią, Mrocza, Pruszcz i Szubin. ©

Bydgoszcz

Spacer, wystawy i inne atrakcje Londynka

Jarosław Więclawski
jaroslaw.wieclawski@polskapress.pl

Po raz pierwszy na Bocianowie w Bydgoszczy 29 listopada odbyła się impreza „Londynek Kreatywnie”. Jednym z elementów wydarzenia był spacer po okolicy, który poprowadził Kajetan Dunst.

Inicjatorem imprezy był Menedżer Starego Miasta i Śródmieście. Celem jest ukazanie kreatywnej i fascynującej twarzy Londynka. Londynek ma w sobie coś niesamowitego, co często przyciąga ludzi niezablonowych, artystów i twórców. Od lat w wielu dyskusjach padały propozycje, by stał się dzielnicą artystyczną. Nie podjęto w tym kierunku działań, ale podobny proces rozpoczął się niezauważony oddolnie. W unikalnych, industrialnych przestrzeniach, zarówno przedwojennych, jak i z okresu PRL, ulokowało się wielu przedsiębiorców z branż kreatywnych: fotografów, artystów, designerów i pracowników mediów - przekonuje Maciej Bakalarczyk, Menedżer Starego Miasta i Śródmieścia.

Swoją wiedzę o miejscu i pasją do fotografowania od lat dzieli

się w mediach społecznościowych na profilu „Fyrtel Bocianowo”. Tym razem była okazja, by porozmawiać z nim na żywo.

Przystankami na trasie spaceru były przygotowane wystawy. Jedną z nich zorganizowano w budynku dawnej „Kobry” przy ul. Kościuszki 27. Można było zobaczyć ekspozycję „Londynek i jego produkty” złożoną z kolekcji zebranych przez BydgoszczG10, Fyrtel Bocianowo i Podwórka Tajemnic. Nie zabrakło obuwia, lamp i innych pamiątek po miejscowych fabrykach.

Chętni mogli wziąć udział w warsztatach fotograficznych w Studiu 052B, a także posłuchać wykładu o designie oraz podstaw renowacji mebli w pracowni SKOS. Biblioteka zaprosiła na wystawę plakatów „Wzornictwo z Londynka” oraz zajęcia z podstaw wykorzystania AI. W Break the Brain można było posłuchać o historii escape roomów, a także częściowo poznać nowe pokoje. Galeria Autorska Jana Kaji i Jacka Solińskiego zaprosiła na drzwi otwarte. W Galerii Pleśzyński Kobra był wykład „Od Michała Anioła do Andy Warhola” oraz koncerty. ©



Przystankami na trasie spaceru były wystawy. Jedną z nich zorganizowano w budynku dawnej „Kobry”

Budynek przy Jagiellońskiej przejdzie z rąk UKW do UMK

Małgorzata Pieczyńska
malgorzata.pieczynska@polskapress.pl

Collegium Medicum UMK zainteresowane jest kupnem budynku należącego do UKW przy ul. Jagiellońskiej 11. Obecny właściciel od wielu miesięcy szuka nabywcy.

Na ostatniej sesji Rady Miasta Bydgoszczy (26 listopada) prof. dr hab. Bernard Mendlik, rektor UKW, poinformował oficjalnie o zamiarze przekazania tego budynku Collegium Medicum UMK. Obecny także na sesji prof. dr hab. Dariusz Grzanka, prorektor ds. Collegium Medicum UMK w Bydgoszczy, potwierdził z kolei, że jego uczelnia, chce kupić ten obiekt.

Przypomnijmy, że CM UMK w sąsiedztwie budynku UKW przy rondzie Jagiellonów ma już swoje obiekty. Poza tym, jak wyjaśnił na sesji, prof. Dariusz Grzanka uczelnia w pozyskanym od UKW budynku mogłaby prowadzić zajęcia dydaktyczne. Prorektor ds. CM UMK dodał też:

- Dostaliśmy od miasta budynek przy ul. Sandomierskiej, który wyremontowaliśmy i prowadziliśmy tam zajęcia dydaktyczne głównie dla Wydziału Nauk o Zdrowiu. Ma on jednak jeden defekt. Jest daleko od reszty naszych budynków i dlatego chcemy kupić budynek UKW - poinformował radnych na sesji prof. Dariusz Grzanka.

Jak się dowiedzieliśmy, to właśnie CM UMK wyszło z pro-



FOT. DARIUSZ BŁOCH / ARCHIWUM

Wiele wskazuje, że UKW w Bydgoszczy w końcu uda się sprzedać gmach przy ul. Jagiellońskiej 11

pozycją kupna gmachu przy ul. Jagiellońskiej 11.

- UKW jest w trakcie załatwiania formalności - mówi Joanna Sikora, rzeczniczka UKW w Bydgoszczy. - Uczelnia złożyła wniosek do Prokuratury Generalnej z prośbą o zgodę na sprzedaż budynku przy ulicy Jagiellońskiej.

UKW sprzedaje budynek przy Jagiellońskiej, gdyż planuje budowę kompaktowego obiektu na terenie kampusu przy ul. Chodkiewicza

Po otrzymaniu tej zgody będziemy mogli podpisać akt notarialny.

UKW od kilku miesięcy szuka nabywcy tego budynku. O postępowaniu prowadzonym w trybie przetargu pisemnego nieograniczonego na zbycie nieruchomości przy ul. Jagiellońskiej 11 bydgoski uniwersytet poinformował 7 lipca br. Cena wywoławcza wyniosła wtedy aż 15,9 mln zł. Oferty można było składać do 8 września br., ale ostatecznie nie wpłynęła żadna.

Zapytaliśmy UKW, czy w przypadku sprzedaży tego budynku CM UMK cena zostanie

utrzymana, czy obniżona? W odpowiedzi usłyszeliśmy, że o kwocie sprzedaży uczelnia będzie informować po otrzymaniu oficjalnej zgody na sprzedaż.

Gmach UKW w pobliżu ronda Jagiellonów bydgoszczanie dobrze znają. Niektórzy kojarzą go z dawnym Komitetem Wojewódzkim Polskiej Zjednoczonej Partii Robotniczej. Po transformacji ustrojowej w 1990 r. budynek przejęły władze samorządowe. W 1991 przekazany został Wyższej Szkole Pedagogicznej, obecnemu UKW. Do 2019 gmach ten był siedzibą Wydziału Humanistycznego, który wówczas został zastąpiony przez Wydział Językoznawstwa, Wydział Literaturoznawstwa oraz Wydział Nauk o Kulturze.

Uczelnia zdecydowała się na sprzedaż budynku, ponieważ planuje budowę kompaktowego obiektu na terenie głównego kampusu przy ul. Chodkiewicza, co na sesji potwierdził także rektor UKW. Na razie nie wiadomo jeszcze, kiedy UKW opuści gmach przy ul. Jagiellońskiej 11.

- Trwa ustalanie szczegółów - informuje Joanna Sikora.

- Jak będziemy wiedzieli, kiedy dokładnie zostanie sprzedany budynek, będziemy mogli podać informację o terminie jego opuszczenia. Na razie zajęcia przy ul. Jagiellońskiej odbywają się normalnie, bez żadnych zmian. Po sprzedaży zajęcia będą odbywać się w innych obiektach należących do uczelni - dodaje rzeczniczka. ©

Pogoda wstrzymała wykonanie ostatnich prac

Jarosław Więclawski
jaroslaw.wieclawski@polskapress.pl

Dobiega końca remont al. Jana Pawła II. Kierowcy korzystają już z nowej nawierzchni. Gdy pogoda się poprawi, na miejscu zrealizowane zostaną prace wykończeniowe i znikną ostatnie utrudnienia.

Remont trwa od drugiej połowy października. Wykonawca miał 3 miesiące na realizację zadania - większość robót udało się wykonać przed czasem. Inwestycję

podzielono na etapy, stopniowo wprowadzając ograniczenia na kolejnych odcinkach.

- Wymieniona została już nawierzchnia alei Jana Pawła II na odcinku od skrzyżowania z ulicą Kujawską do granicy miasta oraz fragment od przebudowanego centrum handlowego do wiaduktu T. Mazowieckiego. Do wykonania zostało jedynie odtworzenie oznakowania poziomego. Obecne warunki atmosferyczne uniemożliwiają tego typu prace. W związku z tym na miejscu robót wystę-

pują jeszcze zawężenia - informuje Katarzyna Muszyńska, rzeczniczka Zarządu Dróg Miejskich i Komunikacji Publicznej w Bydgoszczy. - Według harmonogramu prace powinny zakończyć się w połowie grudnia. Obecnie ograniczają wykonawcę wyłącznie warunki atmosferyczne - dodaje.

Remont al. Jana Pawła II realizuje Przedsiębiorstwo Robót Drogowych INODROG z Inowrocławia. Miasto pozyskało na ten cel dofinansowanie ze środków rządowych - z rezerwy subwen-

cji ogólnej Ministerstwa Infrastruktury otrzymało 3,8 mln zł. Całkowity koszt prac to ok. 5,2 mln zł.

W zakres remontu fragmentu drogi wojewódzkiej 239 wchodziło m.in. frezowanie starej nawierzchni, ustawienie nowych krawężników, ułożenie nowych warstw nawierzchni, wbudowanie siatki szklano-węglowej, regulacja i wymiana wpustów kanalizacji deszczowej, a także odtworzenie pętli indukcyjnej oraz oznakowania poziomego (grubowarstwowego). ©

AKCJA CHARYTATYWNA



0011434999

Zagrają dla dzieci z niepełnosprawnościami

Paweł Kaniak
pawel.kaniak@polskapress.pl

7 koncertów, 21 wokalistów, 49 muzyków instrumentalistów, zebranych ponad 106 tysięcy złotych - to dotychczasowy bilans Świątecznych Koncertów Charytatywnych organizowanych przez Stowarzyszenie „Na Przekór”. Już 12 grudnia odbędzie się kolejna edycja wydarzenia, którego celem jest wsparcie uczniów Zespołu Szkół nr 31 Specjalnych w Bydgoszczy.

W tym roku organizowany jest 8. Świąteczny Koncert Charytatywny. Odbędzie się on w piątek 12 grudnia o godzinie 18.00 w Miejskim Centrum Kultury przy ulicy Marcinkowskiego 12 w Bydgoszczy. Wstęp na koncert jest bezpłatny, będą jedynie zbierane dobrowolne datki, odbędzie się też aukcja sztuki. Wszyscy artyści (a będzie ich 8), którzy wystąpią 12 grudnia w MCK zrzekli się honorarium. Całkowity dochód z koncertu zostanie przeznaczony na pomoc podopiecznym Stowarzyszenia „Na Przekór”, czyli uczniom Zespołu Szkół nr 31 Specjalnych w Bydgoszczy. Są



Od lewej: wicedyrektor Zespołu Szkół nr 31 Specjalnych w Bydgoszczy Ewa Ozimska, dyrektor szkoły Łukasz Dąbrowski, wiceprezes Stowarzyszenia „Na Przekór” Małgorzata Sopór, nauczycielka ZS31 Aleksandra Kwiatkowska oraz artyści, którzy wystąpią 12 grudnia: Anna Szutkiewicz i Filip Czarnecki

to dzieci z niepełnosprawnościami ruchowymi i intelektualnymi.

Podczas ubiegłorocznego koncertu udało się zebrać ponad 30 tys. zł. Pozwoliło to sfinansować terapię uczniów oraz kupić sprzęt do zajęć Integracji Sensorycznej. Ogółem, w trakcie dotychczasowych 7 koncer-

tów (organizowane są od 2017 roku, wystąpiło w nich 21 wokalistów i 49 muzyków instrumentalistów) zebrano 106 tys. 479 zł i 89 gr.

- Zebrane w ten sposób pieniądze przeznaczamy na różne cele: rozwijanie zainteresowań naszych uczniów, wyposażanie sal lekcyjnych w potrzebny

sprzęt. Sfinansowaliśmy budowę drewnianej altanki przy szkole oraz bezpiecznego placu zabaw dostosowanego dla uczniów z niepełnosprawnościami ruchowymi. Opłacamy również szkolne wybieżki, przede wszystkim pokrywamy koszty wynajmu autokarów. Organizujemy zajęcia

dogoterapii - mówi Małgorzata Sopór, wiceprezes Stowarzyszenia „Na Przekór”.

Wicedyrektor szkoły Ewa Ozimska dodaje: - Gdy nasi uczniowie potrzebują pomocy medycznej u specjalisty, a na wizytę trzeba bardzo długo czekać, to dzięki funduszom zebranym przez stowarzyszenie

możemy opłacić wizytę prywatną, dzięki czemu dzieci szybciej otrzymują pomoc.

Stowarzyszenie finansuje też ubezpieczenie zdrowotne dla uczniów z uboższych rodzin, kupuje prezenty mikołajkowe czy nagrody do szkolnych konkursów.

- Bez pieniędzy zebranych podczas naszych charytatywnych koncertów, nie moglibyśmy podarować naszym dzieciom wielu rzeczy i wielu miłych chwil - przyznaje Aleksandra Kwiatkowska, nauczycielka w ZS nr 31 Specjalnych, pomysłodawczyni Świątecznego Koncertu Charytatywnego.

- Naszym największym marzeniem jest to, żebyśmy mieli na koncie tyle, aby zafundować naszym dzieciom dosłownie wszystko to, czego potrzebują: najlepszą rehabilitację, najlepszy sprzęt, przygotować sale w szkole tak, aby były przystosowane do ich niepełnosprawności - dodaje Aleksandra Kwiatkowska.

Wśród artystów, którzy 12 grudnia wystąpią w MCK, jest Anna Szutkiewicz. - Jako osoba zdrowa, radząca sobie, czuję potrzebę pomagania tym, którzy takiego szczęścia nie mają - mówi wokalistka. ©

FOT. DARIUSZ BŁOCH

REKLAMA

0011442794



wynajmij mały magazyn na Twoje rzeczy!

- ✓ Magazyny od 1 m² do 20 m²
- ✓ Elastyczne warunki umowy
- ✓ Dostęp 24/7
- ✓ Całodobowy monitoring CCTV
- ✓ Dla klientów indywidualnych i firm



pierwszy miesiąc za 1 zł netto (1,23 brutto)



666 030 747



ul. Filmowa 8, Bydgoszcz

stokado.pl znajdź więcej miejsca na życie!

Astronomiczne koszty jednodniowej wizyty astronauty

Adam Willma
adam.willma@polskapress.pl

328 125 złotych - tyle kosztowała zorganizowana przez UMK jednodniowa wizyta Sławosza Uznańskiego-Wiśniewskiego. Uczelnia podkreśla, że wszelkie koszty poniosło ministerstwo.

Toruń był jednym z przystanków na trasie „IGNIS - Polska sięga gwiazd”, w ramach której astronauta odwiedza siedemnaście uczelni w kraju.

Projekt ma promować polskie badania kosmiczne i 13 eksperymentów prowadzonych na pokładzie Międzynarodowej Stacji Kosmicznej. Każda uczelnia otrzymuje m.in. jedną z białoczerwonych flag, które poleciała na orbitę.

Zadanie UMK polegało na zorganizowaniu dwóch dużych wydarzeń jednego dnia: spotkania ze społecznością akademicką w auli oraz z młodzieżą szkolną w Collegium Humanisticum.

Po stronie uczelni znalazły się promocja wydarzenia, przygotowanie materiałów i gadżetów, organizacja konferencji, spotkanie z kołami naukowymi, zapewnienie nagłośnienia, obsługi technicznej i ochrony.



FOT. PIOTR LAMPKOWSKI

Toruński przystanek trasy IGNIS wpisując się ma w „politykę państwa w obszarze kosmosu i popularyzacji nauki”

UMK: Nie płaciliśmy ze swoich

Z odpowiedzi rzecznika prasowego UMK, Patryka Tomaszewskiego, wynika, że na toruńskie wydarzenie z 20 listopada 2025 roku uniwersytet otrzymał grant w wysokości 328 125 złotych.

Środki przekazało Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyż-

szego, w ramach finansowania ogólnopolskiej trasy technologiczno-naukowej misji IGNIS.

Rzecznik podkreśla, że uniwersytet nie płacił za wizytę astronauty z własnego budżetu.

Wszystkie koszty związane z przyjazdem dr. Sławosza Uznańskiego-Wiśniewskiego zostały pokryte z ministerialnych pieniędzy, a za scenariusz i nad-

zór logistyczny całego przedsięwzięcia odpowiadała Polska Agencja Kosmiczna.

Bez biletu, ale z wizerunkiem

Spotkanie z astronautą cieszyło się dużym powodzeniem. W obu miejscach zanotowano komplet uczestników, choć regulamin przewidywał liczne

obostrzenia, m.in. obowiązywała wcześniejsza rejestracja, a w Auli UMK ustawiono kontrolne bramki. Uczestnikami drugiego ze spotkań mogli być uczniowie szkół podstawowych i ponadpodstawowych, ale wyłącznie w zorganizowanych grupach, zgłaszanych przez nauczyciela lub edukatora.

Rodzice niepełnoletnich uczniów oraz pełnoletni uczestnicy musieli podpisać zgodę na nieodpłatne i nieograniczone czasowo oraz terytorialnie rozpowszechnianie wizerunku. Chodzi o zdjęcia i nagrania wideo - na potrzeby działań promocyjnych Agencji i partnerów wydawnictwa.

To dopiero początek kosmicznych wydatków

Toruński przystanek trasy IGNIS wpisując się ma w „politykę państwa w obszarze kosmosu i popularyzacji nauki”.

Zgodnie z przygotowanym przez Ministerstwo Rozwoju i Technologii planem na lata 2023-2025, na różne projekty kosmiczne przeznaczonych zostanie łącznie 360 mln euro, czyli około 1,54 mld zł.

To właśnie pierwszą częścią tego projektu było sfinansowa-

nie komercyjnego lotu Sławosza Uznańskiego-Wiśniewskiego w ramach programu Axiom Mission 4 (Ax-4). Całościowy koszt wyniósł 65 mln euro (ok. 278 mln zł) i był to czwarty komercyjny lot załogowy tej firmy na Międzynarodową Stację Kosmiczną (ISS). Z pozostałej kwoty 85 mln euro (364 mln zł) trafi na projekt CAMILA zakładający budowę konstelacji polskich satelitów obserwacyjnych, a reszta - 200 mln euro - powiększy polski wkład w programach realizowanych przez Agencję.

Kosmos coraz tańszy

Według ekspertów, do 2035 r. koszt turystycznej wyprawy na orbitę spaść ma do miliona zł za osobę, a lot suborbitalny kosztować będzie nie więcej niż 50 tys. dolarów.

Obecnie tygodniowy komercyjny pobyt na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej kosztuje 55 mln dolarów. Znacznie droższe (liczone już w setkach milionów) mają być planowane przez SpaceX komercyjne loty wokół Księżyca. Już w przyszłym roku na orbicie uruchomiony ma zostać kosmiczny hotel, który docelowo miałby gościć nawet 400 osób rocznie. ©

Barier dla niepełnosprawnych na plażach nad morzem i jeziorami muszą zniknąć

Małgorzata Oberlan
malgorzata.oberlan@polskapress.pl

Posłanka Iwona Hartwich (KO) z Torunia nie odpuszcza walki z barierami dla niepełnosprawnych. Niedawno mówiła o nich na zebraniu delegatów Związku Miast i Gmin Morskich w Mielnie.

Iwona Hartwich z Torunia sama jest matką niepełnosprawnego Jakuba. A także - posłanką od lat silnie zaangażowaną w poprawę sytuacji osób niepełnosprawnych i ich opiekunów w Polsce.

Obecnie - kolejny już miesiąc - walczy o to, by przyszłe wakacje były lepsze. Chodzi o koniec upokorzeń i utrudnień, na jakie napotykają osoby z różnymi niepełnosprawnościami w miejscowościach turystycznych. A szczególnie - nad morzem i jeziorami.



FOT. FACEBOOK

Posłanka Iwona Hartwich z KO (na zdjęciu w środku) na walnym zebraniu delegatów Związku Miast i Gmin Morskich w Mielnie mówiła głośno o konieczności likwidacji barier

Posłanka, o czym już pisaliśmy, ma za sobą spotkania m.in. z przedstawicielami władz Gdańska, Gdyni i Sopotu. W środę natomiast (26 listopada) głośno mówiła o problemach dostępności plaż na walnym zebraniu delegatów Związku Miast i Gmin Morskich

w Mielnie. Zaprosił ją burmistrz tego miasta Adam Czyż. Wykorzystała szansę skutecznie, by nagłośnić temat w szerszym gronie nadmorskich samorządowców.

- W Polsce jest tylko jedno miasto, które posiada w pełni dostosowaną plażę dla osób

z niepełnosprawnościami: z ciągłą linią prowadzącą aż do samego morza. Sopot, to on wyróżnia się na mapie Polski. To pokazuje, jak wiele wciąż jest do zrobienia, aby nasze nadmorskie miejscowości były naprawdę dostępne dla wszystkich. Mówię o tym teraz głośno

i proszę o wsparcie - podkreśla posłanka Iwona Hartwich.

W Mielnie parlamentarzystka skupiła się na likwidacji barier dla osób z niepełnosprawnościami na terenach plaż.

Posłanka podkreślała, dla czego plaże akurat są takie ważne.

- To one umożliwiają osobom z niepełnosprawnościami bezpieczne i samodzielne korzystanie z wypoczynku nad morzem. One wspierają turystykę inkluzywną, przyciągając rodziny i osoby, które dotąd omijały polskie plaże z powodu barier. One podnoszą standard i wizerunek gmin jako miejsc nowoczesnych, otwartych i wrażliwych społecznie. Plaże dostępne realizują ideę równości i prawa do wypoczynku dla każdego obywatela - wyjaśnia Iwona Hartwich.

Samorządowców posłanka prosiła, aby w swoich miejsco-

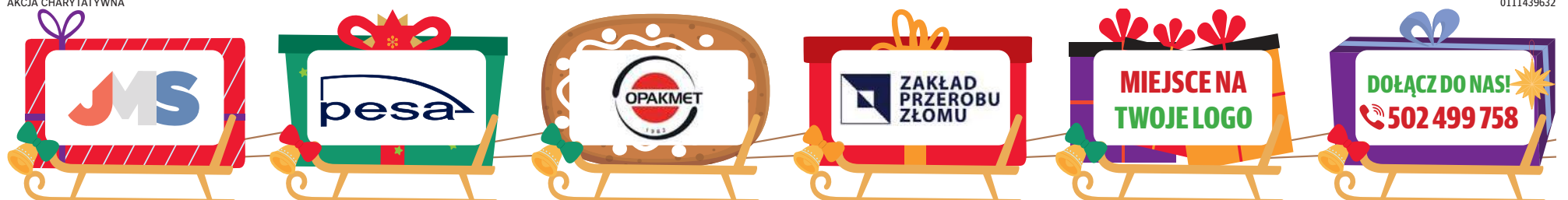
wościach podejmowali działania na rzecz tworzenia takich właśnie - w pełni dostępnych dla osób niepełnosprawnych - plaż. Zaznaczając, że przecież to jednocześnie realna inwestycja w mieszkańców, turystów i rozwój społeczny.

„Czas, aby dostępność stała się standardem, a nie wyjątkiem” - to hasło parlamentarzystka powtarza jak refren. Być może dotrze do samorządowców na tyle skutecznie, że przełoży się na konkretne działania.

A jakie są już pierwsze wyniki wystąpienia Iwony Hartwich w Mielnie? - Cztery nadmorskie gminy: Hel, Władysławowo, Krynica Morska oraz Łeba zadeklarowały budowę kładek prowadzących bezpośrednio do morza, przystosowanych dla osób z niepełnosprawnościami na wózkach inwalidzkich - informuje posłanka. ©

AKCJA CHARYTATYWNA

0111439632



Jeśli Święta i Sylwestra za granicą, to w Egipcie lub na „Kanarach”. Na topie jest też egzotyka

Małgorzata Stempinska
malgorzata.stempinska@polskapress.pl

Mieszkańcy regionu chcą Boże Narodzenie i Nowy Rok spędzić poza krajem, wybierają najczęściej Egipt, do którego doleca z Bydgoszczy. Zainteresowanie wyjazdami jest bardzo duże.

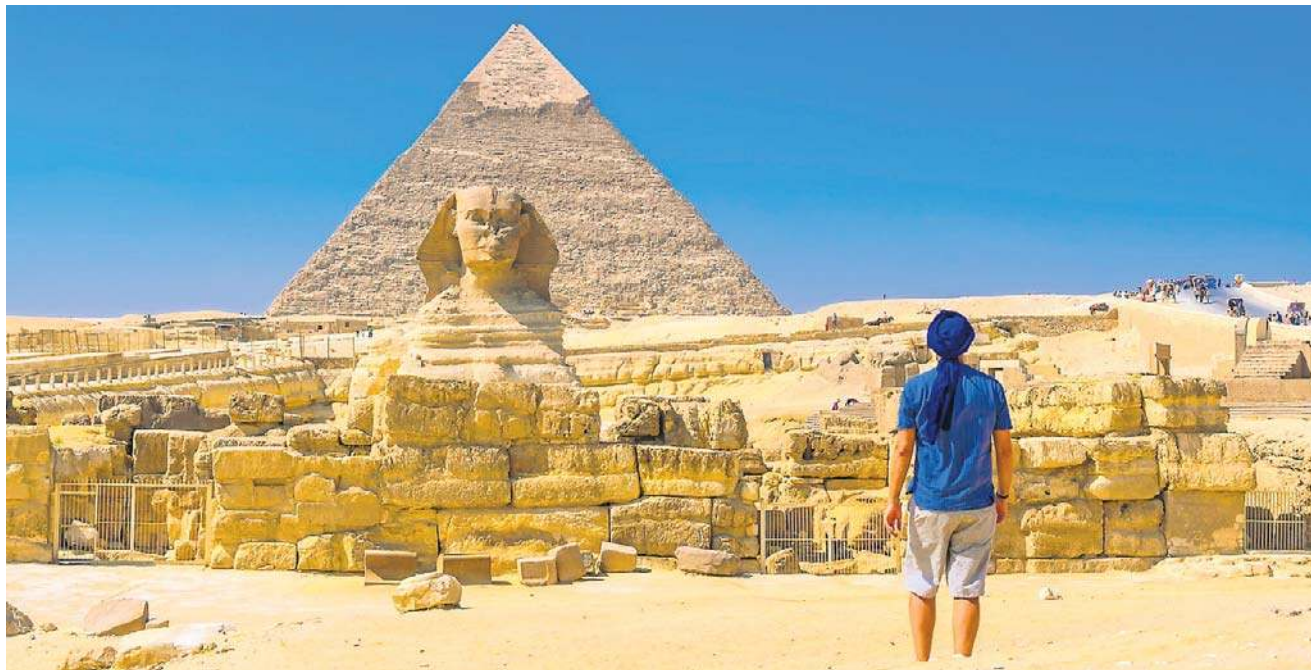
Święta Bożego Narodzenia to czas szczególnie dla Polaków.

Najważniejsze, aby w tym okresie być razem z bliskimi, ale coraz częściej nie oznacza to, że trzeba zostać w domu. Gwiazdkę można spędzić na najśliczniejszych plażach świata, na wycieczkach objazdowych, rejsach i nartach. Wybór jest ogromny, a ceny zróżnicowane w zależności od kierunku, długości pobytu, standardu hotelu i środka transportu. Biura podróży mają również propozycje dla osób, które na miejsce wypoczynku zamierzają dojechać własnym samochodem.

Można mieć aż 18 dni wolnego na wyjazd!

W biurach podróży przyznają, że zainteresowanie wyjazdami świątecznymi i noworocznymi jest zdecydowanie większe w porównaniu do ubiegłego roku. Z danych serwisu wakacje.pl wynika, że liczba rezerwacji wyjazdów na okres Świąt i Sylwestra wzrosła o 33 proc. w porównaniu z ubiegłym rokiem. Sprzyja temu także... kalendarz.

- W tym roku można mieć najdłuższy długi weekend w historii. Wykorzystując tylko 7 dni urlopu w okresie świąteczno-noworocznym można zaplanować aż 18 dni wolnego. Fakt ten spowodował, że już nie ma prawie wolnych miejsc na wyjazdy sylwestrowe. Można jeszcze znaleźć ciekawe



FOT. FREEPIK.COM

Numerem jeden na sylwestrowo-noworoczne wyjazdy jest Egipt, także z wylotem z Bydgoszczy

oferty na Święta Bożego Narodzenia - wyjaśnia Marcin Kowalewski, właściciel Biura Podróży Alfa Mar w Bydgoszczy.

- Polacy coraz częściej planują urlopy z wyprzedzeniem, bo wiedzą, że to się im opłaca. Z jednej strony mają większy wybór hoteli i standardu wypoczynku, z drugiej mogą lepiej zaplanować budżet. Poza tym w popularnych terminach, takich jak Święta czy Sylwester, czekanie z rezerwacją do ostatniej chwili nie zawsze oznacza niższe ceny - przyznaje Anna Podpora, ekspertka ds. analiz rynku turystycznego w Wakacje.pl.

Kto najczęściej decyduje się na święta poza domem?

Marcin Kowalewski odpowiada, że pary, małżeństwa.

- Rodzin z dziećmi aż tak dużo nie ma. Może to kwestia, że niedługo będą ferie - słyszymy.

Pracownica jednego z biur podróży w Toruniu dopowia-

da: - Gwiazdkę pod palmami chętnie spędzają pary. Z reguły są to ludzie młodzi, którzy - jak mówią - chcą uciec od tego całego świątecznego zgiełku i przygotowań. Z kolei w przypadku wyjazdów sylwestrowych obserwujemy duże zainteresowanie ze strony rodzin z małymi dziećmi. Najczęściej rodzice zabierają też ze sobą dziadków z obu stron. Często jedzie również siostra czy brat z rodzinami. Jednym słowem - taka rezerwaacja obejmuje średnio 8-12 osób.

Rodziny wybierają Egipt, pary dalsze kierunki

Mieszkańcy regionu, zmęczeni krótkim dniem i brakiem słońca, na święta i Nowy Rok, najczęściej wybierają kierunki, gdzie można przestawić się na wypoczynek pod palmami.

Z uwagi na najbardziej atrakcyjne ceny oraz rozbudo-

waną infrastrukturę w postaci dużych kompleksów basenów i zjeżdźalni numerem jeden jest Egipt z krótkim 4,5-godzinnym lotem. - Tutaj prym wiodzie Marsa Alam - najbardziej na południe wysunięty kurort z pięknymi rafami koralowymi, dostępny także z wylotem z Bydgoszczy. To właśnie tam jest najcieplej w Egipcie. Na drugim miejscu Sharm El Sheikh, a na trzecim rejon Hurgady, skąd można się wybrać do Luksoru i Kairu i zobaczyć słynne piramidy - zaznacza Marcin Kowalewski.

Dużą popularnością cieszą się także Wyspy Kanaryjskie, w szczególności Teneryfa, Gran Canaria i Fuerteventura, ciepłe przez cały rok. Na topie są także: Malta i Cypr. Nieco bardziej zasobna grupa klientów wybiera dalsze zakątki świata takie jak: jak Dominikana, Meksyk, Zanzibar czy Emiraty Arabskie.

Z kolei Biurze Podróży Itaka największe zainteresowanie wyjazdami świąteczno-noworocznymi widać na kierunkach egzotycznych i wyjazdach narciarskich. Z egzotyki rekordy popularności biją Oman, Tajlandia, Wyspy Zielonego Przylądka, Zanzibar i Kenia. Z bliższych kierunków tradycyjnie Egipt, Hiszpania z Wyspami Kanaryjskimi, Madera. - Widać wyraźne wzrosty zainteresowania wylotami na Maltę oraz do Zjednoczonych Emiratów Arabskich. Poza klasycznym wypoczynkiem „all inclusive” pod palmami coraz więcej klientów okres świąteczny planuje spędzić na zwiedzaniu tak ciekawych turystycznie destynacji jak Langkawi w Malezji, Kolumbia czy Dominikana. Dużym zainteresowaniem narciarzy niezmiennie cieszą wyjazdy do Turcji - narty all inclusive w Kapadocji to atrakcyjna oferta na rodzinne wy-

jazdy narciarskie. Dla narciarzy, którzy preferują nowe, nieoczywiste kierunki, polecamy Ski safari w Japonii w wyjątkowym terminie sylwestrowym - zachęca Piotr Henicz, wiceprezes Itaka Holdings.

Marzena Buczkowska-German, ekspertka rynku turystycznego z Wakacje.pl, przyznaje, że Polacy coraz chętniej sięgają po dalsze podróże, a touroperatorzy odpowiadają na ten trend, systematycznie powiększając ofertę. - W tym roku możliwości są naprawdę szerokie. Końcówkę roku można spędzić nie tylko w Azji czy Afryce, ale też w Ameryce Południowej i na Karaibach. Zainteresowaniem cieszą się zarówno sprawdzone destynacje, jak Dominikana, Meksyk, Wietnam czy Tajlandia, jak i mniej znane, zyskujące na znaczeniu kierunki, takie jak Kolumbia czy Gambia - podsumowuje Marzena Buczkowska-German.

Co najmniej 2700 zł za tydzień na osobę

Ile kosztują wyjazdy świąteczno-noworoczne?

Tygodniowy wypoczynek w okresie świąt Bożego Narodzenia w 5-gwiazdkowym hotelu w Szarm el Szajk można zarezerwować od 2700 zł za osobę. Tygodniowy urlop w okresie świąt Bożego Narodzenia w Zjednoczonych Emiratach Arabskich to koszt od 3500 zł za osobę w opcji ze śniadaniem i od 4500 zł w formule all in-clusive.

W Tajlandii tygodniowy pobyt na przełomie roku w opcji ze śniadaniem kosztuje od ok. 6 tys. zł za osobę, a w formule all inclusive - od 9 tys. zł. Z kolei na Wyspach Zielonego Przylądka tygodniowy wypoczynek all inclusive obejmujący święta Bożego Narodzenia można zarezerwować od 6200 zł za osobę.

© @

AUTOREKLAMA

0011430402



Jesień

to dobry czas na odkrywanie



- Podróż po miastach
- Smaki kulinarne regionu
- Weekend w SPA i termach
- Aktywny wypoczynek
- Jeszcze jedna historia



stronapodrozy.pl/przewodnik

KRÓTKO

EDUKACJA

Rząd chce chronić małe szkoły

Małe szkoły będą mogły służyć też lokalnej społeczności, np. jako miejsce realizacji polityki senioralnej – zakłada projekt noweli ustawy Prawo oświatowe, którym we wtorek ma się zająć rząd. To odpowiedź na zmiany demograficzne. Przepisy mają być alternatywą dla likwidacji małych szkół podstawowych. Mają pozwolić na dostosowanie edukacji na poziomie szkół podstawowych do zmian demograficznych, chroniąc przy tym – tam, gdzie jest to możliwe – użytkowane blisko domu rodzinnego, bezpieczne miejsca edu-

kacji dzieci – szkoły podstawowe.

Resort zwrócił uwagę w uzasadnieniu do proponowanych zmian, że – jak wskazuje prognoza ludności Głównego Urzędu Statystycznego na lata 2023–2060 – liczba ludności Polski będzie systematycznie spadać. Do 2060 r. ma się ona zmniejszyć się do 30,9 miliona, co oznacza ubytek o 6,7 miliona ludzi (około 22 proc.). Kluczowym powodem tego stanu jest ujemny przyrost naturalny oraz starzenie się polskiego społeczeństwa. PAP

DRAMAT

Zginął w tragicznym wypadku



Nie żyje Nikodem Marecki – młodziutki 11-letni aktor znany z filmów „Biała odwaga”, „Zołza” oraz serialu „Szpital św. Anny”. O jego śmierci poinformował w poniedziałek reżyser Marcin Koszałka. 11-letni chłopiec zginął w wyniku potrącenia przez samochód, gdy wysiadł z autobusu szkolnego i wbiegł na jezdnię

POZNAŃ

Sąd uchylił wyrok uniewinniający

Sąd Apelacyjny w Poznaniu uchylił we wtorek wyrok sądu I instancji uniewinniający Mirosława R. ps. Ryba i Dariusza L. ps. Lala, oskarżonych o uprowadzenie, pozbawienie wolności i pomocnictwo w zabójstwie poznańskiego dziennikarza Jarosława Ziętary. Sprawę ponownie rozpozna poznański sąd okręgowy.

W uzasadnieniu wyroku sędzia Maciej Świergosz podkreślił, że „dla sądu apelacyjnego, w tym składzie, ten materiał jest już dzisiaj wystarczający do skazania”.

Sędzia zaznaczył, że w ocenie sądu „oczywiste jest, że 1 września 1992 roku Jarosław Ziętara został uprowadzony, a następnie »zginął, bo był dziennikarzem«”. PAP

GOSPODARKA

– Rada Polityki Pieniężnej na grudniowym posiedzeniu obniży stopy procentowe o 25 pkt bazowych – powiedział PAP ekonomista ING Banku Śląskiego Adam Antoniak. Dodał, że kolejna obniżka może nastąpić już w styczniu. – Mielśmy taką prognozę już wcześniej, ale po danych o inflacji w listopadzie zauważyłem, że obecnie zdecydowana większość banków prognozuje obniżkę stóp w grudniu – dodał

”

Uczniowie zapewne przeżyją szok związany z tym, że to, czego dawniej się uczyli, jest już nieaktualne

Paulina Mikuła popularyzatorka wiedzy o języku polskim, twórczyni profilu „Mówiąc inaczej”

Tusk i Merz: Nowa deklaracja współpracy Polski i Niemiec

Oprac. Karolina Wrońska
Berlin

Bezpieczeństwo, infrastruktura, polityka pamięci oraz wsparcie dla Ukrainy zdominowały polsko-niemieckie konsultacje międzyrządowe w Berlinie.

W poniedziałek w Berlinie odbyły się 17. polsko-niemieckie konsultacje międzyrządowe z udziałem premiera RP Donalda Tuska, kanclerza RFN Friedricha Merza oraz szefów kilku najważniejszych resortów obu państw.

Premier Tusk poinformował, że kwestia Ukrainy była pierwszą poruszoną w trakcie jego rozmów z kanclerzem Niemiec. Merz oświadczył z kolei podczas konferencji prasowej, że Niemcy niewzruszenie stoją po stronie Polski.

Merz podkreślił, że nowa, wspólna, polsko-niemiecka deklaracja, która będzie fundamentem współpracy na kolejne miesiące i lata, obejmuje trzy priorytety: bezpieczeństwo i obronę, usieciowienie i infrastrukturę oraz pamięć i upamiętnienie.

Szef niemieckiego rządu wypowiedział się też o upamiętnieniu. – Nie możemy i nie chcemy unikać przeszłości, musimy podtrzymywać pamięć, także tę bolesną pamięć. (...) Dzisiaj dajemy impuls do utworzenia trwałego pomnika polskich obywateli, ofiar II wojny światowej i niemieckiej tyranii 1939–45. Nieba-



Kanclerz Niemiec Friedrich Merz i polski premier Donald Tusk podają sobie ręce po konferencji prasowej

wem złączą się po niemieckiej stronie odpowiednie przetargi – oznajmił Merz.

Przekazał również, że znaczną część rozmowy z Tuskiem zdominował temat Ukrainy. – Stoimy tutaj ramię w ramię – zadeklarował. Podkreślił w tym kontekście m.in. konieczność utrzymania spójności wspólnoty transatlantyckiej.

Kanclerz RFN powiedział, że nie może dojść do żadnej decyzji bez udziału Ukrainy i Polski. Uznał także, że celem jest utrzymanie jedności Europy, przestrzegając przed próbami wbić klina między Polskę i Niemcy.

Wskazał na konieczności wywierania presji na Rosję, a także podkreślił, że należy doprowadzić do wykorzystania zamrożonych rosyjskich aktywów na rzecz wsparcia Ukrainy.

Premier Tusk podkreślił z kolei wagę współpracy z Niemcami w sprawie zabezpieczenia wschodniej granicy Polski, która jest też wschodnią granicą UE i NATO.

Szef polskiego rządu wyraził zadowolenie, że w sprawach kluczowych takich, jak bezpieczeństwo, inwestycje w infrastrukturę oraz wsparcie Ukrainy, Polska i Niemcy idą „ręka w rękę”.

Premier podziękował Merzowi za zaangażowanie na rzecz powstania w Berlinie stałego pomnika upamiętniającego polskie ofiary niemieckiej agresji i okupacji.

Tusk był też pytany, czy Polska nie czuje się wykluczona z rozmów na temat zakończenia wojny w Ukrainie. Premier odparł, że europejscy liderzy nie mają wątpliwości co do potrzeby obecności Polski w najważniejszych formatach ds. pokoju na Ukrainie.

Tusk poinformował, że konsultacjom międzyrządowym towarzyszy deklaracja, w której Polska i Niemcy mówią jednym głosem o potrzebie uniezależnienia w 100 proc. swoich krajów, a także całej Europy od dostaw surowców energetycznych z Rosji.

Premier zapewnił, że Polska jest gotowa rozmawiać o konkretnych przedsięwzięciach dotyczących infrastruktury drogowej, kolejowej czy sieci energetycznych. Jak dodał, chodzi m.in. o nowe ropociągi, które mogą zabezpieczyć Polskę na wypadek ataku Rosji czy nowe połączenia drogowe i mosty na Odrze.

Konsultacjom obu rządów towarzyszyło przekazanie Polsce przez Niemcy polsko-krzyżackich archiwów zrabowanych podczas II wojny światowej oraz głowy świętego Jakuba Starszego – fragmentu rzeźby z XIV w. – skradzionej po wojnie.

PAP

Prezydent zawetował ustawę o rynku kryptoaktywów. Jest reakcja ministra finansów i gospodarki

Marcin Koziestański
Warszawa

O decyzji prezydenta poinformował w poniedziałek jego rzecznik Rafał Leśkiewicz. Jak dodał, przepisy zagrażają wolnościom Polaków, ich majątkowi i stabilności państwa.

W informacji na platformie X Leśkiewicz napisał, że zawetowana ustawa przewiduje możliwość wyłączenia przez rząd

stron internetowych firm działających na rynku kryptoaktywów jednym kliknięciem. W jego opinii przepisy dotyczące blokowania domen są nieprzejrzyste i mogą prowadzić do nadużyć. Dodał, że w większości państw Unii Europejskiej stosuje się prostą listę ostrzeżeń, która chroni konsumentów bez blokowania całych serwisów.

Drugim problemem, który wpłynął na decyzję prezydenta – jak podał Leśkiewicz – jest

rozmiar i brak przejrzystości w przyjętych rozwiązaniach. Wskazał też, że np. Czechy, Słowacja czy Węgry wdrożyły przepisy, które mają kilka lub kilkanaście stron, natomiast polska ustawa ma ich ponad sto. Według Leśkiewicza trzecią przyczyną weta jest wysokość opłat nadzorczych, ustalonych – jak ocenił – na poziomie, który uniemożliwi rozwój małym firmom i startupom, a faworyzuje zagraniczne korporacje i banki.

Na decyzję prezydenta zareagował minister finansów i gospodarki Andrzej Domański. Na platformie X napisał: „Kolejna zawetowana ustawa. Tym razem wbrew klientom i inwestorom rynku kryptoaktywów oraz polskim podmiotom. Już teraz 20 proc. klientów traci swoje pieniądze w wyniku nadużyć na tym rynku. Chcielibyśmy ich chronić, Prezydent wybrał chaos i bierze pełną odpowiedzialność za swoje działania”. PAP

Papież zakończył wizytę w Bejrucie. Apelował o pokój dla Bliskiego Wschodu

Oprac. Anna Nagel
Liban

Papież Leon XIV zakończył we wtorek wizytę w Libanie. Na lotnisku w Bejrucie pożegnali go prezydent kraju Joseph Aoun i premier Nawaf Salam.

- Wyjazd jest trudniejszy od przyjazdu. Byliśmy razem, a w Libanie bycie razem jest „zaraźliwe”: spotkałem tu ludzi, którzy nie lubią odosobnienia, ale lubią spotkanie - wyznał papież podczas pożegnania na bejruckim lotnisku. - Mamy nadzieję, że w ducha braterstwa i poświęcenia dla pokoju zaangażujemy cały Bliski Wschód, nawet tych, którzy dziś uważają się za wrogów - podkreślił

Leon XIV. Dodał, że poruszyła go wizyta w miejscu katastrofalnej eksplozji w Bejrucie z 2020 roku. - Modliłem się za wszystkie ofiary i noszę w sercu ból oraz pragnienie prawdy i sprawiedliwości wielu rodzin, jak i całego kraju - zapewnił.

Wcześniej na zakończenie mszy papież zaapelował o pokój, pojednanie i odrzucenie przemocy na Bliskim Wschodzie, by pokonać polityczne, społeczne i religijne różnice. Podkreślił, że to ziemia naznaczona przez niestabilność, wojny i cierpienie.

Podczas całej trzydniowej wizyty w Libanie Leona XIV pozdrawiały wszędzie na drogach i ulicach tysiące ludzi.

PAP



Papież Leon XIV przed przylotem do Libanu przebywał kilka dni w Turcji

Rośnie liczba ofiar śmiertelnych na Sumatrze

Oprac. Anna Nagel
Indonezja

Bilans ofiar śmiertelnych powodzi i osunięć ziemi na indonezyjskiej Sumatrze wzrósł do 631 osób - poinformowała we wtorek krajowa agencja ds. katastrof.

Ewakuowano około miliona mieszkańców. Indonezja jest krajem najbardziej dotkniętym przez kataklizm, który w całej Azji Południowo-Wschodniej pochłonął już blisko 1,2 tys. ofiar.

Poprzedni bilans mówił o 502 ofiarach śmiertelnych.

Skala zniszczeń w Indonezji jest ogromna. W trzech prowincjach Sumatry za zaginione nadal uznaje się 472 osoby, a ponad 2,6 tys. zostało rannych. Według oficjalnych danych żywioł dotknął bezpośrednio po-

nad 3,3 mln mieszkańców. Rząd Indonezji ogłosił wystanie do najbardziej zniszczonych regionów 34 tys. ton ryżu i 6,8 mln litrów oleju.

Trwa wyścig z czasem, by dostarczyć pomoc humanitarną do odizolowanych rejonów, do których można dotrzeć tylko drogą morską lub powietrzną. Organizacje pomocowe ostrzegają przed ryzykiem głodu w prowincji Aceh z powodu przerwanych łańcuchów dostaw i gwałtownie rosnących cen żywności.

Katastrofa, wywołana przez deszcze monsunowe i cyklony tropikalne, zdewastowała również Sri Lankę, gdzie zginęło co najmniej 390 osób, a 352 są uważane za zaginione - podała agencja AFP. Powodzie na mniejszą skalę odnotowano także w Tajlandii i Malezji. PAP

Witkoff z nowym planem na Kremlu. Co powie Putin?

Marcin Koziestański
Rosja

Negocjacje pokojowe w Ukrainie zbliżają się do decydującego momentu. Wczoraj specjalny przedstawiciel Donalda Trumpa Steve Witkoff spotkał się w Moskwie z Władimirem Putinem.

Witkoff spotkał się z Putinem we wtorek po południu. Rzecznik Kremla Dmitrij Pieskow wcześniej przekazał, że na poniedziałek Putin miał zaplanowane „kilka niepublicznych spotkań w ramach przygotowań do kontaktów rosyjsko-amerykańskich”.

- Po wtorkowym spotkaniu strony mogą wydać wspólne oświadczenie - powiedział Pieskow. Do Moskwy wraz z Witkoffem poleciał również zięć Trumpa Jared Kushner, który aktywnie uczestniczył w opracowaniu 28-punktowego planu pokojowego, a wcześniej w negocjacjach dotyczących zawieszenia broni w Strefie Gazy. Pieskow nie powiedział jednak nic na temat udziału Kushnera w spotkaniu z Putinem.

W niedzielę ukraińska delegacja pod przewodnictwem sekretarza Rady Bezpieczeństwa Narodowego i Obrony Rustema Umerowa przeprowadziła rozmowy z Witkoffem, Kushnerem i sekretarzem stanu Marco Rubio. Negocjacje odbyły się w klubie golfowym Witkoffa w Miami.



FOT. PAP/EP

Jakie stanowisko zajmie Putin w rozmowach ze specjalnym przedstawicielem Trumpa - Witkoffem?

Strony próbowały uzgodnić punkty pozostałe po poprzedniej rundzie rozmów w Genewie, ale w rzeczywistości omawiano tylko kwestię powojennych granic - pisze Axios.

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski powiedział później, że kwestia terytorialna była omawiana przez 6,5 godziny. W poniedziałek po południu Zełenski rozmawiał z Witkoffem w towarzystwie liderów europejskiej „koalicji chętnych” - Emmanuel Macrona i Keira Starmera. Szczegółów rozmów nie podano.

Oficjalnie zarówno Amerykanie, jak i Ukraińcy nazywają negocjacje sukcesem. Rzeczniczka Trumpa Karoline Levavitt oświadczyła, że w Białym Domu panuje optymizm, a Zełenski napisał kolejny, wyrażający uprzejmy post z podziękowaniami dla Trumpa.

Putin: Warunek zakończenia działań wojennych jest niezmienny - ukraińskie wojska muszą „wyczołgać się z okupowanych terytoriów”

Nieoficjalnie ukraińscy urzędnicy mówią, że negocjacje „były intensywne, ale nie zakończyły się niepowodzeniem”. - Naszym stanowiskiem jest zrobić wszystko, aby przyczynić się do sukcesu USA [w negocjacjach], ale nie stracić naszego kraju i zapobiec nowej agresji - wyjaśnił Axios jeden z ukraińskich urzędników po spotkaniu. Źródło ABC powiedziało, że Ukraińcy nadal odmawiają oddania zajętych przez Rosję terytoriów, co zresztą było do przewidzenia.

Mowa o około 20% terytorium obwodu donieckiego z umocnionymi obszarami wokół Słowiańska i Kramatorska, które do tej pory nie zostały zajęte przez armię rosyjską. W zeszłym tygodniu podczas wizyty w Kirgistanie Władimir Putin oświadczył, że jego główny warunek zakończenia działań wojennych pozostaje niezmienny: ukraińskie wojska muszą „wyczołgać się z okupowanych terytoriów”.

Formalnie może to oznaczać terytoria wszystkich czterech obwodów, które Rosja uważa za swoje - przynajmniej takie są oficjalne żądania Putina, sformułowane jeszcze rok temu. Jednak na poprzednim etapie negocjacji - latem tego roku - Kreml dał do zrozumienia Witkoffowi, że zadowolony jest z Donbasem, a pozostałe powojenne granice mogą przebiegać wzdłuż linii kontaktu.

PAP

Australijska policja rozbiła siatkę pedofili w Sydney. Satanizm i okultyzm w filmach

Grzegorz Kuczyński
Australia

Australijska policja postawiła zarzuty czterem mężczyznom z przedmieść Sydney. Chodzi o rozpowszechnianie zdjęć przedstawiających wykorzystywanie seksualne dzieci z motywami satanistycznymi.

Detektywi poinformowali, że 27 listopada przeprowadzili sześć przeszukań w Waterloo, Ultimo i Malabar. Według szefa wydziału ds. przestępstw seksualnych policji Nowej Południowej Walii (NSW) czterech mężczyzn komunikowało się ze sobą i udostępniało „wyraźne” materiały przedstawiające wykorzystywanie dzieci za pośrednictwem międzynarodowej strony internetowej. Wszystkim czterem mężczyznom odmówiono zwolnienia za kaucją.



FOT. POLICJA NOWEJ POŁUDNIOWEJ WALII

Na czele grupy pedofili-satanistów stał 26-latek

Pod adresem w Waterloo policja aresztowała 26-letniego mężczyznę, który według policji odgrywał wiodącą rolę w grupie. Został on oskarżony o kilka przestępstw, w tym udostępnianie materiałów przedstawiających wykorzystywanie dzieci i posia-

danie takich materiałów. Został również oskarżony o rozpowszechnianie i posiadanie materiałów przedstawiających zoofilię, poinformowała policja.

Trzech mężczyzn w wieku 46, 42 i 39 lat zostało aresztowanych w związku z tą samą siecią wykorzystywania dzieci. Zostały im postawione zarzuty związane z posiadaniem lub rozpowszechnianiem materiałów przedstawiających wykorzystywanie dzieci.

Detektyw nadinspektor Jayne Doherty, szefowa oddziału ds. przestępstw seksualnych w Nowej Południowej Walii, powiedziała, że czterech mężczyzn rzekomo udostępniało „odrażające” treści w międzynarodowej sieci, przedstawiające dzieci w wieku od niemowląt do 12 lat, a także zwierzęta.

Doherty stwierdziła, że policja skonfiskowała wiele urządzeń elektronicznych, odkrywając ty-

siące filmów. - Policja będzie twierdzić w sądzie, że ta międzynarodowa grupa prowadziła rozmowy i udostępniała materiały przedstawiające wykorzystywanie i torturowanie dzieci, zawierające symbole i rytuały związane z satanizmem i okultyzmem - powiedziała. - Wśród tych obrazów znalazły się również filmy przedstawiające wykorzystywanie seksualne zwierząt - dodała.

Śledztwo zostało przeprowadzone przez wydział ds. przestępstw seksualnych policji stanu Nowa Południowa Walia w ramach operacji Strike Force Constantine, rozpoczętej w kwietniu, której celem jest zbadanie internetowej dystrybucji materiałów przedstawiających wykorzystywanie seksualne dzieci o charakterze rytualnym lub satanistycznym. W listopadzie policja dowiedziała się o grupie mężczyzn w Sydney.

W NUMERZE:**Bezpłatny pobyt
w sanatorium**

Pobyt w sanatorium może być całkowicie darmowy. Są sytuacje, w których Zakład Ubezpieczeń Społecznych zapłaci za wszystkie koszty leczenia,

zakwaterowania i wyżywienia, a także zwróci koszty dojazdu do i z ośrodka rehabilitacyjnego. Czas pobytu w sanatorium z ZUS to 24 dni. Kwalifikacja do sanatorium w tym przypadku odbywa się szybciej niż w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia.

ZA TYDZIEŃ:

- Tym osobom herbata może zaszkodzić. Kto powinien jej unikać?
- Pobudza krążenie i wzmacnia odporność. Teraz jest idealny moment na morsowanie.



FOT. 123RF

Masz kalendarz adwentowy z czekoladkami? Unikaj tego błędu

Gabriela Fedyk

redakcja@stronazdrowia.pl

Szczotkowanie zębów natychmiast po zjedzeniu czekolady to błąd - ostrzegają eksperci.

Codziennie otwieranie kolejnego okienka w kalendarzu adwentowym umila i osładza czas oczekiwania na Boże Narodzenie. Jednak ten słodki rytuał odliczania dni adwentu niesie ze sobą też niebezpieczeństwa. Ekspert mówi, jaki jest największy błąd i podpowiada, jak cieszyć się świątecznymi smakołykami bez uszkodzania zębów.

Kalendarz adwentowy może szkodzić twoim zębom

Jeżeli jesteś jedną z tych osób, które przedświąteczny czas umilają sobie czekoladkami z kalendarza adwentowego, to ten tekst jest dla Ciebie. Okazuje się, że te niewinne słodkie maleństwa mogą uszkodzić twoje zęby. Jak uniknąć błędów? Radzi ekspert stomatologiczny Barty Walsh z Ordo.

Ekspert ostrzega, że największym problemem związanym z jedzeniem czekoladowego kalendarza adwentowego jest... mycie zębów tuż po spożyciu czekoladki.

- Należy odczekać co najmniej pół godziny przed szczotkowaniem zębów po zjedzeniu czegokolwiek zawierającego kwasy lub cukier, aby zachować mocne szkliwo - mówi specjalista dla dziennika „Mirror”.

Szczotkowanie zębów natychmiast po zjedzeniu czekolady może uszkodzić szkliwo, które jest tymczasowo zmiękczane przez kwasy pochodzące z cukru.

Jaki kalendarz adwentowy wybrać?

Ekspert zaleca też odpowiedni wybór kalendarza adwentowego. Ten, na jaki najlepiej się zdecydować, powinien być z ciemną czekoladą. W porównaniu z czekoladą



Czekoladki z kalendarza adwentowego mogą szkodzić naszym zębom. Dentyści radzą, jakich błędów unikać

mleczną ma ona więcej korzyści zdrowotnych.

- Pomaga również zwalczać bakterie, które powodują, że cukry zamieniają się w kwas, i zawiera silne środki przeciwbakteryjne - dodaje ekspert. - Im ciemniejsza, tym lepsza, jeśli chodzi o wybór ciemnej czekolady, a nawet pomaga zapobiegać nieświeżemu oddechowi, więc jest to wszechstronny ulubiony przysmak dentyстів - dodaje.

Specjalista odradza też kupowanie czekolad z dodatkową zawartością cukru, takich jak karmel. Zamiast tego poleca wybierać składniki, które mogą korzystnie wpłynąć na zęby, takie jak orzechy i mięta.

- Nie zapominaj o picu dużej ilości wody, aby wypłukać jamę ustną - dodaje. - Przestrzeganie tych prostych ruty-

nowych kroków oznacza, że możesz oddać się świątecznej tradycji i zachować zdrowe zęby.

Jak podaje National Health Service (NHS), dzieci w wieku od 4 do 6 lat mogą spożywać maksymalnie pięć kostek cukru (19 g) dziennie, podczas gdy dzieci w wieku od 7 do 10 lat mogą spożywać do 24 g cukru. Typowa czekoladka z kalendarza adwentowego zawiera 2,1 g, więc można włączyć ten słodki przysmak bez powodowania szkód dla zdrowia, ale pamiętaj o umiarze.

Zdaniem eksperta największym problemem w jedzeniu czekolady jest mycie zębów tuż po jej zjedzeniu

Co sprawia, że czekolada tak bardzo nam smakuje?

Na to, jak odbieramy smak czekolady, wpływa kilka czynników. Zależy to zarówno od jej składników, jak i składu naszej śliny oraz sposobu, w jaki słodycz rozpuszcza się w naszych ustach.

Kluczową rolę na początku tego procesu odgrywa tłuszcz, który znajduje się w czekoladzie.

Kiedy bierzemy do ust kostkę, pokrywa ona wnętrze jamy ustnej tłustym filmem. Następnie pierwsze skrzypce grają cząsteczki kakao.

Do takich wniosków doszli naukowcy z Uniwersytetu w Leeds. Wyniki ich badań zostały opublikowane w czasopiśmie naukowym „ACS Applied Materials and Interface”. Badacze przeprowadzili testy

z użyciem luksusowej marki ciemnej czekolady na sztucznej powierzchni 3D przypominającej ludzki język.

Naukowcy wykorzystali techniki analityczne z dziedziny inżynierii zwanej trybologią. Bada ona interakcje powierzchni i płynów, poziomów tarcia między nimi i roli właściwości smarnych. Wszystkie te procesy odbywają się w naszych ustach, gdy sięgamy po kostkę czekolady.

Anwesha Sarkar, profesor ze School of Food Science and Nutrition w Leeds, mówi, że nauka o właściwościach smarnych daje wgląd w to, jak faktycznie odbieramy smak żywności.

- Można wykorzystać tę wiedzę do projektowania żywności o lepszym smaku, konsystencji lub o większych

korzyściach zdrowotnych - tłumaczy. - Nie ma znaczenia, czy czekolada ma 5 proc. tłuszczu, czy 50 proc., ponieważ nadal będzie zachowywać się w ustach tak samo. Znaczenie ma natomiast lokalizacja tłuszczu. Wyniki naszych badań pokazują, że musi się on znajdować w zewnętrznej warstwie czekolady - dodaje.

Naukowcy mają nadzieję, że dzięki swoim badaniom doprowadzą do opracowania nowej generacji luksusowych czekoladek, które będą miały taką samą teksturę i podobne walory smakowe, ale będą zdrowsze.

- Nasze badania otwierają nowe możliwości. Producenci mogą dzięki nim projektować ciemną czekoladę tak, aby zmniejszyć w niej zawartość tłuszczu - mówi naukowiec.

Do pierwszych zabiegów kwalifikowaliśmy wyłącznie chorych w sytuacji beznadziejnej

Mira Suchodolska
PAP

Rozmowa z prof. Wiesławem Jędrzejczakiem, transplantologiem. Jako pierwszy w Polsce przeprowadził allogeniczny przeszczep szpiku w 1984, a także przeszczep autologiczny.

Mineło 41 lat od pierwszego w Polsce i pierwszego udanego allogenicznego przeszczepienia szpiku, który wykonał Pan 28 listopada 1984 r. w CSK WAM. Cofnijmy się do tamtego dnia. Jak wyglądały okoliczności pierwszego zabiegu?

Realizowaliśmy go w warunkach, które z dzisiejszej perspektywy w ogóle nie przypominają współczesnej transplantologii ani współczesnej medycyny. Nie było leków przeciwwirusowych, przeciwciał, nie było dzisiejszych metod immunologicznych - nie znaliśmy antygenów HLA klasy II, typowanie opierało się wyłącznie na klasie I. Brakowało infrastruktury, izolacji, sprzętu. To była medycyna z konieczności improwizowana. Jedynym, czym mogliśmy nadrobić, były kompetencje i wieloletnie przygotowania.

Niektórzy powiedzieliby, że przeszczep od rodzeństwa to „łatwiejsza” sytuacja niż późniejsze procedury. Ale różnica czasu między osiągnięciami USA a Polską była przecież ogromna - pierwszy udany przeszczep szpiku w białaczce został wykonany w 1971 roku w Seattle, ale przełomem było opublikowanie w 1977 roku serii pierwszych 100 przeszczepień, gdzie rok przeżyło 13 osób za co zresztą Edward Donnall Thomas dostał nagrodę Nobla. Nie wspomnę już o pierwszej próbie z 1938 r., kiedy do tej procedury przystąpił się we Lwowie nasz rodak dr Jan Raszka.

Owszem - ale pamiętajmy, że kiedy my robiliśmy pierwszy przeszczep od dawcy spokrewnionego, na świecie jeszcze nie wykonywano skutecznych przeszczepień od dawców niespokrewnionych. Pierwszy udany taki zabieg w białaczce wprowadził wykonano w 1980 roku, ale nie było wtedy żadnych rejestrów dawców i te procedury miały się pojawić dopiero kilka lat później.



Wiesław Jędrzejczak: - Jesteśmy światowym mocarstwem, jeśli chodzi o liczbę dawców. To świadectwo wielkiej społecznej gotowości Polaków do pomagania

Działaliśmy w momencie, gdy dziedzina była w globalnej fazie eksperymentalnej. Ponadto pracowaliśmy w realiach, w których wykonanie przeszczepienia wymagało dosłownego „zbudowania wszystkiego od zera” - klinicznie, laboratoryjnie i organizacyjnie. Nie widzieliśmy takiego zabiegu wykonywanego gdziekolwiek indziej. Wszystkie procedury opracowywaliśmy samodzielnie. Wcześniej ćwiczyliśmy transplantacje na myszach - tylko że mysz jest trochę mniejsza od człowieka, więc cała sztuka polegała na przeskalowaniu wszystkiego tysiącrotnie.

Czy fakt, że pracował pan w wojskowym szpitalu, miał znaczenie? W PRL krążyła teza, że przeszczepy szpiku mogą być konieczne w razie wojny jądrowej.

To jest ciekawy, a jednocześnie trochę paradoksalny aspekt. Oficjalnie - oczywiście, przeszczepy miały swoje miejsce w planach na wypadek konfliktu nuklearnego. W praktyce robiono wiele, by niczego nie ułatwić. Nie dostaliśmy dodatkowych etatów pielęgniarskich, nie było finansowania, sprzętu, nic nie przychodziło „z automatu”. To były czasy, w których wiele działań prowadzono pozornie. Plany istniały

- ale realizacji nikt realnie nie wspierał. Tak naprawdę wszystko było nadrabiane uporem i pomysłowością zespołu. Bez zespołu zresztą nie byłoby niczego - przeszczep to nie teatr jednego aktora, tylko orkiestra ludzi, którzy muszą działać precyzyjnie, równolegle, wieloetapowo. Na końcu, po wykonaniu 9 zabiegów po których do dzisiaj (40 lat później) żyją 3 osoby, zespół został administracyjnie zlikwidowany. Tyle, że technologia była już opracowana. Było to 8 lat wcześniej, niż podobny zabieg wykonany w Związku Radzieckim, a właściwie już wtedy w Rosji. I była to najprawdopodobniej pierwsza sytuacja na świecie, kiedy nowemu zespołowi udało się od razu pierwszy zabieg.

Pierwszą pacjentką była sześciolatnia dziewczynka. Jak trafiła do pańskiego zespołu?

Hematolodzy zajmujący się dorosłymi pacjentami w tamtym czasie generalnie nie wierzyli w tę metodę, więc nie kierowali do nas pacjentów. Natomiast hematolodzy dziecięcy traktowali sprawę inaczej - i ta pacjentka została skierowana do nas z Poznania, od prof. Urszuli Radwańskiej, która była twórczynią polskiej szkoły onkohematologii dzie-

cięcej. Dziewczynka miała bardzo rzadką chorobę - zespół Diamonda-Blackfana. Nie miała od urodzenia własnych krwinek czerwonych, otrzymała już 60 transfuzji, zaczynała się u niej rozwijać marskość wątroby z powodu przeładowania żelazem. To był ostatni moment na jakiegokolwiek działanie. Na świecie wcześniej wykonano tylko jeden zabieg w tej chorobie. Ryzyko było ogromne, ale brak przeszczepienia oznaczał pewną śmierć. Do dziś ta pacjentka żyje. I od tamtego czasu nie wymaga transfuzji. Mam z nią kontakt. To największa nagroda.

Podobno wcześniej były już dwie próby podejścia do takiego przeszczepu, ale pacjenci zmarli, zanim udało się do nich dotrzeć.

Tak. Myśmy celowo kwalifikowali do pierwszych zabiegów wyłącznie chorych w sytuacji beznadziejnej - żeby nikomu nie skrócić życia eksperymentalną metodą. Pamiętajmy, że w takich chorobach - bez leczenia - rokowanie było zezrowe. To nie jest metafora. To była pewna śmierć.

Wracając do świata - jak wyglądał kontekst historyczny? Kiedy przeprowadzono pierwsze przeszczepy globalnie?

Eksperymenty zaczęły się w latach 50. Edward Donnall Thomas był pierwszy uzyskując krótkotrwale przeżycie u bliźniaków jednojajowych, potem francuski profesor George Mathé wykonywał pierwsze nieudane procedury przeszczepienia szpiku od dawców niespokrewnionych u pacjentów po napromienieniu w wypadku elektrowni jądrowej - to było działanie na zasadzie „emergency”, ale stworzył fundament. Jednak tak naprawdę masowe przeszczepienia od niespokrewnionych dawców to dopiero wiek XXI. Wcześniej nie istniały rejestry, a zgodnych dawców znajdowało się wyjątkowo. W tym sensie - nasz zabieg w 1984 r. mieścił się w pionierskiej fazie światowej transplantologii.

Mimo trudności PRL bardzo chętnie eksponował sukcesy transplantacyjne. Dlaczego?

Tak naprawdę przebił się dopiero prof. Religa. O ile wiem na naszą działalność był zapis cenzorski i do publicznej wia-

domości to się przedostało pewnym fortelem dwa lata po fakcie. Władze postanowiły „ocieplić” wizerunek wojska i zrobić wywiady z młodymi zdolnymi oficerami. Mój współpracownik, wtedy kpt dr med. Cezary Szczylik, dostał polecenie udzielić wywiadu tygodnikowi „Polityka” i powiedzieć co robi. I powiedział: „przeszczepiliśmy szpik”. Jednocześnie - paradoks - praktyczne wsparcie było minimalne. Deklaracje były polityczne, ale rzeczywistość organizacyjna pozostawała taka, jak była. Właśnie dlatego wiele osiągnięć tamtej epoki zawdzięcza się bardziej determinacji zespołów niż systemowi.

Jakie były rokowania pacjentów w czasach pierwszych przeszczepów?

W ostrych białaczkach - praktycznie żadne. Mówimy o kilku tygodniach, kilku miesiącach życia. W chorobach wrodzonych - zależnie od typu - albo natychmiastowa śmierć, albo powolne wyniszczenie organizmu, jak u naszej pierwszej pacjentki. Transfuzji nie można podawać w nieskończoność. Organizm nie toleruje tak dużego przeładowania żelazem - narządy ulegają uszkodzeniu. Przeszczepienie był jedyną szansą.

A jak jest dzisiaj? Jakie są rokowania pacjentów wymagających przeszczepu?

W ostrej białaczce szpikowej - około 50 proc. chorych można wyleczyć. To ogromny postęp. Ale przeszczep to metoda agresywna, obciążona ryzykiem powikłań i śmiertelnością wynikającą z samej procedury. Trzeba być w dość dobrym stanie ogólnym, by ją przeżyć. U osób starszych wielochorobowość to poważne ograniczenie - choć obecnie wykonuje się przeszczepienia także u siedemdziesięciolatków. Najstarszy mój pacjent miał 76 lat i przeszedł zabieg od dawcy niespokrewnionego z dobrym skutkiem. Gdybym ja zachorował

Ryzyko było ogromne, ale brak przeszczepienia oznaczał śmierć. Do dziś ta pacjentka żyje. I od tamtego czasu nie wymaga transfuzji

na białaczkę - a mam 78 lat - zdecydowałbym się na przeszczepienie.

Polska hematologia dziś - w czym jesteście mocni?

W wielu obszarach, ale szczególnie w transplantacjach. Wykonujemy ponad 2 tys. przeszczepień rocznie, mamy ponad 20 ośrodków, które to robią. Powstały banki komórek krwiotwórczych, centra typowania, profesjonalne rejestry. I najważniejsze: jesteśmy światowym mocarstwem, jeśli chodzi o liczbę dawców. Piąte miejsce na świecie 2,3 miliona dawców - przed Indiami czy Chinami. Zawdzięczamy to w dużej mierze działalności fundacji DKMS, która utworzyła w Polsce filię - ale to również świadectwo wielkiej społecznej gotowości Polaków do pomagania.

Czy nowe terapie, jak CAR-T, mogą kiedyś wyeliminować przeszczepienia szpiku?

W medycynie tak to działa: nowe metody stopniowo wypierają starsze. Tak już jest. Kiedyś głównym wskazaniem do przeszczepienia była przewlekła białaczka szpikowa - dziś 90 procent tych zabiegów zniknęło dzięki terapiom celowanym. Ale pojawiły się nowe wskazania. Czy przeszczepy znikną całkowicie? Pewnie nie od razu. To trudna, ryzykowna metoda, którą stosujemy tylko wtedy, gdy choroba jest gorsza od leczenia. Ale nowe terapie - w tym CAR-T - sukcesywnie zmniejszają liczbę sytuacji, w których przeszczepienie jest jedyną opcją. Zresztą CAR-T to też forma przeszczepienia.

A czego polskiej hematologii brakuje?

Systemu, który nadążałby za rosnącą liczbą pacjentów. Nasze sukcesy sprawiły, że wiele chorób ostrych zamieniło się w przewlekłe. Pacjent, który kiedyś korzystał z jednego pobytu w szpitalu i umierał, dziś żyje dziesięć lat i potrzebuje pięćdziesięciu pobytów w szpitalu. To ogromna presja. Społeczeństwo się starzeje, a białaczki i nowotwory mielodysplastyczne są chorobami wieku senioralnego. W ciągu 20 lat liczba hematologów się podwoiła - a mimo to nie nadążamy za spiralą potrzeb. To jest największe wyzwanie na przyszłość. (PAP)

Pobyty w sanatorium może być za darmo. Kiedy to ZUS zapłaci za twój turnus?

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Do sanatorium możesz wyjechać nie tylko w ramach świadczenia z NFZ. Z ZUS będzie szybciej i za darmo, ale musisz spełnić określone warunki.

Z sanatorium możesz skorzystać w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia. Leczenie uzdrowskie jest wtedy kontynuacją leczenia szpitalnego lub ambulatoryjnego. Aby skorzystać z sanatorium, musisz otrzymać skierowanie od swojego lekarza na taki pobyt.

Dla kogo sanatorium w ramach ZUS?

Możesz skorzystać także z sanatorium opłaconego przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych. W tym przypadku ma on na celu rehabilitację leczniczą w ramach prewencji rentowej. Może więc z niego skorzystać osoba ubezpieczona, której z powodów zdrowotnych grozi częściowa lub całkowita niezdolność do pracy. Musi jednak istnieć szansa na powrót do zdrowia



FOT. 123RF

ZUS zapłaci za wszystkie koszty leczenia, zakwaterowania i wyżywienia, a także zwróci wydatki na dojazd najtańszym środkiem komunikacji publicznej z miejsca zamieszkania do sanatorium

i aktywności zawodowej po rehabilitacji.

Taki wyjazd nie jest więc dla każdego i możesz z niego skorzystać pod warunkiem, że:

- jesteś ubezpieczony w ZUS (pracujesz zawodowo),
- pobierasz rentę okresową z tytułu niezdolności do pracy,

- pobierasz zasiłek chorobowy lub świadczenie rehabilitacyjne,
- starasz się o świadczenie rehabilitacyjne lub rentę,
- jesteś osobą, u której lekarz orzecznik podczas kontroli zwolnienia lekarskiego stwierdził taką potrzebę.

Pobyt w sanatorium z ZUS jest darmowy

Sanatorium na NFZ przysługuje osobom ubezpieczonym raz na 18 miesięcy. Pobyt trwa nie mniej niż 21 dni. Odbywa się w ramach urlopu wypoczynkowego i jest częściowo odpłatny. NFZ płaci za opiekę lekarską i wybrane rodzaje zabiegów. Ty natomiast dopłacasz do kosztów zakwaterowania, wyżywienia, dodatkowych zabiegów (jeśli z takich chcesz skorzystać) oraz podróży do i z sanatorium. Koszty zależne są od sezonu, a najdroższy jest w okresie letnim, czyli od maja do września.

Natomiast z leczenia rehabilitacyjnego w sanatorium skorzystasz zupełnie za darmo. ZUS zapłaci za wszystkie koszty leczenia, zakwaterowania i wyżywienia, a także

zwróci koszty dojazdu najtańszym środkiem komunikacji publicznej z miejsca, w którym mieszkasz, do i z ośrodka rehabilitacyjnego. Czas pobytu w sanatorium z ZUS to 24 dni. W zależności od postępów rehabilitacji lub ich braku i pogarszania się stanu zdrowia może on być skrócony lub wydłużony.

Ile czeka się na sanatorium i jak złożyć wniosek?

Kwalifikacja do sanatorium z ZUS odbywa się szybciej niż na NFZ. Po otrzymaniu skierowania od lekarza podstawowej opieki zdrowotnej i wypełnieniu przez niego wniosku o rehabilitację leczniczą w ramach prewencji rentowej ZUS (wniosek PR-4) wniosek należy złożyć w dowolnej placówce ZUS. Lekarz może go także złożyć w formie elektronicznej.

Następnie wyznaczany jest termin badania u lekarza orzecznika. Pamiętaj, żeby na wizytę zabrać ze sobą dokumentację z leczenia. Na rozpatrzenie decyzji i przyznanie wy-

jazdu do sanatorium z ZUS czeka się 1-2 miesiące.

Jakie choroby kwalifikują się do sanatorium z ZUS?

Warto wiedzieć, że nie każda choroba kwalifikuje do skorzystania z takiej formy rehabilitacji. Wyjazd do sanatorium z ZUS otrzymasz w przypadku schorzeń:

- narządu ruchu (także po wypadku),
- układu oddechowego,
- układu krążenia,

- psychosomatycznych,
- onkologicznych po operacji raka piersi
- narządu głosu.

Pacjent nie ma wpływu na to, do którego sanatorium pojedzie. To orzecznik ZUS, który kwalifikuje do leczenia uzdrowskiego, wybiera miejsce leczenia.

Lekarz orzecznik może skierować na rehabilitację w systemie stacjonarnym (z pobytem całodobowym) albo ambulatoryjnym, wymagającym codziennych dojazdów.

WARTO WIEDZIEĆ

Uzdrowiska w Polsce

W kraju mamy 47 miejscowości, które mogą posługiwać się mianem „uzdrowisko”. Aby używać tego określenia, trzeba spełniać określone warunki. Najważniejszym z nich jest posiadanie złóż naturalnych surowców leczniczych oraz klimat o potwierdzonych właściwościach prozdrowotnych.

Według danych za 2024 r. polskie sanatoria przyjęły ponad 884 tys. kuracjuszy, w tym 799 tys. leczonych stacjonarnie. Najwięcej osób korzysta z placówek na terenie województwa zachodniopomorskiego (ponad 210 tys. osób), woj. kujawsko-pomorskiego (blisko 166 tys. osób), dolnośląskiego (ok. 95 tys.).

Nie musisz płacić za poradę czy jadłospis. Jak umówić się na darmową wizytę u dietetyka?

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

Z bezpłatnych konsultacji w Centrum Dietetycznym Online mogą skorzystać zarówno kobiety, jak i mężczyźni. Centrum finansowane jest ze środków Narodowego Programu Zdrowia.

Centrum Dietetyczne Online (DCO) to internetowa poradnia, która oferuje konsultacje dietetyczne dostępne dla dorosłych oraz całych rodzin. Wystarczy dostęp do Internetu, by skorzystać z usług, które oferuje poradnia dietetyczna online. Inicjatywa realizowana jest ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025.

Zespół konsultantów Centrum Dietetycznego Online składa się z wykwalifikowanych dietetyków oraz psychologów psychodietetyka.

Dzięki temu pacjenci mogą liczyć na kompleksowe wsparcie nie tylko w zakresie doboru odpowiedniej diety, ale także w kontekście psychologicznym, co jest kluczowe dla trwałego wprowadzenia zdrowych nawyków żywieniowych.

Aby umówić się z dietetykiem z Centrum Dietetycznego Online, wykonaj poniższe kroki:

- Załóż konto na platformie CDO. Zarejestruj się na stronie cdo.pzh.gov.pl. Rejestracja jest szybka i wymaga podania podstawowych danych.
- Wypełnij ankietę. Po zalogowaniu wypełnij prostą ankietę, w której podasz informacje o swoich nawykach żywieniowych, aktywności fizycznej i stanie zdrowia.
- Wybierz dogodny termin konsultacji. W kalendarzu na swoim profilu wybierz dzień i godzinę, które ci odpowiadają. Terminy są przystępne, więc konsultację możesz umówić nawet na drugi dzień (w zależności od porady, jakiej potrzebujesz: z dietetykiem, psychodietetykiem czy dotyczącej aktywności fizycznej).
- Rozpocznij rozmowę. W dniu konsultacji kliknij przycisk „Połącz”, aby rozpocząć rozmowę online z dietetykiem.

Zarówno pierwsze, jak i kolejne spotkania z ekspertami są całkowicie bezpłatne. To doskonała okazja, by uzyskać fachową pomoc bez konieczności ponoszenia kosztów, co jest istotnym wsparciem dla osób chcących zadbać o swoje zdrowie.

Tym bardziej że wizyta u dietetyka w prywatnym gabinecie

może kosztować ponad 250 zł, a sporządzenie jadłospisu nawet 500 złotych.

Pacjenci mogą skorzystać z pomocy specjalistów w komfortowych warunkach, bez konieczności wychodzenia z domu.

To wygodne rozwiązanie pozwala na łatwiejszy dostęp do opieki zdrowotnej, zwłaszcza w przypadku osób o ograniczonej mobilności.

Konsultacje online to wygodna opcja, która zapewnia dostępność porad dietetycznych o dowolnej porze i z dowolnego miejsca.

W dzisiejszym zabieganym świecie zdrowe odżywianie często schodzi na dalszy plan. Centrum Dietetyczne Online zapewnia szeroki zakres usług, które wspierają pacjentów w osiąganiu ich celów zdrowotnych i żywieniowych.

Osoby zainteresowane mogą liczyć na profesjonalne wsparcie ze strony dietetyków, psychodietetyków oraz ekspertów zajmujących się aktywnością fizyczną.

W ramach konsultacji otrzymasz praktyczne wskazówki żywieniowe, które pomogą wprowadzić zdrowsze nawyki i wspierać redukcję masy ciała.

DROBNE

Zdrowie

LABORATORIA

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

Usługi

INSTALACYJNE

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

MONTAŻOWE

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

PORZĄDKOWE

DYWANY, tapicerki, okna. Czyszczenie „Kärcher” 697-628-925

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

ibo.polskapress.pl

AUTOREKLAMA

aktualne z całej Polski
przetargi

nasze
komunikaty.pl

REKLAMA

0011440829



Zielon Miejska
Zakład Pogrzebowy

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

REKLAMA

0011442616

Firma SPRZEDA

lokal użytkowy w Bydgoszczy
(udział w nieruchomości).

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

Tel. 510 026 836

0011445084

Wyrazy głębokiego współczucia i słowa wsparcia w tych trudnych chwilach

Pani

Renacie Brzezińskiej

z powodu śmierci Męża

Mirosława Brzezińskiego



składają

Rada Nadzorcza, Zarząd oraz koleżanki i koledzy z Bydgoskiej Spółdzielni Mieszkaniowej

Rola tłuszczu

Powinniśmy dbać o jego obecność w diecie, gdyż pełni bardzo ważne funkcje w naszym organizmie.

Tłuszcz to:

- ▶ budulec błon komórkowych oraz błon organelli komórkowych;
- ▶ składnik osłonek mielinowych neuronów;
- ▶ istotny czynnik w procesie syntezy cholesterolu, ale też niektórych hormonów;
- ▶ izolacja termiczna naszego organizmu. Podskórna tkanka tłuszczowa chroni ciało człowieka przed utratą ciepła;
- ▶ pokrycie, więc i ochrona, narządów wewnętrznych (np. wątroby, nerek czy serca).



DBAJ
o zdrowie

Zarówno zbyt mała, jak i za duża ilość tłuszczu w diecie może mieć negatywny wpływ na nasz organizm.

Tłuszcze

▶▶ Cieszące się złą sławą, lecz niezbędne dla naszego zdrowia

Joanna Jankowiak

Aby prawidłowo funkcjonować, nasz organizm potrzebuje wielu składników. Nie możemy zrezygnować zupełnie z białka, węglowodanów czy tłuszczu.

Białka budują bowiem nasze tkanki, a węglowodany i tłuszcze dostarczają energii. Dodatkowo, te ostatnie mają znaczenie przy utrzymaniu właściwej temperatury ciała. Bez tłuszczu niemożliwy byłby także transport niektó-

rych witamin, np. A, D, E, K. Bez niego zaburzone byłoby również prawidłowe funkcjonowanie mózgu, naszej odporności czy prawidłowa produkcja hormonów.

Wybieraj rozsądnie

Niezwykle istotny jest rodzaj spożywanego tłuszczu. Masło, nabiał oraz mięso zawierają tzw. tłuszcze nasycone, które są niekorzystne dla naszego organizmu. Zdecydowanie lepszym wyborem są ryby morskie, oliwa, olej rzepakowy czy orzechy. Mają w sobie bowiem tłuszcze nienasycone, które chronią nasz

organizm przed wieloma chorobami. Warto zatem zastanowić się dobrze, zanim sięgniemy po kolejnego hamburgera, frytki czy pizzę serową.

Tłusty wróg

Najgorszym rodzajem tłuszczów są sztuczne tłuszcze trans, czyli utwardzone oleje roślinne. Ich duże spożycie sprzyja rozwojowi m.in. cukrzycy typu 2, zwiększonemu ryzyku wystąpienia chorób układu sercowo-naczyniowego. Ponadto tłuszcze trans obniżają płodność i mogą być szkodliwe dla kobiet w ciąży oraz rozwijającego się dzie-

cka. Przede wszystkim powinniśmy unikać ciastek, zawierających częściowo utwardzone oleje, niektórych twardych margaryn i fast foodów.

Zdrowe tłuszcze

Najlepsze dla naszego zdrowia są wielonienasycone kwasy tłuszczowe (PUFA), w skład których wchodzi rodzina omega-3 i omega-6. Znajdziemy je głównie w rybach i algach. W niewielkiej ilości są one syntetyzowane przez nasz organizm. Nie jest on w stanie zrobić tego samego z ALA i LA, czyli niezbęd-

nymi kwasami tłuszczowymi, które muszą być zawarte w naszej diecie pod postacią olei roślinnych.

Kalorie

Pamiętajmy jednak, iż pod kątem kaloryczności tłuszcze zawsze pozostają tłuszczami. Bez znaczenia jest to, czy są to kwasy nasycone, czy nienasycone. Oba rodzaje tłuszczu tak samo. Zdrowa dieta to dieta, w której tłuszcze dostarczają do 30% dziennej dawki energii. Te pochodzenia zwierzęcego powinny stanowić jedynie 6-7% naszego jadłospisu.©

REKLAMA 0011442352

REHABILITACJA

TERAPIA KRĘGOSŁUPA KOCIŃSKI

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

AUTOREKLAMA



Edukacja
w najwyższym stopniu
stronaedukacji.pl

AUTOPROMOCJA

009500638

Strefa Biznesu

**NAJWIĘKSZY
REGIONALIZOWANY
SERWIS GOSPODARCZY
W POLSCE**

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



www.strefabiznesu.pl

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strona
zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl



Czuliśmy się, jakby ktoś nas wykopał z pędzącego pociągu

Agnieszka Kaczorowska w Radiu Złote Przeboje o swoim udziale w „Tańcu z gwiazdami” Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 186

Katarzyna Zillman lubi wyzwania

Polska wioślarka była w pięcioletnim związku z Julią Walczak. Niedawno sportsmenka rozstała się z partnerką i wyprowadziła do osobnego mieszkania. – Potrzebuję nowych inspiracji. Wiem, że nie będzie łatwo. (...) To jest ogromne wyzwanie. A ja lubię wyzwania – powiedziała w nagraniu na Instagramie.



Reagan

Canal+ Premium, 18:25

Pełna humoru i słynnych anegdot, jednocześnie bardzo poważna opowieść o zmaganiu dobra ze złem w globalnej skali. To także inspirująca historia człowieka, który miał siłę zrealizować jasno wytyczony wielki cel.

Noc, której obudził się Laurier

Ale Kino+ HD, 20:15

W niewielkim miasteczku kanadyjskiego Quebecu umiera nestorka rodziny Larouche. A nad rodziną wisi widmo ponurych zdarzeń sprzed lat, które wstrząsnęły lokalną społecznością.

Jackie

TVP Historia, 21:05

Fabula koncentruje się wokół przeżyć Jacqueline Kennedy po zamachu na jej męża Johna F. Kennedy'ego w 1963 roku. W głównej roli Natalie Portman.

Na wodach północy

TVP Kultura, 21:45

Były chirurg wojskowy okrutuje się na statku wielorybniczym i staje się członkiem wyprawy do Arktyki. Poznaje tam harpunnika, z którym – kiedy stanie się jasne, co jest prawdziwym celem wyprawy – stanie do konfrontacji.

Ten inny Bond

Planete+ HD, 21:50

Film ukazuje fenomen postaci Jamesa Bonda na przykładzie ludzi nazywających się tak samo jak fikcyjny as wywiadu. Co czują mężczyźni noszący to samo imię i nazwisko?

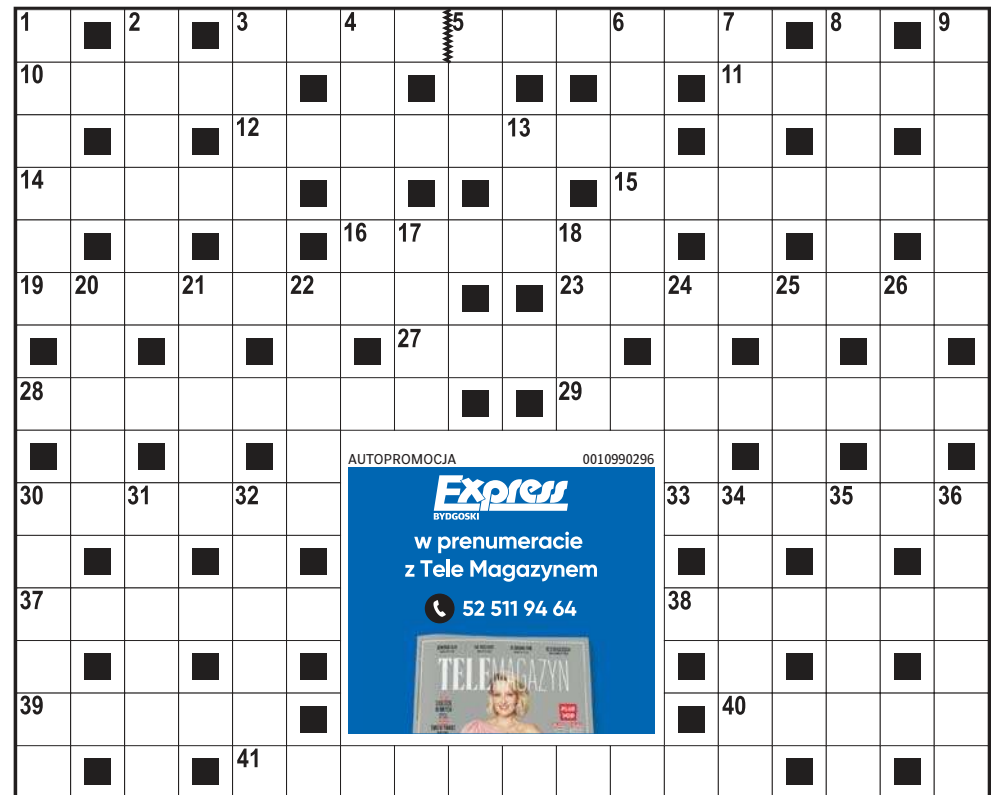


Poziomo:

- 3) powieść Gustave'a Flauberta,
- 10) zwój tapety lub filmu,
- 11) porozumienie stron, układ,
- 12) staropolska zupa z krwi zwierzęcej,
- 14) plakat na słupie ogłoszeniowym,
- 15) stużłotowy – z portretem króla Władysława II Jagiełły,
- 16) część maszyny włókienniczej,
- 19) kolor ciemnoczerwony, szkarłat,
- 23) marynarka plus spodnie,
- 27) druga co do wielkości rzeka w Polsce,
- 28) bohater francuskiej komedii kryminalnej,
- 29) krótka laseczka używana przez oficerów,
- 30) zrzut wojska na tyły wroga,
- 33) „... większa niż życie”,
- 37) żartobliwe o zdradzionym mężu,
- 38) opłata za postój nierozładowanego wagonu,
- 39) „Ostatni ... filmowy”,
- 40) jeden z rodzajów literackich,
- 41) polski dramat historyczny w reżyserii Filipa Bajona.

Pionowo:

- 1) przenikliwy, głośny krzyk,
- 2) afrykańska stolica nad Morzem Śródziemnym,
- 3) dostarczana przez kuriera,
- 4) dramat Leona Kruczkowskiego,
- 5) kupon na deficytowy towar,
- 6) mieszkanka Ammanu lub Damaszku,



- 7) „herbaciana” prowincja Chin,
- 8) nakrycie głowy zakonnic,
- 9) punkt wymiany walut,
- 13) niewiadoma w równaniu,
- 17) zbaczanie statku z kursu,
- 18) kamień, którego dwubarwną odmianą jest opal,
- 20) ucztą pierwszych chrześcijan,
- 21) oznaka godności biskupiej,
- 22) zakłócenie porządku, zamieszanie,

- 24) nieduża mała wąskonosą,
- 25) wyspa w Balearach jak auto,
- 26) pionowa ściana grani,
- 30) kary koń z domieszką białych włosów,
- 31) umowny gest informacyjny,
- 32) presja wywierana na kogoś,
- 34) opiekacz do grzanek,
- 35) surowiec na szczotki i pędzle,
- 36) dawniej dokument, załącznik.

ROZWIĄZANIE NR 185

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dziś znajdziesz odwagę do dynamicznego działania. Horoskop dzienny zapowiada, że postanowisz zrobić krok, który wiele zmieni.

Ryby (19.02 - 20.03)

Spokój poprowadzi Cię właściwą drogą, a małe gesty dadzą wielki efekt. Horoskop na dziś wróży, że dostarczy Ci to mnóstwo satysfakcji. **Baran (21.03 - 19.04)** Pojawi się szansa na ciekawą rozmowę, która otworzy nowe możliwości. Horoskop dzienny na środę radzi do niej przygotować.

Byk (20.04 - 20.05)

Domowa atmosfera doda Ci sił, a wsparcie bliskich pomoże uporządkować myśli. Horoskop dzienny zapowiada, że czeka Cię udany dzień. **Bliźnięta (21.05 - 21.06)** Twoja pewność siebie rozświecili dzień i przyciągnie ludzi gotowych współpracować. Horoskop na dziś mówi, że razem sporo osiągniecie. **Rak (22.06 - 22.07)** Intuicja podpowie Ci najlepsze rozwiązanie; zaufaj jej odważnie niż zwykle. Horoskop dzienny na środę mówi, że dobrze na tym wyjdiesz.

Lew (23.07 - 22.08)

Drobny porządek w planach ułatwi skupienie i pozwoli ruszyć we właściwym rytmie. Horoskop dzienny mówi, że nie brakuje Ci determinacji. **Panna (23.08 - 22.09)** Twoje rozmowy przyniosą oczekiwane efekty. Horoskop na dziś wróży, że łatwo znajdziesz wspólny język z innymi osobami. **Waga (23.09 - 22.10)** Dzień sprzyja odkrywaniu nowości i krótkim, spontanicznym decyzjom. Horoskop dzienny na środę mówi, że sporo osiągniesz.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Konsekwencja przyniesie postęp. Horoskop dzienny radzi trzymać się przyjętego planu - szybko zauważysz efekty swoich działań. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Kreatywne pomysły pojawiają się spontanicznie. Horoskop na dziś to wskazówka, by je zapamiętać i wykorzystać w późniejszym terminie. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Nie bierz dzisiaj na swoje barki dodatkowych obowiązków. Horoskop dzienny na środę ostrzega, że nie będziesz w najwyższej formie...

Panie mają ambitny, ale realny cel na MŚ. Czy Kamil Syprzak wróci do męskiej kadry?

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA RĘCZNA. Rozmawiamy ze Sławomirem Szmalem, prezesem Związku Piłki Ręcznej w Polsce, byłym wybitnym bramkarzem reprezentacji Polski.

Na parkietach w Holandii i Niemczech trwają mistrzostwa świata kobiet w piłce ręcznej. Jaki cel został postawiony przed naszymi szczypiornistkami? Chcielibyśmy, aby dziewczyny awansowały do ćwierćfinału, ale zdajemy sobie sprawę, że to będzie trudne zadanie. W pierwszej fazie mierzyliśmy się z niższymi notowanymi Chinami i Tunezją, ale też z Francją, która jest aktualnym mistrzem świata i jednym z głównych faworytów do wywalczenia kolejnego medalu. Ważne będzie, na kogo trafimy w drugiej fazie. Prawdopodobnie zmierzymy się w niej z gospodarzami Holenderkami. One może aktualnie nie są w gronie trzech najlepszych zespołów na świecie, ale to jest absolutna czołówka. W sporcie można zrobić bardzo dużo wiarą i chęcią, więc liczę, że w drugiej fazie zaprezentujemy się dobrze. Przed zespołem założyliśmy realny cel, zajęcie miejsca od dziesiątego do dwudziestego.



FOT. PAP/MARCIN BIELECKI

Prezes Związku Piłki Ręcznej w Polsce Sławomir Szmal, były wybitny bramkarz reprezentacji Polski

W marcu tego roku do sztabu reprezentacji Polski dołączyła ikona światowej piłki ręcznej, jedna z najlepszych obrotnych w historii dyscypliny Heidi Loke. Norweżka spełnia wasze oczekiwania?

W kadrze kobiet jest naprawdę bardzo dobry team spirit. Po rozmowach z zawodniczkami wiem, że jest drużyna jak najbardziej potrzebna. Jest inspiratorką, która buduje dobre relacje, ale też dzięki ogromnemu doświadczeniu daje niezbędne rady. I tego nie możemy burzyć. W sporcie najważniejsze są zaangażowanie oraz dobra atmosfera.

Przejdźmy do reprezentacji mężczyzn, bo już za nieco po-

nad miesiąc polska kadra zagra na mistrzostwach Europy, które rozegrane zostaną w Danii, Norwegii i Szwecji. Czy na Euro wystąpi Kamil Syprzak odsunięty od reprezentacji podczas ostatnich mistrzostw świata, jeszcze przez poprzedniego selekcjonera Marcina Lijewskiego? To jest pytanie do trenera Joty Gonzaleza. To on będzie decydował o powołaniach do reprezentacji i o tym, który zawodnik jest mu potrzebny. Ze strony związku nie ma żadnych sugestii, czy Kamil ma grać, czy nie na Euro 2026 i w ogóle w kadrze. Chciałbym to wyraźnie podkreślić. Wszystkie karty w ręku ma selekcjoner.

A związek i pan jako prezes próbujecie rozmawiać z Syprzakiem na ten temat?

Rozmawiałem z Kamilem jeszcze w czasie gdy ten konflikt wybuchł i wtedy nie zgadzał się z karą na niego nałożoną. Natomiast Jota Gonzalez sam zwrócił się do nas z zapytaniem, jak wygląda sytuacja z Kamilem i powtarzam jeszcze raz, to będzie tylko i wyłącznie decyzja trenera.

Na poprzednim mundialu i Euro, ale też w wielu w ostatnim czasie meczach eliminacji mistrzostw świata czy Europy, reprezentacja Polski z różnych przyczyn nie gra w najmocniejszym składzie. W czym leży problem?

Piłka ręczna to sport bardzo kontaktowy, nierzadko zdarzają się kontuzje. I dlatego też, to wielka niewiadoma, w jakim składzie zagramy na najbliższym Euro. Sezon trwa, zarówno w Orlen Superlidze, jak i Lidze Mistrzów. Będą jeszcze mecze sparingowe kadry i wiele może się jeszcze wydarzyć.

Wydaje się, że gdyby zebrać naprawdę wszystkich najlepszych piłkarzy z polskich i europejskich klubów, siła Białoczerwonych byłaby znacznie większa.

Ważne też jest też, aby na kadrze przyjeżdżali zawodnicy, którzy naprawdę chcą dla niej

grać, dając z siebie na boisku we wszystkich spotkaniach sto procent.

Może pan zadeklarować, że na mistrzostwach Europy zobaczymy naprawdę najmocniejszą reprezentację, na jaką Polskę stać? Czy może jednak to niektórzy zawodnicy będą decydować, czy chcą grać z Orzełkiem na piersi, czy nie, a związek będzie taką sytuację tolerował?

Na ostatnim zgrupowaniu nie pojawiło się dwóch zawodników, bo mieli kontuzje. Nie rzucam żadnych obietnic, gdyż jak mówiłem, nie ja o tym decyduję. Ja zawsze przyjeżdżałem na kadrę, bo to było dla mnie duże wyróżnienie. I mam nadzieję, że takie samo podejście mają aktualni reprezentanci. I że w tej kwestii nic się nie zmieniło.

W Lidze Mistrzów więcej niż dobrze spisuje się mistrz kraju Orlen Wisła Płock, trochę gorzej wicemistrz Industria Kielce. Awans do Final Four jednej z polskich drużyn jest realnym celem w tym sezonie?

Przyzwyczailiśmy się do tego, że mamy duże oczekiwania wobec polskich zespołów z Lidze Mistrzów, a musimy zdawać sobie sprawę, że to jest bardzo trudne zadanie. Piłka ręczna to sport bardzo popularny w Europie. W Niemczech, Francji, Hiszpanii,

w krajach Skandynawii ona jest na bardzo wysokim poziomie. Uważam, że same już występy polskich drużyn w Champions League są dużym osiągnięciem. Dla mnie ważne jest, aby w naszych zespołach grało jak najwięcej Polaków. To podstawa, abyśmy mogli się rozwijać i aby zdobyte w Europie doświadczenie przekładać potem na występy chociażby właśnie w reprezentacji.

Minał rok, od kiedy jest pan sternikiem Związku Piłki Ręcznej w Polsce. Z czego jest pan najbardziej zadowolony, jeśli chodzi o dotychczasowe dokonania?

Bardzo dużo spraw zostało, że tak powiem ruszonych. Zostały zmienione chociażby zasady gry w piłkę ręczną wśród najmłodszych. Informacje, które do nas docierają, są takie, że te zmiany mają pozytywny wpływ na rozwój dyscypliny w kraju. Zmiany zostały wprowadzone po obserwacjach w innych krajach, gdzie one już weszły w życie wcześniej. Drugi ważny ruch, to utworzenie Akademii Piłki Ręcznej wspólnie z Ministerstwem Sportu. Uważam, że to jest znaczący krok, dzięki któremu w najbliższych trzech latach będziemy w stanie znacznie zwiększyć liczbę zespołów w wieku juniora i juniora młodszego w Polsce. ©P

To jest polski charakter! Torunianin wśród bohaterów meczu w Hadze

Zbigniew Czyż
Joachim Przybył

KOSZYKÓWKA. Polscy koszykarze pokonali w Hadze Holandię 85:83 w 2. kolejce grupy F pierwszego etapu kwalifikacji mistrzostw świata Katar 2027. To było drugie zwycięstwo Białoczerwonych.

Polacy prowadzili w spotkaniu w Hadze tylko dwa razy - w pierwszej (3:2) i ostatniej minucie, w sumie 83 sekundy. Wcześniej, w trzeciej kwarcie Polska przegrywała nawet 21 punktami, co oznacza, że mecz w Hadze przejdzie do historii polskiej koszykówki jako jeden z najbardziej spektakularnych „powrotów” drużyny narodowej.

- Dużo szacunku należy się moim zawodnikom za to, że udało im się znaleźć energię w czwartej kwarcie, w całej drugiej połowie. Oczywiście, popełniliśmy sporo błędów, rywali

mieli za dużo zbiorów w ofensywie - to nie może się powtórzyć. Na koniec liczy się jednak wynik. Dzięki wielkiej energii i zaangażowaniu w obronie mieliśmy trochę łatwiejszych akcji w ataku. Teraz pora na trochę uśmiechu. Czekamy na luty! - powiedział po spotkaniu trener Igor Milicić.

Jednym z bohaterów tego meczu był torunianin Dominik Olejniczak (8 pkt i 6 zbiórek). - Zawsze marzyłem o tym, żeby wnieść namacalny wkład w grę reprezentacji, ale z różnych powodów nigdy mi się to nie udało. To było naprawdę ekscytujące - przyznaje Olejniczak.

To zresztą znakomity czas dla koszykarza, który prywatnie jest synem Joanny Chełczyńskiej, świetnej przed laty koszykarki „Katarzynek”. On sam urosł 213 cm, choć kibice doskonale pamiętają mamę jako filigranową i niezwykle ruchliwą obwadową. Olejniczak szybko wyjechał z Torunia, uczył się



FOT. PAP/MARCIN BIELECKI

Zawodnicy reprezentacji Polski cieszą się po wygranym meczu mistrzostw świata koszykarzy z Holandią w Hadze

w SMS Władysławowo, cztery lata spędził za oceanem w NCAA. Zawodową karierę zaczął w Sopocie, ale tak naprawdę przełomowy był dla niego poprzedni sezon. Koszykarz był znakomity w barwach francuskiego Saint Quentin - średnio 10,5 pkt i 7,3 zbiórek w trakcie 43 meczów.

Owocem był atrakcyjny kontrakt w lidze włoskiej, w której torunianin jest jeszcze lepszy. Jego Betram Tortona jest rewelacją rozgrywek (bilans 6-3 i aktualnie 5. pozycja w tabeli, ale też pierwszy raz w swojej historii był przez chwilę nawet liderem), a Olejniczak jest jednym z najbardziej efektywnych środkowych

w Lega A - notuje 11,5 pkt, 7,5 zbiórek i ponad asystę na mecz.

- Nigdy dotąd nie grałem w klubie, który był tak doskonale zorganizowany. Stworzyliśmy niezwykłą chemię w zespole z zawodnikami, ale i z całym personelem. Nie ma tu gorących głów, nikt nie gra dla własnych statystyk, a myślimy o wspólnym dobru. Jeśli będziemy kontynuować w tym duchu... możliwości są nieograniczone - mówi koszykarz w wywiadzie dla „La Gazzetta dello Sport”.

Torunianin do perfekcji ośzlił swój rzut półhakiem, jest jednym z najlepszych w lidze pod względem skuteczności za 2. - To przychodziło mi naturalnie od dziecka, ale było też motywacją do jeszcze większej pracy. Tylko powtarzając ten ruch, można sprawić, że stanie się niemal automatyczny. Nie ma w tym żadnego sekretu, tylko mnóstwo, mnóstwo, mnóstwo pracy - podkreśla koszykarz.

Olejniczak dorzuca także czołowe miejsce w rankingu zbiorów ofensywnych. Jest ceniony za zaangażowanie, twardość i coraz większe umiejętności gry w defensywie. Nic więc dziwnego, że we Włoszech mówi o nim - symbol i twarz nowego rozdziału historii klubu z Tortony. Z kadrą chce zagrać na MŚ w 2027 roku. Na przełomie lutego i marca 2026 roku czekają Białoczerwonych dwa kolejne mecze z Łotwą.

HOLANDIA - POLSKA 83:85 (28:22, 15:25, 17:21, 13:27).

Holandia: Franke 26, van der Vuurst 18, Kraag 13, Kuta 8, Kruitthof 0 oraz Hollanders 6, Stolk 5, D. N'Guessan 5, L. N'Guessan 0, Kloof 0, Ververs 0.
Polska: Harding 17, Ponitka 22, Sokolowski 12, Olejniczak 8, Szumert 6 oraz Żolnierewicz 7, Zyskowski 6, Zapala 4, Garbacz 2, Kolenda 1, Łęczyński 0, Gielo 0.

1. Polska	2	4	+14
2. Holandia	3	3	+6
3. Łotwa	2	3	+10
4. Austria	2	2	-30

SPORT

www.sportowy24.pl

Biało-zieloni w listopadzie dostali zadyszki, co było dla nich bardzo kosztowne

Dariusz Knopik
dariusz.knopik@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. Jedno zwycięstwo, trzy remisy i jedna porażka - takie wyniki kolejno osiągała Olimpia Grudziądz w listopadzie. To był najslabszy miesiąc w wykonaniu biało-zielonych w rundzie jesiennej w Betclie 2. Lidze.

Zadyszka - tym słowem można określić postawę zawodników Olimpii w listopadzie.

W ich grze nie było już tego błysku i jakości, co w poprzednich miesiącach. Pojawiały się też indywidualne błędy, które kosztowały stratę goli czyli wróciły te problemy, z którymi grudziądzanie borykali się przez poprzednie dwa sezony.

Wszystko zaczęło się dobrze, bo grudziądzanie podejmowali Sandecję Nowy Sącz i wygrali 1:0 po голу Beniamina Czajki.

Niestety, kolejne spotkania były do siebie podobne. Biało-zieloni łatwo tracili gole, przeważnie po błędach indywidualnych i potem musieli gonić wynik, co kosztowało ich masę sił. Trzy razy udało się doprowadzić do remisu i wywalczyć po jednym punkcie. Tak było w spotkaniach przeciwko Hutnikowi Kraków 2:2 po golach Macieja Masa i Kacpra Cichonia, Świtowi Szczecin 1:1 po bramce Dominika Frelka oraz Stali Stalowa Wola 2:2 po trafieniach Tomasza Kaczmarka i Makska Pawłowskiego.

Te wyniki spowodowały, że grudziądzanie wypadli z czołowej dwójki premiowanej bezpośrednim awansem. Straty do

prowadzącej Unii Skierniewice wzrosły do czterech punktów, a druga Warta Poznań wyprzedzała Olimpię o „oczko”.

Zestawienie chociaż tych liczb pokazywało jak ważny jest ostatni mecz jesieni u siebie z Unią. Niestety, biało-zieloni znowu podarowali rywalom dwa prezenty, które kosztowały stratę goli. Co prawda Frelek zdobył bramkę, ale ona nic nie dała i Olimpia przegrała 1:2.

Potem okazało się, że nie tylko wzrosły straty do prowadzącej dwójki, ale grudziądzanie zostali także wypredzeni o punkt przez Podhale Nowy Targ. Za biało-zielonymi ze stratą dwóch „oczek” jest Świt, a szósta Stal ma tych punktów o osiem mniej.

O ile w rundzie wiosennej nie wydarzy się żaden kataklizm, to Olimpia powinna być w szóstce, co zapewni baraż o awans, ale to jest loteria i wszyscy w grudziądzkim klubie chcieliby znaleźć się w pierwszej dwójce czyli tam gdzie zespół znajdował się przez większość rundy jesiennej.

Aby tak się stało, to do dobrej gry w ofensywie, za którą biało-zieloni są chwaleni, muszą dołożyć odpowiedzialną postawę w defensywie, bo tego elementu zabrakło w listopadowych meczach i trzeba było za to drogą zapłacić osunięciem się w tabeli. Choć z drugiej strony warto pamiętać, że ekipa z Grudziądza dopiero w barażach obroniła się przed spadkiem. Pewnie w czerwcu mało kto wierzył, że podopieczni Artura Kosznickiego zaliczą tak dobrą rundę jesienną. ©



Piłkarzom Olimpii Grudziądz (białe stroje) zaangażowania i woli walki nie można odmówić

ŻUŻEL

Bayersystem GKM Grudziądz sprzedaje karnety

Sprzedaż karnetów na domowe mecze grudziądzkiej drużyny trwa od 1 grudnia. Bilety na cały sezon 2026 można nabywać poprzez stronę internetową www.BILETYnaGKM.pl, stacjonarnie w sekretariacie klubu od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00 – 15:00 oraz w Sklepie Kibica GKM w Galerii Grudziądzkiej. Do 6 stycznia kibice, którzy mieli karnety na sezon 2025 mogą zarezerwować takie samo miejsce na stadionie.



FOT. JAROSŁAW PABIAN

PIĘKA NOŻNA

Remis na koniec kolejki

W ostatnim meczu 17. kolejki PKO BP Ekstraklasy Motor Lublin zremisował z Legią Warszawa 1:1. Gole strzelili Karol Czubak w 11. minucie z rzutu karnego, wyrównał w 25. minucie Rafał Augustyniak.

KRÓTKO



FOT. MAT. ORGANIZATORA

SZACHY

Kolejne starcie w lidze

Enea Międzyszkolna Liga Szachowa zawiązała do Szkoły Podstawowej w Ugoszczu. Uczestnicy rywalizowali z podziałem na kategorie.

WYNIKI

Klasy 1-3 SP i przedszkola: 1. Alan Kulczak SP Łubianka, 2. Sebastian Nowak SP Nowa Wieś, 3. Mateusz Kubacki SP Myśliwiec; 1. Weronika Marchlewicz SP 3 Brodnica, 2. Hanna Grzeskiewicz SP Łubianka, 3. Maja Kardach SP Towarzystwa Salezjańskiego w Toruniu
Klasy 4 - 6 SP: 1. Stanisław Wachowicz SP 15 Bydgoszcz, 2. Emil Bielicki SP Towarzystwa Salezjańskiego Aleksandrów Kuj., 3. Kamil Grążawski SP Wesoła Góra Olsztyn; 1. Lena Kulczak SP Łubianka, 2. Pola Oleńska SP Osielesko, Kornelia Gardzielewska SP Towarzystwa Salezjańskiego Toruń
Klasy 7 - 8 SP oraz ponadpodstawowe: 1. Cyprian Raczkowski LO Rybin, 2. Natan Andryan-czyk ZS Ekonomicznych Toruń, 3. Oleksandr Ostrowski LO Radziejów; 1. Maria Zaderecka ZS Elektronicznych Bydgoszcz, 2. Wiktoria Winiarska LO Wąbrzeźno, 3. Maria Król SP Łubianka; Open: 1. Kamil Marchlewicz, 2. Tomasz Oleński, 3. Przemysław Kulczak; 1. Joanna Nowak

W weekend 6 - 7 grudnia odbędą się zawody w szachach klasycznych. Gospodarzem turnieju będzie X LO w Toruniu, a rywalizacja przebiegać będzie w dwóch grupach (do lat 18 i Open). Będzie można zdobyć kategorie szachowe, do II włącznie. Zapisy dostępne są m.in. poprzez stronę internetową edukacja-przezszachy.pl (m)

LOTTO
PONIEDZIAŁEK, 1.12
Multi Multi, godz. 22.00
1, 2, 3, 4, 10, 11, 12, 20, 21, 25, 30, [36], 38, 46, 49, 55, 69, 74, 75, 78
Kaskada, godz. 22.00
2, 3, 4, 7, 8, 11, 13, 15, 18, 20, 21, 23
Mini Lotto
10, 22, 28, 29, 39
Ekstra Pensja
2, 6, 8, 11, 13 - 3
Ekstra Premia
3, 22, 25, 27, 29 - 4
WTÓREK, 2.12
Multi Multi, godz. 14.00
4, [10], 11, 24, 25, 26, 34, 36, 41, 42, 43, 45, 52, 53, 56, 58, 59, 73, 74, 76
Kaskada, godz. 14.00
3, 4, 5, 6, 9, 10, 11, 12, 17, 18, 20, 22

Biała Gwiazda straszy niebiesko - czarnych

Dariusz Knopik
dariusz.knopik@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. Już w czwartek o godz. 20.45 hitowy mecz 1/8 finału STS Pucharu Polski Zawisza Bydgoszcz - Wisła Kraków.

Na stadion przy ul. Gdańskiej przyjedzie lider Betclie 1. Ligi i główny faworyt do awansu do PKO BP Ekstraklasy. To jest cel klubu prowadzonego przez Jarosława Królewskiego od momentu spadku w 2022 roku.

Wiślacy w 18. meczach tego sezonu zgromadzili 42 punkty. 13 spotkań wygrali, trzy zremisowali i dwa przegrali; ich bilans

bramek to: 47-14. Drugą Pogoń Grodzisk Mazowiecki wyprzedzają aż o 10 punktów. Przy tak zaciętej rywalizacji to jest przepaść i można stwierdzić, że tylko jakiś nieznany kataklizm mógłby pozbawić Białą Gwiazdę awansu do elity.

Trener Mariusz Jop zbudował futbolowego potwora. Jego liderem na boisku jest Hiszpan Angel Rodado, który we wszystkich rozgrywkach zdobył aż 19 goli. Ważnymi postaciami w zespole są młodzieżowcy Jakub Krzyżanowski i Maciej Kuźniak. Pierwszy to lewy obrońca, a drugi to pomocnik. Obaj są reprezentantami Polski w kategoriach młodzieżowych.

Nie można zapominać o innych pomocnikach czyli Austriaku Juliusie Ertlthalerze, Hiszpanie Marcu Carbo, Portugalczykowi Federico Duarte i Nigeryjczykowi Jamesie Igbekeme. Początkowo podstawowym bramkarzem był Kamil Broda, ale od ponad miesiąca „jedyneką” jest Patryk Letkiewicz. Szefem obrony jest Wiktor Biedrzycki.

W rozgrywkach ligowych sposób na wiślaków znaleźli Miedź Legnica i Polonia Warszawa. W rywalizacji pucharowej ekipa z Krakowa pokonała po 1:0 Odrę Bytom Odrzański i Hutnika Kraków. Teraz na ich drodze staną niebiesko-czarni. Z jakim skutkiem... ©



Najważniejsze postaci Wisły Angel Rodado i trener Mariusz Jop (trzeci z prawej)

Są nieźle widoki na dwa zwycięstwa

Joachim Przybył
joachim.przybyl@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. Energa Toruń i Artego Bydgoszcz zagrają dziś w swoich halach w roli faworytek.

Koszykarki z regionu dostarczają swoich kibicom sporo emocji. W pierwszych trzech kolejkach były same porażki, ale jak już Artego i Energa zaczęły wygrywać, to nie chcą przestać. Bydgoszczanki wygrały trzy z ostatnich meczów, a dziś zagrają z Wisłą Kraków. Utytułowany klub wró-

cił w tym sezonie z Orlen Basket Ligi, ale do dawnej chwały ma jeszcze daleko. Ma na koncie dwa zwycięstwa z dwiema ostatnimi drużynami w tabeli. Najgroźniejsze są dwie panie Williams: rozgrywająca Ja'leah (15,9 pkt i 4,4 asyst) oraz skrzydłowa Taylor (17,4 pkt i 13,4 zb.). Początek meczu o godz. 18.00 w Grupa Moderator Arenie.

Prowadzona przez wiceliderkę klasyfikacji strzelczyń Asianae Johnson Energa jest niepokonana od trzech kolejek, a w poprzedniej sprawiła jedną z największych niespodzianek

w sezonie, ogrywając KSSSE Eneą AJP Gorzów na wyjeździe. W środę zadanie będzie łatwiejsze, bo „Katarzynki” w swojej hali podejmą beniaminka z Jeleniej Góry. Isands Wichos przegrał dotąd wszystkie mecze, średnio różnicą blisko 40 punktów każdy, ale w weekend długo stawał opór bydgoszczanom. Rywalki to jedyny zespół w lidze, który nie ma w składzie koszykarek zagranicznych. Z Polek wyróżnia się rzucająca Agata Stępień (średnio 19 punktów). Początek meczu w hali bocznej Areny Toruń o godz. 19.00. ©