

Już dziś pierwszy dodatek **HOROSKOP NA 2026**

● KOLEJNE 30 i 31 GRUDNIA



Express

BYDGOSKI

Poniedziałek
29.12.2025

Nr 299 (11186)
Rok XXXVI

www.expressbydgoski.pl
Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)

Zmarł prof. Jacek Woźny, były rektor UKW, radny wojewódzki. Miał 63 lata **str. 3**



FOT. UKW

Bydgoszcz obchodziła **107. rocznicę wybuchu Powstania Włkp. str. 20**

Nr ISSN 1230-9192

Nr indeksu 350680



Chciałabym, aby syn walczył o marzenia jak ja!

Bydgoszczanka Adrianna Sułek-Schubert o macierzyństwie, depresji, walce o powrót do formy i nadziejach na medal w Halowych Mistrzostwach Świata. **Sport str. 11-16**

Interwencja policji przerwała lekcję matematyki w szkole **str. 4**

Film Song Festival. Przed nami sześć dni spotkań z muzyką filmową i znanymi wykonawcami **str. 6**

Pendolino nie jeździ przez Bydgoszcz? Poseł pyta, minister odpowiada **str. 7**

Wielki protest rolników w ponad 100 miejscach kraju. To wydarzy się 30 grudnia! **str. 9**

FOT. SZYMON GRUCHAŁSKI

REKLAMA

0111419939



LOTTERIA Świąteczna

Prawie 4000 nagród!

2x Toyota C-HR

4x Sztabka złota 100 g



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

18+

JUŻ 2 STYCZNIA, MAGAZYN Z „EXPRESSEM”

● Jak sztuczna inteligencja widzi przyszłość mieszkańców naszego regionu

● Na nocnym dyżurze z ratownikami. 60 sekund do wyjazdu...

● Więcej dzieci czy psów? O demograficznej zapaści

● Zmiany w podatkach w 2026 roku

Janusz Michalczyk,
publicysta



PO CO NAM DEMOKRACJA?

Zastanawiałem się, czego bym chciał jako obywatel, Polak. Pojawia mi się na pierwszym miejscu słowo „współpraca”. (...) Współpraca to jest umiejętność ludzi mądrych, głupi nie są do niej zdolni - tak do parlamentarzystów na spotkaniu opłatkowym w Sejmie przemówił kilka dni temu abp Adrian Galbas, metropolita warszawski. Sugestia niby prosta i oczywista, ale trudna dziś do przyjęcia, bo w polityce kołuje się niemal każdego dnia. Kto z kim ma zgodnie i dla ogólnego dobra współpracować? Prezydent z premierem? Koalicja rządząca z opozycją? Episkopat z Ministerstwem Edukacji Narodowej?

Rozejrzyjmy się wokół. Europejska demokracja, dla której fundamentem jest współpraca głównych sił politycznych, znalazła się w opałach, bo Amerykanie wzięli kurs na autokrację, by skutecznie przeciwstawić się Chińczykom i Rosjanom. Musimy się zmierzyć z diagnozą, że Zachód przegrywa ze Wschodem, dla którego indywidualizm i prawa człowieka to dziwaczne koncepcje, utrudniające zarządzanie państwem i międzynarodową rywalizację. Z różnych stron pada wezwanie, by przemysleć demokrację, bo inaczej system się załamie, po władzę sięgną nacjonalści i rozwalą Unię Europejską. Karol Fijałowski, jeden z bystrzejszych komentatorów na You Tube, rysuje analogię pomiędzy sytuacją Europy i Rzeczypospolitej przed rozbiorami, gdy wewnętrzne konflikty doprowadziły do destrukcji państwa. Wówczas nasze terytorium podzielili między siebie trzej sąsiedzi, a teraz grozi nam, że karty w Europie będą rozdawać Amerykanie, Chińczycy i Rosjanie.

Co to jednak znaczy: przemysleć demokrację? W starożytnych Atenach, a potem w republikańskim Rzymie decyzje podejmowali wolni obywatele, przy czym kobiety i niewolnicy nie mieli głosu, zaś w krytycznych momentach władzę oddawano dyktatorom. Monarchia oświecona padła, gdy bezlitośnie wykorzystywany lud odważył się na rewolucję pod hasłami: wolność, równość, braterstwo. W amerykańskiej konstytucji zapisano prawo każdego do poszukiwania szczęścia. Piękne idee są potrzebne, ale popadnięcie w bezkrytyczny idealizm prowadzi na manowce.

Wciąż warto zastanawiać się, jak z Polski uczynić silniejszą i lepiej zarządzaną państwo. Nie lekceważmy wezwań do współpracy, dopóki nie jest za późno. ©©

Sprzedaż używanego auta po nowemu. UE zmienia zasady od 2026 roku

Adam Willma
adam.willma@polskapress.pl

Od przyszłego roku w Unii Europejskiej zmieni się sposób sprzedaży samochodów używanych. Nowe przepisy wprowadzają dodatkowe formalności i dokumenty, bez których nie będzie możliwa rejestracja i dalsza sprzedaż auta.

Informacje jako pierwszy ujawnił serwis moto.pl. Regulacje są oficjalnie elementem unijnej polityki ograniczania odpadów i lepszej kontroli nad autami trafiającymi do demontażu.

Zmiany najmocniej odczują firmy handlujące używanymi samochodami oraz platformy internetowe. W ich przypadku sprzedaż auta bez spełnienia nowych wymogów ma być niemożliwa.

Dokument przesądzi o losie pojazdu

Nowością jest obowiązek potwierdzenia, że sprzedawany samochód nie jest pojazdem wycofanym z eksploatacji. Taki dokument stanie się warunkiem rejestracji, przerejestrowania oraz eksportu auta do innego kraju Unii.

Bez potwierdzenia urzędy nie zarejestrują pojazdu, nawet jeśli technicznie nadaje się on do jazdy. Według deklaracji unijnych urzędników, celem regulacji ma być wyeliminowanie sytuacji, w których wraki lub

auta w bardzo złym stanie formalnie funkcjonują na rynku jako pełnowartościowe pojazdy.

Unijne przepisy przewidują dwa sposoby uzyskania wydanego potwierdzenia. Pierwszy to aktualne, pozytywne badanie techniczne. Drugi - opinia niezależnego rzeczoznawcy, który oceni, czy samochód może być dalej użytkowany.

Każda z tych opcji oznacza dodatkowy koszt po stronie sprzedającego. W praktyce sprzedaż auta będzie wymagała wcześniejszego przygotowania i zaplanowania formalności, co może wydłużyć cały proces.

Kogo obejmą nowe zasady?

Obowiązek dokumentowania stanu pojazdu dotyczyć ma sprzedaży prowadzonej przez firmy oraz pośredników działających w internecie.

Sprzedaż między osobami prywatnymi - przynajmniej na obecnym etapie - nie została objęta tym wymogiem.

Ekspert zwraca jednak uwagę, że pośredni wpływ re-

Unia chce mieć pełną kontrolę nad tym, które pojazdy trafiają do dalszej eksploatacji, a które do legalnego demontażu i recyklingu



FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

Bez potwierdzenia urzędy nie zarejestrują pojazdu, nawet jeśli technicznie nadaje się on do jazdy

gulacji mogą odczuć również osoby prywatne, zwłaszcza przy późniejszej rejestracji lub odsprzedaży auta.

Zmiany wynikają z unijnej strategii dotyczącej „gospodarki o obiegu zamkniętym”. Branża motoryzacyjna odpowiada za ogromne ilości odpadów, a nowoczesne samochody zawierają metale uznawane za strategiczne, m.in. lit, nikiel i kobalt.

Unia chce mieć pełną kontrolę nad tym, które pojazdy trafiają do dalszej eksploatacji,

a które powinny zostać skierowane do legalnego demontażu i recyklingu.

W kolejnych latach planowane są też przepisy dotyczące baterii w samochodach elektrycznych oraz obowiązków producentów w zakresie odzysku materiałów.

Nowe regulacje budzą obawy części branży i kierowców. Krytycy wskazują na wzrost kosztów sprzedaży oraz ryzyko ograniczenia obrotu najtańszymi samochodami o niskiej wartości rynkowej. ©© KB

POGODA W BYDGOSZCZY

Poniedziałek

3°C
-1°C



Wiatr zach., 14 km/h
Ciśnienie 1010 hPa
Biomet korzystny

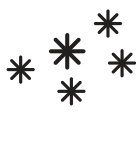
Wtorek

1°C
-2°C



Środa

-2°C
-3°C



Dziś imieniny obchodzą Dawid, Dominik, Tomasz i Tadeusz

KALENDARIUM BYDGOSKIE

29 grudnia
Zamordowali sąsiada, a jego zwłoki wyrzucili na środek ulicy

1909: w bydgoskim kinematografie zwanym „Teatrem obrazów świetlnych „Colosseum” przy ul. Gdańskiej 18 zaprezentowany został film „Odwiedziny w Bydgoszczy”, pierwsza próba dokumentalnego obrazu o mieście, przedstawiająca jego widoki. Film nie zachował się, nieznane są też bliższe szczegóły o nim.

1920: rozpoczęto usuwanie

z ulic Bydgoszczy emaliowanych tabliczek z niemieckimi nazwami ulic.

1921: mieszkający w Bydgoszczy architekt Bogdan Raczkowski objął w magistracie funkcję architekta miejskiego. Raczkowski zamordowany został w Dolinie Śmierci w 1939 roku.

1932: na pl. Piastowskim w Bydgoszczy przejeżdżający ul. Śniadeckich autobus spłoszył konia, który wbiegł na targowisko i przewrócił się na grupę kobiet handlujących nabiałem. 12 osób zo-

stało rannych, sześć sprzedawczyń i klientek przewieziono do miejskiej lecznicy. **1982:** w II programie Telewizji Polskiej o godz. 20 wyemitowane zostało (w kolorze!) przedstawienie operowe „Pan Twardowski” w wykonaniu artystów z Państwowej Opery w Bydgoszczy.

1986: nastąpiło odsłonięcie na skwerze przy ul. Bernardyńskiej obok Grobu Nieznanego Powstańca pomnika Powstańca Wielkopolskiego dłuta Aleksandra Dę-

kosia według projektu Stanisława Horno-Popławskiego.

1988: z samochodu na ul. Jackowskiego zostały wyrzucone zwłoki Jana G., mieszkańca jednego z domów przy tej ulicy. Zabójcami okazali się 24-letni właściciel agencji towarzyskiej przy ul. Jackowskiego 8 oraz wynajmowany przez niego ochroniarz. Zbrodni dokonano przy ul. Rajskiej nad Brdą z zemsty za protesty przeciwko prowadzonej agencji oraz hodowli psów w mieszkaniu. ©© KB

Kara za wypalanie traw będzie większa. Prezydent podpisał nowelizację

Prezydent podpisał nowelizację ustawy zwiększającą kary za wypalanie traw oraz wzniecanie ognia w lasach, na łąkach i torfowiskach. Może to być nawet 30 tysięcy złotych.

Nowelizacja przepisów przewiduje zaostreżenie odpowiedzialności za wykroczenia przeciwko bezpieczeństwu pożarowemu, w szczególności za wypalanie traw oraz rozniecanie ognia w lasach, na łąkach i torfowiskach.

Najważniejsze zmiany to:
● podniesienie górnej granicy grzywny za sprowadzenie zagrożenia pożarowego z 5 tys. zł do 30 tys. zł,
● podwyższenie maksymalnej wysokości mandatu karnego z 500 zł do 5 tys. zł, a w przypadku popełnienia kilku wykroczeń jednym czynem - z 1000 zł do 6 tys. zł.

Ustawa znosi karę nagany, uznaną za nieskuteczną wychowawczo i prewencyjnie, i wprowadza karę ograniczenia wolności jako jedną z możliwych sankcji.

Oznacza to, że wykroczenia określone w art. 82 § 1, 2, 4 i 5 Kodeksu wykroczeń będą zagrożone karą aresztu, ograniczenia wolności albo grzywny.

Zmiany obejmują, m.in., czyny mogące spowodować pożar, jego rozprzestrzenianie się, a także utrudnianie prowadzenia akcji ratowniczych lub ewakuacji - informuje ministerstwo sprawiedliwości.

Surowsze kary obejmą również osoby, które:

- wypalają trawy lub pozostałości roślinne w odległości mniejszej niż 100 m od zabudowań, lasów lub terenów podobnych albo gdy takie wypalanie utrudnia ruch drogowy;
- palą tytoń poza miejscami do tego wyznaczonymi;
- nie dopełniają obowiązków w zakresie ochrony przeciwpożarowej obiektów i terenów;
- nieostrożnie obchodzą się z ogniem lub nie nadzorują miejsca jego użycia.

Większość pożarów traw i lasów to efekt celowych podpałów lub skrajnej nieostrożności. W warunkach nasilających się zjawisk ekstremalnych, takich jak susze i wysokie temperatury, nawet pozornie niegroźne działania mogą prowadzić do pożarów o dużej skali. © WM



Większość pożarów traw i lasów to efekt celowych podpałów lub skrajnej nieostrożności

Mniej chrztów, mniej ślubów, ale kościoły nie pustoszeją

Adam Willma
adam.willma@polskapress.pl

Diecezji naszego regionu nie omija fala laicyzacji. Z jednym wyjątkiem - w przeciwieństwie do innych regionów frekwencja na lekcjach religii cały czas dopisuje. Przystudiowaliśmy najnowszy raport kościelnych statystyków.

Z opublikowanego opracowania „Annuaire Statisticum Ecclesiae in Polonia 2024” wyłania się niejednoznaczny obraz kondycji Kościoła. Z jednej strony mierzy się on z demograficznym tapnięciem, ale jednocześnie kościoły nie pustoszeją.

Niedziela w kościele - region ze wzrostem

W skali całego kraju wskaźnik dominantes (wiernych uczestniczących w niedzielnej mszy) wyniósł w 2024 roku 29,6 proc. Co ciekawe, mimo powszechnego poczucia odpływu wiernych, wskaźnik ten w skali Polski wzrósł o 0,57 pkt proc. względem poprzedniego badania.

Diecezje naszego regionu tradycyjnie plasują się nieco poniżej średniej krajowej, jednak daleko im do końca tabeli. Liderem w kraju pozostaje diecezja tarnowska z wynikiem 62,3 proc., natomiast w naszym regionie liderami frekwencji są diecezja pelplińska i gnieźnieńska.



Z raportu wynika, że struktura parafialna w regionie pozostaje stała, ale liczba księży maleje szybciej niż liczba wiernych

Jeśli chodzi o chrzty, w całej Polsce udzielono ich 247,2 tys., co oznacza spadek o 7,5 proc. w ciągu roku. W naszym regionie liczby te są wymowne: w diecezji bydgoskiej ochrzczono 5060 dzieci, w gnieźnieńskiej 4364, a we włocławskiej 5375. Mowa więc o ok. 6-proc. spadku w każdej z naszych diecezji.

W przypadku ślubów spadek jest jeszcze wyraźniejszy. W kraju sakrament małżeństwa zawarło 68,3 tys. par, a więc 11,6 proc. mniej niż rok wcześniej.

Sakramenty w cieniu demografii

Największe spadki raport odnotowuje w statystykach dotyczących chrztów i ślubów. To efekt nie tylko zmian światopoglądowych, ale przede wszystkim głębszego niż demograficznego.

Jeśli chodzi o chrzty, w całej Polsce udzielono ich 247,2 tys., co oznacza spadek o 7,5 proc. w ciągu roku. W naszym regionie liczby te są wymowne: w diecezji bydgoskiej ochrzczono 5060 dzieci, w gnieźnieńskiej 4364, a we włocławskiej 5375. Mowa więc o ok. 6-proc. spadku w każdej z naszych diecezji.

W przypadku ślubów spadek jest jeszcze wyraźniejszy. W kraju sakrament małżeństwa zawarło 68,3 tys. par, a więc 11,6 proc. mniej niż rok wcześniej.

Edukacja religijna: Pelplin w krajowej czołówce

Zaskoczeniem mogą być dane dotyczące lekcji religii (rok szkolny 2024/25). Choć w skali kraju frekwencja spadła do 75,6 proc., to jedna z diecezji obejmujących nasz region - pelplińska - zajmuje trzecie miejsce w Polsce

z wynikiem 94,5 proc. W pozostałych diecezjach regionu sytuacja jest zróżnicowana: w bydgoskiej na religię uczęszcza dokładnie tyle, ile wynosi średnia krajowa (75,6 proc.), natomiast w gnieźnieńskiej wskaźnik ten wynosi 71,4 proc.

Coraz mniej duchownych

Z raportu wynika, że struktura parafialna w regionie pozostaje stała, ale liczba księży maleje szybciej niż liczba wiernych. Liczba księży inkardynowanych (przypisanych do wspólnoty) w Polsce spadła w ciągu roku o ponad 6 proc.

A jak wyglądało to w ubiegłym roku w regionie?

- Diecezja Bydgoska: 152 parafie, 314 księży.
- Diecezja Toruńska: 197 parafii, 453 księży.
- Diecezja Włocławska: 227 parafii, 519 księży.
- Archidiecezja Gnieźnieńska: 268 parafii, 448 księży.
- Diecezja Pelplińska: 290 parafii, 558 księży.

Największy długofalowy spadek liczby księży w regionie odnotowała archidiecezja gnieźnieńska - od 2018 roku liczba kapłanów zmniejszyła się tam o ponad 10 proc.

A zatem po okresie pandemii grupa praktykujących wiernych skonsolidowała się, a ci, którzy w kościołach zostali, rzadziej są tylko widzami, a częściej aktywnymi uczestnikami sakramentów. © P

Zmarł prof. Jacek Woźny, były rektor UKW, radny wojewódzki

Marta Mikołajska
marta.mikolajska@polskapress.pl

Prof. Jacek Woźny był historykiem i archeologiem. W latach 2016-2024 był rektorem UKW. Miał 63 lata.

- Z głębokim żalem i niedowierzaniem przyjęliśmy wiadomość o śmierci prof. dr. hab. Jacka Woźnego, JM Rektora UKW w latach 2016 - 2024 - czytamy w komunikacie na stronie Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy.

Prof. Jacek Woźny urodził się 20 sierpnia 1962 r. w Bydgoszczy. Ukończył studia archeologiczne na UMK w Toruniu (1987 r.). W 1989 r. związał się z Wyższą Szkołą Pedagogiczną w Bydgoszczy, gdzie pracował do ostatnich dni swojego życia. Na poznańskim UAM uzyskał stopień doktora (1994) oraz stopień doktora habilitowanego (2000).

Tytuł profesora nauk humanistycznych otrzymał w 2009 r. W 2014 r. ukończył studia MBA w gdańskiej WSB. W bydgoskiej uczelni pełnił szereg kierowniczych funkcji, w tym: zastępcy dyrektora Instytutu Historii, prorektora ds. dydaktycznych WSP i Akademii Bydgoskiej, prodziekana Wydziału Humanistycznego, którym kierował przez kolejne osiem lat. W 2016 roku został wybrany na rektora Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego i pełnił tę funkcję do 2024 roku.

- Gdy dziś myślę o ośmiu latach pełnienia funkcji rektora przez profesora Jacka Woźnego, to uświadamiam sobie, w jak trudnym okresie przyszło mu tę funkcję pełnić. Pierwszym poważnym wyzwaniem, z którym się zetknął była tzw. Ustawa 2.0 (...) oraz wynikające z niej dla uczelni konsekwencje. Niedługo później wybuchła pandemia, dwa lata później (...)

wojna w Ukrainie. Działając w tak niepewnych czasach i niestabilnym otoczeniu profesor Woźny potrafił (wraz ze swoimi współpracownikami) zapewnić Uniwersytetowi spokojne funkcjonowanie, umożliwiając jednocześnie jego rozwój - wspomina prof. Roman Leppert z Wydziału Pedagogiki UKW w Bydgoszczy.

Informacja opublikowana w mediach społecznościowych wywołała wielkie poruszenie wśród społeczności Bydgoszczy i regionu.

- Z głębokim smutkiem przyjąłem informację o śmierci śp. prof. dr. hab. Jacka Woźnego (...) - napisał w swoim wspomnieniu Piotr Całbecki, marszałek województwa kujawsko-pomorskiego. - Był osobą niezwykle zaangażowaną w sprawy nauki, edukacji i rozwoju regionu. Ceniony za mądrość, uczciwość i życzliwość, pozostawił po sobie



Prof. Jacek Woźny zmarł 28 grudnia, miał 63 lata

trwały ślad w życiu akademickim oraz samorządowym Kujaw i Pomorza. Jego dorobek, wizja i oddanie sprawom publicznym na zawsze pozostaną częścią historii naszego województwa. Drogi Jacku, dziękuję Ci za to jakim byłeś wspa-

niałym człowiekiem. Mądrym, uczciwym i przyjacielskim. Dużo się od Ciebie nauczyłem.

W trakcie swoich badań archeologicznych prof. Jacek Woźny odkrył najstarsze obozowiska łowców reniferów w Bydgoszczy na terenie datowane na 9 tysięcy lat p.n.e. Brał udział w wykopaliskach archeologicznych w Dudce na Mazurach, gdzie znajduje się najstarsze cmentarzysko na ziemiach polskich.

Był współodkrywcą relikwii niemieckiego poligonu „Heidekraut” w Borach Tucholskich. Uczestniczył w badaniach archeologicznych wysuniętego daleko na północ Europy obozowiska neandertalskich łowców mamutów w Zwoleniu na ziemi radomskiej, datowanego na 70 tysięcy lat p.n.e. Był autorem lub współautorem blisko 200 prac naukowych.

Był zaangażowany jednak nie tylko w życie uczelni. Był też wiceprezesem i członkiem zarządu Bydgoskiego Towarzystwa Naukowego. Działał w Instytucie Kaszubskim, Towarzystwie Miłośników Miasta Bydgoszczy, Radzie Muzeum Okręgowego im. L. Wyczółkowskiego w Bydgoszczy, Radzie Muzeum Ziemi Pałuckiej w Żnieniu, Wojewódzkiej Radzie Ochrony Zabytków. W 2024 roku uzyskał mandat radnego Sejmiku Województwa Kujawsko-Pomorskiego.

Prywatnie był fanem muzyki rockowej, w swojej kolekcji miał kilkadziesiąt płyt.

„Żegnamy naszego Rektora, Profesora, Kolegę, zaangażowanego Bydgoszczanina, ale też skromnego i uśmiechniętego człowieka, który ufał ludziom i pracował dla nas wszystkich” - tak pożegnała profesora bydgoskiej uczelni społeczność UKW. © P

Bydgoszcz

Wielka platforma zacumowała! Wyspa św. Barbary będzie jak nowa

Adam Szczęśniak
adam.szczesnias@polskapress.pl

Kilka dni temu przy wyspie świętej Barbary w okolicach Fary zacumowała wielka barka, z której firma Strabag prowadzi prace rewitalizacyjne tego skrawka lądu. Ich koszt to blisko 36 mln zł, ale ponad 80 procent tej kwoty udało się pozyskać miastu od rządu.

Wyspa o powierzchni około 600 metrów kwadratowych (45 m długości, 13 m szerokości) na środku Brdy powstała prawdopodobnie w II połowie XIX wieku z materiału rzeczno pod czas regulacji rzeki. Na planach miasta przedstawiana jest od 1876 r. Nazwa wyspy pochodzi od kultu św. Barbary, patronki szyprów i sterników.

Dzięki wyższej wodzie

Wyższy stan wody na Wiśle umożliwił sprowadzenie barki/platformy z maszynami i materiałami budowlanymi niezbędnymi do rozpoczęcia robót na wyspie. Wykonawca pracuje aktualnie nad rozbiorą starych umocnień.

Projekt rewitalizacji tego miejsca zakłada, m.in., bu-

dowę nowych umocnień, wykonanie schodów wejściowych na wyspę i pachołów cumowniczych. Zaplanowano także wykonanie nowej zieleni, oświetlenia iluminacyjnego, podkreślenie przebiegu 18. południka, wykonanie monitoringu i punktu ratowniczego (koło ratunkowe zintegrowane z monitoringiem), uporządkowanie znaków żeglugowych oraz rozbiorę elementów toru kajakarstwa górskiego.

To tylko element rewitalizacji

Odniesienie i oddanie mieszkańcom wyspy stanowi jeden z elementów rewitalizacji bulwarów nad Brdą. Kolejny etap tych prac - przebudowa nabrzeża od ul. Krakowskiej do hotelu Słoneczny Młyn właśnie trwa. W przyszłym roku rozpocznie się też rewitalizacja kolejnego odcinka bulwaru od ul. Żabiej do mostów Kazimierza Wielkiego.

Za prace przy bulwarach i wyspie odpowiada firma Strabag.

Wartość inwestycji to 35,8 mln zł. Na jej realizację Bydgoszcz pozyskała jednak rządowe dofinansowanie w kwocie blisko 30 mln zł. ©©



Wyspa św. Barbary ma tylko około 600 m kw, ale może w przyszłości stanowić piękny fragment Starego Miasta

Interwencja policji przerwała lekcję matematyki w bydgoskiej szkole

Marcin Kozłowski
marcin.kozlowski@polskapress.pl

Uczeń czwartej klasy Zespołu Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego w Bydgoszczy uderzył w rękę nauczycielkę, która podczas lekcji kazała mu wyłączyć telefon komórkowy. Do szkoły wezwano policję i zespół ratownictwa medycznego. Sprawa trafiła już do sądu.

Do zdarzenia doszło podczas lekcji matematyki we wtorek, 9 grudnia 2025 roku, ale dopiero teraz sprawa ujrzała światło dzienne. Jeden z uczniów korzystał wówczas z telefonu komórkowego. Kiedy nauczycielka kazała mu wyłączyć smartfona, nastolatek bardzo się zdenerwował i uderzył pedagogkę w rękę. Niektóre media podały, że w bydgoskiej szkole doszło do pobicia nauczyciela przez ucznia, ale tym informacjom zdecydowanie zaprzecza kierownictwo placówki.

Dyrektor apeluje o zachowanie powściągliwości w ferowaniu wyroków

Na stronie internetowej ZSCKR pojawiło się specjalne oświadczenie dotyczące wydarzeń z 9 grudnia podpisane przez dyrektora Przemysława Wosia.

„W odniesieniu do informacji, które pojawiły się w prze-



Do szkoły wezwano policję i zespół ratownictwa medycznego. Sprawa trafiła już do sądu

strzeni medialnej, które wskazują, że Zespole Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego w Bydgoszczy doszło do pobicia nauczyciela przez ucznia oświadczam, że to nieprawda. Potwierdzam, że w czasie lekcji w dn. 09.12.2025 doszło do tzw. sytuacji kryzysowej na lekcji, ale nie doszło do pobicia. Czy doszło do naruszenia nietykalności nauczyciela zbadają odpowiednie organy. Nikomu z obecnych podczas sytuacji kryzysowej nie

Potwierdzam, że w czasie lekcji 09.12.2025 doszło do tzw. sytuacji kryzysowej na lekcji, ale nie doszło do pobicia.

stała się fizyczna krzywda. Sytuacja została szybko opanowana przez kadre pedagogiczną szkoły. Zachowano procedury i zgodnie z procedurami zostały powiadomione wszystkie służby, które przyjechały na miejsce. Uczniowie, którzy byli świadkami sytuacji, jak i nauczyciel zostali natychmiast objęci pomocą psychologiczną. Sprawą zajmują się instytucje do tego powołane - czytamy w dokumencie.

Na koniec oświadczenia szef placówki apeluje o „cierpliwość i zachowanie powściągliwości w ferowaniu wyroków, dla sprawnego i bezstronnego działania służb”. Jego zdaniem nadinterpretowanie wydarzenia nie przyniesie dobrego rozwiązania dla żadnej ze stron.

Policja przesłała materiały do sądu

Czynności w sprawie wydarzeń z 9 grudnia w ZSCKR przy ul. Filmowej 1 zakończyła już policja. Zebrany przez funkcjonariuszy materiał został przekazany do sądu.

- Patrol policji interweniował w jednej ze szkół na terenie Bydgoszczy w dniu 9 grudnia 2025 roku. Zgłoszenie dotyczyło agresywnego ucznia w stosunku do nauczycielki podczas lekcji. Z ustaleń wynika, że nieletni znieważał nauczycielkę w czasie wykonywania przez nią obowiązków służbowych i naruszył jej nietykalność cielesną. Zgromadzone w tej sprawie materiały policjanci z komisariatu na Wyżynach przekazali do Sądu Rejonowego w Bydgoszczy VI Wydział Rodzinny i Nieletnich z wnioskiem o wszczęcie postępowania o czyn karalny - poinformowała nas nadkom. Lidia Kowalska z Zespołu Komunikacji Społecznej Komendy Miejskiej Policji w Bydgoszczy.

Zgodnie z prawem nauczyciel w czasie wykonywania obowiązków służbowych lub w związku z nimi podlega ochronie prawnej, przysługującej funkcjonariuszom publicznym. Przeprowadzenie przeciwko niemu (np. znieważenie, naruszenie nietykalności) są ścigane z urzędu, a nie z oskarżenia prywatnego, co daje większe bezpieczeństwo i wymaga reakcji dyrekcji szkoły i organów ścigania. ©©

Modernizacja oczyszczalni w Fordonie będzie kosztowała ok 200 mln

Wojciech Mąka
wojciech.maka@polskapress.pl

W siedzibie NFOŚiGW podpisano umowę na ponad sto mln złotych unijnego, bez-zwrotnego dofinansowania na modernizację oczyszczalni ścieków Fordon. Całość kosztów to niemal 200 mln złotych.

Głównym celem inwestycji jest dostosowanie istniejącej infrastruktury oczyszczalni ścieków Fordon do zobowiązań wynikających z dyrektywy unijnej

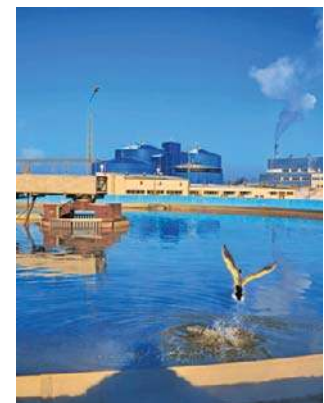
z 1991r. dotyczącej oczyszczania ścieków komunalnych.

Dla miasta Bydgoszczy uchwalona została aglomeracja, dla której określono Równoważną Liczbę Mieszkańców (RLM)* na poziomie 628 699 RLM. Wartość ta odzwierciedla łączny ładunek zanieczyszczeń zawartych w ściekach, pochodzących z lokali mieszkalnych, z zakładów przemysłowych, szkół i obiektów handlowych.

Dodatkowo, dwie bydgoskie oczyszczalnie - oczyszczalnia ścieków „Fordon” i oczyszczalnia ścieków „Kapuściska” -

przyjmują ścieki z aglomeracji gmin ościennych: Solca Kujawskiego, Białych Błot, Sicienka, Dąbrowy Chełmińskiej, Osiełska i Dobrcza. Obecnie oczyszczalnie te nie są dostosowane do odbioru łącznej ilości zanieczyszczeń powstających we wszystkich obsługiwanych przez nie aglomeracjach.

Łączna projektowa przepustowość obu bydgoskich oczyszczalni (Fordon i Kapuściska) wynosi 661 000 RLM. Różnica w przepustowości oczyszczalni ścieków Fordon planowana na 15 lat właśnie się wyczerpała.



Oczyszczalnia ścieków musi być, m.in., rozbudowana

AKCJA CHARYTATYWNA



Stracił dom w pożarze. Może liczyć na wsparcie VI LO

Małgorzata Pieczyńska
małgorzata.pieczynska@polskapress.pl

Spółeczność szkolna VI LO w Bydgoszczy zorganizowała akcję pomocową dla jednego ze swoich uczniów, którego dom spłonął w pożarze. W szkole zorganizowano koncerty charytatywne i licytacje. Założono też zbiórkę. Cały dochód przeznaczony zostanie na pomoc rodzinie chłopaka.

W ramach obchodów Tygodnia Życzliwości w przedświątecznym czasie korytarze szkoły ozdobiły wieszane przez uczniów choinkowe bombki dobrych życzeń. Społeczność szkolna na życzeniach jednak nie poprzestała.

- W tym roku rodzinę naszego ucznia spotkała tragedia. Jego dom spłonął w pożarze - mówi Adam Stasik, dyrektor VI LO w Bydgoszczy. - O tym zdarzeniu dowiedzieliśmy się niedawno i jako społeczność szkol-

na chcieliśmy pokazać, że w trudnych chwilach potrafimy być razem. Postanowiliśmy pomóc. Młodzież naszego liceum bardzo chętnie zaangażowała się.

Całą akcję koordynowały Agnieszka Waszak-Chybicka - pedagog specjalna, Dorota Sołowska - pedagog i Adrianna Balukiewicz - psycholog.

W sumie w grudniu br. w za- bytkowej auli liceum zorganizowano trzy charytatywne koncerty, w których wystąpili

szkolni artyści, w tym zespół VIPAK.

- Pierwszy koncert odbył się w czwartek, 11 grudnia. Zaprosiliśmy na niego rodziców wszystkich uczniów - mówi Adam Stasik. - Podczas koncertu nasi uczniowie poprowadzili licytację wyjątkowych przedmiotów, będących efektem twórczości nauczycieli naszej szkoły. Rodzice mieli okazję poznać pedagogów z artystycznej strony.

Kolejne dwa koncerty charytatywne zorganizowano w

miniony czwartek, 18 grudnia, dla uczniów. Tym razem także odbyły się szkolne aukcje. Do wylicytowania były np. godzina z literaturą piękną, koncert niespodzianka, sobotni spacer w doborowym towarzystwie, kawa z dyrektorem szkoły, maskotki wykonane przez nauczycieli, czy ozdoby świąteczne.

W sumie w koncertach uczestniczyło 12 klas. Nauczyciele również mieli okazję wesprzeć ucznia.

- Na spotkaniu świątecznym wylicytowali, między innymi, przelot samolotem nad Bydgoszczą i rejs żaglówką - informuje Agnieszka Waszak-Chybicka, pedagog specjalna w VI LO w Bydgoszczy. - Uruchomiliśmy też zbiórkę internetową, w ramach której darczyńcy mogą dodatkowo okazać swoje wsparcie. Dochód ze wszystkich akcji przeznaczyliśmy na pomoc naszemu uczniowi i jego rodzinie.

©P

EkoEksperymentarium - z ekologią na co dzień od najmłodszych lat

Marcin Kozłowski
marcin.kozlowski@polskapress.pl

W Młynach Rothera czynne jest EkoEksperymentarium, interaktywna wystawa dla dzieci i młodzieży. Odwiedzając ją można dowiedzieć się, jak wprowadzać ekologiczne nawyki do codziennego życia.

Wystawa dostępna będzie do 25 lutego 2026 roku. Powstała z inicjatywy Fundacji Mamy Projekt we współpracy z Miastem Bydgoszcz, Centrum Nauki i Kultury Młyny Rothera oraz firmą Frosta.

- W Bydgoszczy codziennie odbywa się wiele wydarzeń - od tych dużych, międzynarodowych po te mniejsze, typowo lokalne. Wiele z nich dotyczy ochrony środowiska i ochrony klimatu. Od każdego z nas zależy, czy strategię i programy w tym zakresie będą skutecznie zrealizowane. To bowiem pojedyncze osoby mogą oszczędzać wodę, prąd, czy właściwie segregować odpady. Otwarta dziś wystawa nie jest do zwiedzania, tylko do przeżywania. W przypadku dzieci i młodzieży zdobyte tu doświadczenia mogą przynieść wiele refleksji i pozytywnych zmian w podejściu do ochrony środowiska i klimatu - powiedziała Anna Mackiewicz, zastępczyni prezydenta Bydgoszczy.

Odwiedzający wystawę mogą sami sprawdzić, jak codziennie można oszczędzać wodę, prąd, ograniczać plastik i podejmować odpowiedzialne wybory zakupowe. Bowiem pomieszczenia to mieszkania, w których uczą się praktycznych zasad ekologii - w salonie łapią wampiry energetyczne, czyli dowiadują się, jak zużywać możliwie mało prądu; w łazience sprawdzają, ile można zaoszczędzić wody; w kuchni uczą się segregacji odpadów, zaś w sypialni zastana-

wiają się nad odpowiedzialnymi zakupami.

- Zależy nam, by ekologia stała się dla nas wszystkich czymś naturalnym, tym co dzieci wynoszą z każdego domu. Cieszę, że wystawa cieszy się wielkim zainteresowaniem i już teraz mamy zapisanych 1200 gości. Czekają na nich nasi edukatorzy, którzy będą oprowadzać po wystawie i wyjaśniać - przedstawiając fakty i konkretne liczby - na czym polega ekologia. Zapraszamy całe rodziny, żeby dzieci, młodzież i dorośli mogli się nawzajem inspirować - mówiła Małgorzata Żmijska, kuratorka wystawy z Fundacji Mamy Projekt.

EkoEksperymentarium to wystawa podróżująca po całej Polsce - odwiedziło już ją niemal 70 tysięcy osób w kilkun-

W czasie zimowych ferii, 2-15.02, indywidualni zwiedzający od wtorku do piątku w godzinach 10-18 oraz w weekendy od 12-20

stu miastach. Do Bydgoszczy przyjechała z Warszawy, a później przeniesie się do Szczecina.

EkoEksperymentarium będzie otwarte w Centrum Nauki i Kultury Młyny Rothera przy ulicy Mennica 10 do 25 lutego 2026 roku.

Grupy zorganizowane mogą ją zwiedzać od wtorku do piątku o godzinach 10, 11.30 i 13, zaś dla pozostałych osób dostępna jest od wtorku do piątku w godzinach 14-18, a w weekendy od 12-20. W czasie zimowych ferii (2-15 luty) indywidualni zwiedzający mogą poznać wystawę od wtorku do piątku w godzinach 10-18 oraz w weekendy od 12-20. Wstęp jest bezpłatny, ale obowiązują zapisy poprzez formularz.

©P

REKLAMA

0011454990

ALUPROF
SYSTEMY ALUMINIOWE

MB-SKYLINE TYPE S

NIE TYLKO OD ŚWIĘTA

PANORAMICZNE DRZWI PRZESUWNE w wariantcie szczelinowym

aluprof.com

Znany bydgoski lekarz woli iść za kraty niż tłumaczyć się w sądzie

Maciej Czerniak
maciej.czerniak@polskapress.pl

Wniosek Marcina W. o dobrowolne poddanie się karze jest już w bydgoskim sądzie. Prokuratura Krajowa przekazuje nowe informacje w sprawie. Mowa jest, między innymi o karze.

Wracamy do śledztwa Podkarpackiego Wydziału Zamiejscowego Departamentu ds. Walki z Przestępczością Zorganizowaną i Korupcją Prokuratury Krajowej w Rzeszowie, w której badany był, między innymi, wątek działalności lekarza z Bydgoszczy.

Prokuratura potwierdza, że do Sądu Okręgowego w Bydgoszczy skierowano akt oskarżenia przeciwko Marcinowi W. i 4 innym osobom. Stało się to w listopadzie tego roku.

- Marcin W. w istocie przyznał się do popełniania zarzucanych mu czynów i złożył wniosek w trybie art. 335 par 2 kpk o skazanie i wymierzeniu mu uzgodnionej z prokuratorem kary łącznej 2 lat i 2 miesięcy pozbawienia wolności, grzywny 700 stawek dziennych z ustaleniem wysokości i każdej stawki na kwotę 50 zł, zasądzenie opłat i kosztów postępowania - mówi prok. Katarzyna Calów-Jaszewska z biura rzecznika prasowego Prokuratury Krajowej.

Marcin W. - jak wyjaśnia prokuratura - miał wypisywać recepty na leki opioidowe na nazwiska swoich pacjentów, ale bez ich wiedzy. Substancje dzia-

łające psychoaktywnie były następnie pozyskiwane przez członków grupy, którzy sprzedawali leki poza granicami kraju - z wielokrotną przebitką.

- Na terenie Polski w głównej mierze zajmowali się pozyskiwaniem leków narkotycznych i ich sprzedażą - mówiła prok. Katarzyna Calów-Jaszewska, z biura prasowego rzecznika prasowego Prokuratury Krajowej. - Jedną z osób, która została pozyskana do współpracy przez Krzysztofa M. jest Marcin W., który wykonywał zawód lekarza w specjalizacji ortopedii w Szpitalu Uniwersyteckim nr 2 w Bydgoszczy oraz prowadził prywatną praktykę.

To właśnie W. na polecenie Krzysztofa M. - jak informują śledczy - miał wypisywać recepty na leki zawierające w składzie środki odurzające na dane osobowe swoich pacjentów oraz osób obcych.

Po wypisaniu partii leków, członkowie grupy: Rafał S., Natalia R., Marcin S. i Artur P. dokonywali ich realizacji w aptekach na terenie kraju.

- Po dokonaniu wykupu większej ilości leków Krzysztof M. wspólnie z Rafałem S. organizowali przemyt części leków na terytorium Szwecji, zaś część sprzedawali stałemu odbiorcy w Warszawie. Na terenie Szwecji dalszą dystrybucją środków odurzających zajmują się osoby zamieszkujące na terytorium tego państwa - informuje prok. Calów-Jaszewska.

Do sprawy wciąż poszukiwany jest Marcin S. ©©

Film Song Festival. Przed nami sześć dni spotkań z muzyką filmową

Marta Mikołajska
marta.mikolajska@polskapress.pl

II edycja Film Song Festival Bydgoszcz rozpocznie się 6 stycznia. Wydarzenie zainauguruje koncert muzyki z kultowego filmu „Skazany na bluesa”. Punktem kulminacyjnym będzie koncert telewizyjny z muzyką nagrodzoną Oscarem.

II Film Song Festival Bydgoszcz potrwa sześć dni. Wydarzenie zainauguruje we wtorek, 6 stycznia koncert z okazji 20. rocznicy powstania filmu „Skazany na bluesa” (reż. Jan Kidawa-Błoński). W Teatrze Kameralny piosenki zespołu Dżem zaśpiewają Karolina Czarnecka, Dawid Karpiuk i Tymon Tymański. Gośćmi specjalnymi będą Tomasz Kot oraz reżyser filmu.

Punktem kulminacyjnym festiwalu będą dwa koncerty (10 i 11 stycznia), transmitowane przez telewizję TVN Warner Bros Discovery. To „Piosenki Filmem Pisane” oraz muzyka oscarowa. Podczas pierwszego z nich artyści zaprezentują utwory z najnowszych produkcji domowych i serialowych. Wystąpią, m.in.: Ralph Kamiński, Kasia Sienkiewicz, Igor Herbut (któremu na scenie będzie towarzyszył bydgoski Chór Rubinki Państwowego Zespołu Szkół Muzycznych im. A. Rubinstein w Bydgoszczy pod dyktando Agnieszki Sowcy),



Na scenie pojawi się, m.in., bydgoski Chór Rubinki Państwowego Zespołu Szkół Muzycznych w Bydgoszczy pod dyktando Agnieszki Sowcy

Margaret czy Czesław Moził. Wieczór poprowadzą Andrzej Konopka i Sebastian Stankiewicz, a gośćmi specjalnymi będą Marcin Dorociński oraz Adam Woronowicz. Sobotni koncert trafi na antenę TVN w poniedziałek, 12 stycznia o godz. 20.55.

Podczas drugiego z koncertów usłyszymy klasyki z produkcji o Jamesie Bondzie, filmu „Narodziny gwiazdy” czy „Śniadanie u Tiffany’ego”. Przeboje, które zapisały się w historii kina, wykonają, m.in.: Natalia Kukulska, Anna Maria Jopek, Grzegorz Turnau, Tomasz Organek oraz Calum Scott. Tego dnia na bydgoskiej

Warsztaty Master Class poprowadzą: Mieczysław Szczepiński (wokalne), Tomasz Kot (aktorskie) oraz Daniel Jarošek (teledyskowe)

scenie będziemy gościć muzyków z Los Angeles, którzy aktywnie koncertują w Stanach Zjednoczonych, ale też towarzyszącą artystom podczas gal oscarowych.

- Wśród nich będzie Paul Jackson Jr., który współpracował np. z Michaeliem Jacksonem czy Whitney Houston - zapowiada Robert Kijak, prezes zarządu Next Film.

Wieczorną galę poprowadzi Grażyna Torbicka. Koncert będzie transmitowany na żywo od godz. 19.45.

Bilety na koncerty w ramach Film Song Festival dostępne online.

Szczególną atrakcją w tym roku będzie Festiwalowe Miasteczko, które zaprosi mieszkańców już w środę, 7 stycznia. We wnętrzach Młynów Rothera odbędą się spotkania z artystami. W czwartek, 8 stycznia w godz. 15-16 w Bydgoszczy będzie gościł Tomasz Kot. Kolejnego dnia w godz. 17-18 w Festi-

walowym Miasteczku spotkanie z Natalią Kukulską. W czwartek, 9 stycznia w godz. 15-16 pojawi się Ralph Kamiński, a w godz. 17-18 - Adam Woronowicz. W sobotę, 10 stycznia, do Bydgoszczy zawita Viki Gabor (godz. 15-16). Spotkania są otwarte i bezpłatne (obowiązuje limit miejsc).

Z kolei w Miejskim Centrum Kultury w Bydgoszczy publiczność będzie mogła też obejrzeć specjalne, przedpremierowe pokazy filmowe.

W środę, 7 stycznia, o godz. 18.30 „Wielka Warszawska” (reż. Bartłomiej Ignaciuk), czyli historia o sporcie, mafii i walce o marzenia tocząca się w burzliwych początkach lat 90. Kolejnego dnia (8 stycznia) o godz. 18 pokaz filmu łączącego muzykę z opowieścią: „Bumerang” w reżyserii Daniela Jarosza. Po projekcji organizatorzy zaproszą na spotkanie z twórcami produkcji - Kortezem i reżyserem. W piątek, 9 stycznia, w MCK-u widzowie obejrzą film „Północ Południe” (reż. Sebastian Pańczyk, współpraca reżyserska: Kuba Grabowski). Jest to opowieść hybrydowa, łącząca formę musicalu z elementami filmu muzycznego i osobistego dokumentu. Głównym bohaterem i narratorem historii jest Quebo - artysta, który zniknął ze sceny, a teraz wraca, by opowiedzieć o swojej walce z chorobą afektywną dwubiegunową. Bilety dostępne w kasie MCK. ©©

Przed nami VI finał akcji bydgoszczanina „Twoje serce dla dzieci z Filipin”

Marta Mikołajska
marta.mikolajska@polskapress.pl

Finał VI edycji akcji „Twoje serce dla dzieci z Filipin” zaplanowano na 17 stycznia 2026 r. Celem jest pomoc kolejnym 30 rodzinom z dziećmi z cmentarza w Manili oraz szkole na wyspie Tawi Tawi.

Akcja „Twoje serce dla dzieci z Filipin” realizowana jest od 2015 r. Jak opowiada Dariusz Metel, pomysłodawca i organizator wydarzenia, pierwsza

edycja miała wymiar symboliczny, jednak odczucia, jakie jej towarzyszyły, były tak budujące, że postanowił zrobić coś więcej.

5 października zakończone zostały licytacje w ramach tegorocznej edycji. W ciągu ostatnich miesięcy mieszkańcy mieli okazję zdobyć najróżniejsze pamiątki z zakątków całego świata, takie jak, m.in. ceramikę, vouchery na atrakcje, literaturę - podróżniczą i nie tylko, przysmaki, biżuterię, trunki itp. Na pomagam.pl cały

czas prowadzona jest zbiórka pieniędzy pn. „Wasze Serca dla Dzieci z Filipin”. Dotychczas udało się zgromadzić około 34 tys. z potrzebnych 40 tys. zł (stan na 22 grudnia).

Finał VI edycji akcji „Twoje serce dla dzieci z Filipin” odbędzie się 17 w stycznia 2026 roku. Część z pozyskanych środków zostanie przekazana na modernizację szkoły Lamion Walking Primary Badjao i jej zaplecza dydaktycznego, tak aby pracujący tam nauczyciele mogli skutecznie przekazywać dzie-

ciom swoją wiedzę. To jednak nie wszystko.

- Dzień przed finałem wspólnie z mieszkańcami wyspy oraz nauczycielami szkoły zorganizujemy akcję sprzątania plaży Tawi-Tawi. Chcemy zostawić po sobie nie tylko pomoc materialną, ale też dobry przykład i czystą przestrzeń dla przyszłych pokoleń - zapowiada Dariusz Metel.

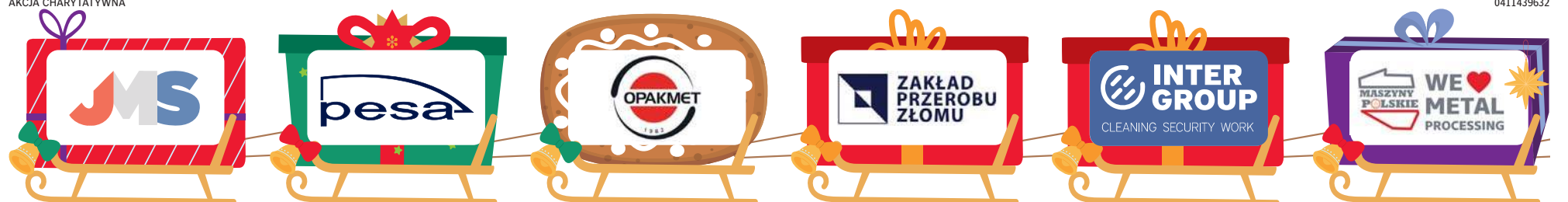
Do akcji przyłączyło się 7 wolontariuszy, którzy razem z bydgoszczaninem wesprą inicjatywę na miejscu. ©©



Finał tegorocznej edycji akcji „Twoje serce dla dzieci z Filipin” jest zaplanowany na 17 stycznia

AKCJA CHARYTATYWNA

0411439632



„Rekordowy” pasażer odleciał do Londynu

Opr. Adam Szczęśniak
adam.szczesniak@polskapress.pl

Pod koniec października wieszczyliśmy, że Port Lotniczy Bydgoszcz odprawi w 2025 roku co najmniej 400 tysięcy pasażerów i zastanawialiśmy się też, czy pobije własny rekord z 2019 r. - 425.230. PLB właśnie napisał nową historię, bo „rekordowy” pasażer nr 425.231 odleciał w czwartek (18.12) wieczorem do Londynu Luton.

- To ważny i budujący moment dla całego zespołu Portu Lotniczego Bydgoszcz. Rekordowa liczba podróżnych to najlepszy dowód, że obrany i konsekwentnie realizowany kierunek rozwoju przynosi efekty. Przede wszystkim jednak dziękujemy naszym pasażerom za zaufanie oraz liniom lotniczym i partnerom, z którymi wspólnie rozwijamy siatkę połączeń. Prognozy na przyszły rok są bardzo dobre, więc z optymizmem patrzymy w przyszłość - mówi Monika Mejsner-Hermelin, prezes PLB.

To impuls dla regionu
Osiągnięcie lepszego wyniku niż w rekordowym 2019



FOT. FILIP KOWALKOWSKI DLA UMWP

Osiągnięcie lepszego wyniku niż w rekordowym 2019 roku ma szczególne znaczenie, biorąc pod uwagę dynamiczne zmiany na rynku lotniczym w ostatnich latach

roku ma szczególne znaczenie, biorąc pod uwagę dynamiczne zmiany na rynku lotniczym w ostatnich latach. Dla regionu to nie tylko prestiż, ale także realne korzyści gospodarcze.

- Cieszy mnie, że Port Lotniczy Bydgoszcz konsekwentnie się rozwija i bije kolejne rekordy (czy będzie 450 tysięcy? - red.). To ważna informacja dla całego województwa kujawsko-pomorskiego. Lotnisko

to miejsca pracy, impuls dla gospodarki i jeden z kluczowych czynników wzrostu regionu. Liczymy na dalszy rozwój portu i kolejne dobre informacje, które będą wzmacniać jego pozycję - podkreśla Piotr Całbecki, marszałek województwa.

LOT i Ryanair dla pasażera
Na świetnie zapowiadający się 4. kwartał wpływ miały

na pewno zmiany wprowadzone w zimowej siatce połączeń (od 26 października). To całoroczne Alicante, nowe godziny połączeń z Warszawą i kontynuacja lotów do Marsa Alam.

Główna zmiana dotyczy nowych, korzystniejszych godzin połączeń z Warszawą. PLL LOT oferują rejsy z PLB do stolicy z przesiadką na wiele kierunków europejskich oraz międzykontynentalnych. Dzięki nowym godzinom lotów, np. przedsiębiorcy zaoszczędzą czas na podróżach służbowych, zyskają także pasażerowie, którzy do Warszawy będą mogli wylecieć rano a wrócić wieczorem.

Przyloty ze stolicy odbywają się we wtorki, środy, czwartki, piątki i niedziele o 23.45, a wyloty z Bydgoszcz realizowane są w poniedziałki, środy, czwartki, piątki i soboty o 5.40. Dodatkowo w środy LOT wprowadził rejs w ciągu dnia - do Warszawy lecimy o 15.05, a samolot do Bydgoszcz przylatuje o 14.30. Bilety na www.lot.com

Także Ryanair ma ciekawe propozycje. Dużą popularnością cieszą się loty do Alicante. Ir-

landzki przewoźnik zabiera pasażerów do Hiszpanii w czwartki (wylot 18.15, przylot 17.50) i niedziele (wylot 10.55, przylot 10.30).

Zmiany wprowadzono także dla pasażerów lecących do Wielkiej Brytanii i Irlandii. Do Birmingham rejsy są realizowane w poniedziałki, czwartki, piątki i niedziele; do Bristolu - w piątki i niedziele; do Londynu Luton - w poniedziałki, czwartki i soboty; do Londynu Stansted - w poniedziałki, środy, piątki i niedziele oraz do Dublinu - w poniedziałki, piątki, soboty i niedziele.

Jak co roku w okresie świąteczno-noworocznym przewoźnik wprowadził też dodatkowe rejsy. Pasażerowie polecą ekstra do: Bristolu we wtorki 23 i 30.12, Birmingham - w środę, 24.12 oraz dwa razy 31.12, Dublinu - w czwartek 1.01, a Londynu Stansted - w czwartek, 1.01.

Lufthansa i wiele czarterów

Frankfurt, do którego połączenia realizuje Lufthansa, to kolejny punkt w siatce połączeń PLB, dzięki któremu można wygodnie przesiąść się

na kontynentalne i interkontynentalne rejsy.

W okresie zimowym są nowe godziny lotów. Z Bydgoszcz w poniedziałki, wtorki oraz czwartki o 15.00, w piątki o 12.10 i niedziele o 11.35. Natomiast przyloty z Frankfurtu w poniedziałki, wtorki i czwartki o 14.15, w piątki o 11.15, a w niedziele o 10.35. Bilety na www.lufthansa.com

Dzięki czarterom oraz ofercie TUI Polska i Coraz Travel z Bydgoszcz zimą można będzie latać do Marsa Alam. Od 4 listopada do egipskiego kurortu można latać w każdy wtorek. Wycieczki można zakupić na www.tui.pl i www.coraltravel.pl oraz w biurach podróży.

W sezonie letnim (od 29 marca) dojdzie szóste połączenie do Frankfurtu (środy), do Warszawy polecimy codziennie rano, z wyjątkiem niedzieli, dojdzie jeden lot więcej do Dublinu. Nowością będzie Monastyr w Tunezji - kierunek dostępny od 1 czerwca do 28 września. W letnim rozkładzie znajdują się również ulubione destynacje wakacyjne: Antalya, Sharm El-Sheikh, Heraklion, Rodos i Palma de Mallorca. ©

Pendolino nie jeździ przez Bydgoszcz? Poseł pyta, minister odpowiada

Maciej Czerniak
maciej.czerniak@polskapress.pl

Wiceminister Infrastruktury w odpowiedzi na interpelację posła z Bydgoszcz stwierdza jasno: PKP Intercity uruchamia połączenia Express Premium „na własne ryzyko”.

Jeszcze przed ogłoszeniem nowego rozkładu jazdy PKP mieszkańcy Kujaw i Pomorza zastanawiali się, czy na trasy przebiegające przez region wróci połączenie obsługiwane przez pociąg Pendolino. Wkrótce stało się jasne, że szybkie składki Express Intercity Premium ominą Kujawsko-Pomorskie.

Król: Bydgoszcz to biała plama

O to, jakie przesłanki stoją za wyznaczeniem tras dla Pendolino, poseł Piotr Król zwrócił się do Ministra Infrastruktury.

„W ostatnich tygodniach w przestrzeni publicznej pojawiły się informacje o trasie sezonowego połączenia Pendolino z Gdyni do Zakopanego. Mieszkańcy Kujaw i Pomorza zastanawiają się: dlaczego najszybsze pociągi omijają największe miasto tej części Polski, jakim jest Bydgoszcz?” -

pytał poseł Król w interpelacji złożonej na początku grudnia.

- Bydgoszcz - miasto wojewódzkie i ważny węzeł kolejowy oraz centrum niemal półmilionowej aglomeracji - wciąż nie ma dostępu do najszybszych pociągów, mimo swojego położenia, tymczasem takie połączenia mają miasta o często mniejszej liczbie mieszkańców - zaznaczał parlamentarzysta.

W interpelacji zamieścił konkretne pytania:

● W jaki sposób ministerstwo oraz PKP Intercity oceniają możliwość poprowadzenia połączenia Pendolino do Zakopanego trasą przez Bydgoszcz, a następnie Toruń lub Inowrocław, tak aby włączyć region w sieć połączeń premium?

● Z czego wynika utrzymywanie Bydgoszcz jako „białej plamy” na mapie najwyższej kategorii połączeń kolejowych, mimo rosnącej liczby pasażerów i modernizowanych linii kolejowych?

● Jakże analizy dotyczące potencjału pasażerskiego Bydgoszcz oraz całego województwa zostały dotąd przeprowadzone w kontekście obsługi pociągów EIP?

● Jakże czynniki techniczne są brane pod uwagę przy ocenie możliwości skierowania ta-



FOT. LUKASZ GDAK

Pociągi Express Intercity Premium na razie nie dla pasażerów z Kujawsko-Pomorskiego

boru Pendolino przez Bydgoszcz?

● Jakże działania planowane są przez ministerstwo, aby zapewnić mieszkańcom regionu dostęp do szybkich i komfortowych połączeń dalekobieżnych?

- Mieszkańcy Bydgoszcz zasługują na taki sam standard oferty przewozowej, jaki od lat mają mieszkańcy innych dużych miast. Przy rosnącej po-

пулярności podróży kolejną nie ma żadnego uzasadnienia, by region kujawsko-pomorski był pomijany w rozkładzie połączeń najwyższej kategorii - podkreśla Król.

Wiceminister: Połączenia PKP Intercity na własne ryzyko

W odpowiedzi z Ministerstwa Infrastruktury czytamy,

że połączenia pociągami kategorii EIP/EIC „nie realizują przewoźnicy w ramach publicznego transportu zbiorowego na podstawie umowy zawartej przez Ministra Infrastruktury z PKP Intercity SA na przewozy w międzywojewódzkim i międzynarodowym kolejowym transporcie pasażerskim”.

- Połączenia te są połączeniami komercyjnymi, realizowanymi we własnym zakresie przez Spółkę PKP Intercity. Pociągi takie uruchamiane są na własne ryzyko handlowe Spółki - bez dofinansowania ze środków budżetu państwa - odpowiada Piotr Malepszak, podsekretarz stanu z upoważnienia Ministra Infrastruktury. - Dlatego też przewoźnik posiada autonomię decyzyjną, dotyczącą siatki tego rodzaju połączeń, np. liczby kursów, tras, godzin kursowania czy stacji zatrzymań.

Dalej w odpowiedzi na interpelację, wiceminister infrastruktury zaznacza, że „Decyzje o rozszerzeniu bądź ograniczeniu oferty przedmiotowych połączeń podejmowane są autonomicznie przez Spółkę na podstawie przewidywanych lub uzyskiwanych wyników finansowych tych połączeń”.

Z kolei uruchamianie takich pociągów - wyjaśnia podsekretarz stanu - uzasadnione jest dopiero w przypadku uzyskania zadowalających prognoz wyniku finansowego danego połączenia.

- Ponadto informuję, iż w aktualnym rozkładzie jazdy 2025/26 uruchomiono nowe codzienne połączenie relacji Bydgoszcz - Gdynia - Byd-

Pociągi takie uruchamiane są na własne ryzyko handlowe Spółki - bez dofinansowania ze środków budżetu państwa

goszcz - IC „Powieśle”. Utrzymano także atrakcyjny czas przejazdu pociągu IC „Brda”. To rekordowo szybkie połączenie pokonuje całą trasę z Warszawy do Bydgoszcz w 2 godziny 34 minuty, a z Warszawy do Torunia w 2 godziny, a połączenia Bydgoszcz i Torunia z Zakopanem realizowane są łącznie 2 parami pociągów, w tym 1 dodatkowym pociągiem IC „Kazimierz”, kursującym od nowego rozkładu jazdy 2025/26 - wylicza Piotr Malepszak. ©

Tu w Bydgoszczy będzie nocna pomoc stomatologiczna

Jarosław Więclawski
jaroslaw.wieclawski@polskapress.pl

Na terenie Szpitala Uniwersyteckiego nr 2 im. dr. Jana Biziela w Bydgoszczy trwa budowa Centrum Stomatologii Collegium Medicum UMK. Z obiektu będą korzystać studenci, ale również mieszkańcy - powstanie tam nocna i świąteczna opieka stomatologiczna. Przyjrzelśmy się postępowi prac na miejscu.

Umowę na budowę podpisano w maju 2025 r. Wykonawcą prac jest firma 3R Modular, a wartość inwestycji to 68,72 mln zł. Jest finansowana z dotacji Krajowego Programu Odbudowy oraz środków własnych uczelni. Centrum Stomatologii powstaje na terenie kompleksu szpitalnego, od strony ul. Ujejskiego. Budynek będzie połączony łącznikiem z zachodnim skrzydłem szpitala.

Instalacje i wykończenia

Gdy na budowie powstawały fundamenty i realizowano prace związane z przyłączeniem nowego obiektu do mediów, równocześnie w zakładzie produk-



W czterokondygnacyjnym obiekcie o łącznej powierzchni użytkowej przekraczającej 4 500 m² znajdą się nowoczesnie wyposażone sale seminaryjne i wykładowe, centrum egzaminów testowych oraz pełne zaplecze techniczne i logistyczne

cyjnym w Ostrowcu Świętokrzyskim trwały roboty prefabrykacyjne konstrukcji modułowych, które stanowią podstawę budynku dydaktyczno-klinicznego. Bryła centrum jest już gotowa. Montaż prefabrykowanych modułów zakończył się w listopadzie. Co obecnie dzieje się na miejscu?

- Na budowie trwają obecnie prace wykończeniowe i instalacyjne wewnątrz budynku oraz prace na elewacji. W ostat-

nim czasie zakończono m.in. montaż torów jezdnych do ścian mobilnych oraz stolarki aluminiowej zewnętrznej. W najbliższym okresie oprócz kontynuacji prac wykończeniowych realizowane będą roboty związane z zagospodarowaniem terenu. Do wykonania pozostają także przyłącza do budynku, montaż armatury i wyposażenia - odpowiada „Expressowi Bydgoskiemu” mgr inż. Iwona Dąbrowska-Ma-

rzec, koordynator ds. technicznych Collegium Medicum

- W odniesieniu do harmonogramu rzeczowo-finansowego zaawansowanie rzeczowe w znacznej części pokrywa się z przyjętymi założeniami, prace budowlane powinny zakończyć się w terminie przewidzianym umową - dodaje.

Plan gotowy

W czterokondygnacyjnym obiekcie o łącznej powierzchni użytkowej przekraczającej 4 500 m² znajdą się nowoczesnie wyposażone sale seminaryjne i wykładowe, centrum egzaminów testowych oraz pełne zaplecze techniczne i logistyczne, umożliwiające kształcenie m.in. stomatologów dziecięcych, ortodontów, radiologów, chirurgów stomatologicznych, periodontologów i protetyków.

W zakres zamówienia wchodzi również wykonanie zagospodarowania terenu obejmującego m.in. parkingi, utwardzenia (dojazdy, chodniki) oraz budowa niezbędnej infrastruktury technicznej.

Planowany termin ukończenia budowy (marzec 2026 r.) umożliwi rozpoczęcie działalności dydaktycznej już w roku aka-

demickim 2026/27. Na poszczególnych poziomach Centrum znajdą się następujące jednostki: ● parter - stomatologia dziecięca, ortodoncja, radiologia, pomoc nocna i świąteczna, centralna rejestracja; ● I piętro - chirurgia stomatologiczna i periodontologia; ● II piętro - stomatologia zachowawcza i protetyka; ● III piętro - Centrum Egzaminów Testowych, sale seminaryjne oraz wykładowe, pomieszczenia dla nauczycieli i obsługi technicznej.

Bogate wyposażenie

Centrum Stomatologii będzie dostosowane do wymagań kształcenia na kierunku lekarsko-dentystycznym, zgodnie z obowiązującymi standardami Ministerstwa Edukacji i Nauki. Uczelnia zapowiada, że w salach przedklinicznych znajdą się najnowocześniejsze symulatory VR oraz unity haptyczne, które umożliwią studentom naukę precyzyjnych umiejętności manualnych w wirtualnym środowisku.

Uzupełnieniem będą 24 stanowiska fantomowe oraz 2 dla nauczycieli - wyposażone w unity symulacyjne najnowszej generacji, umożliwiające naukę

ergonomii pracy i płynne przejście do kształcenia klinicznego. W części klinicznej zainstalowane zostaną zaawansowane unity stomatologiczne z systemami kontroli infekcji, monitorami oraz kamerami wewnątrzustnymi.

Pracownicy będą wyposażone w nowoczesne skanery 3D, drukarki i frezarki stomatologiczne wspierające cyfrową protetykę i ortodoncję. Planowany jest również zakup laserów diodowych i erbowych, mikrosilników chirurgicznych oraz mikroskopów endodontycznych z torem wizyjnym.

Klinika Radiologii Stomatologicznej zyska m.in. tomograf stożkowy CBCT, cyfrowe aparaty 2D oraz salę multimedialną do analizy obrazów. Trzy sale do sterylizacji zostaną wyposażone w wysokiej klasy autoklawy i termodezynfekторы, gwarantując pełne bezpieczeństwo sanitarne.

W roku akademickim 2024/2025 Collegium Medicum uruchomiło kierunek lekarsko-dentystyczny, na który przyjęto 48 studentów. Na trzecim roku studiów muszą zacząć zajęcia praktyczne, stąd konieczność powstania centrum do jesieni 2026 roku. ©

Grono psychoterapeutów z Bydgoszczy zjednoczyło siły

Maciej Czerniak
maciej.czerniak@polskapress.pl

Grono psychoterapeutów wspomagane przez przedsiębiorców z Bydgoszczy i okolic zjednoczyło siły. Tak powstała fundacja, która będzie niosła pomoc młodym ludziom w kryzysach.

- Jedno życie, jeden człowiek, jeden świat. Co możemy zrobić, by uratować choć jeden taki świat? - pytał Mariusz Kaniewski, prezes Fundacji „Bo Jesteś”, która właśnie zainaugurowała swoją działalność w Bydgoszczy.

- Zastanawialiśmy się, jak pomóc młodym ludziom, dzieciom, nastolatkom, którzy znajdują się w kryzysie i potrzebują psychoterapii, dostępu do psychologa - tak właśnie zrodził się pomysł na naszą fundację - dodaje Kaniewski.

Gabinety psychologów i psychoterapeutów mieszczą się w Biznes Parku Okole, przy ulicy Kraszewskiego 1 w Bydgoszczy. To miejsce nie powstałoby, gdyby nie chęć i otwartość przedsiębiorców.

Pomoc znajdzie sto dzieci rocznie

Inicjatywa fundacji „Bo Jesteś” odpowiada na epidemię

samotności i kryzysów psychicznych wśród młodych - co trzeci czuje się samotny, a ponad 630 000 dzieci wymaga pilnej specjalistycznej opieki.

- Planujemy objąć terapią minimum sto dzieci rocznie, z budżetem 500 tys. zł. Chcemy przełamać bariery finansowe i długie kolejki NFZ, bo średni czas oczekiwania na pomoc to 257 dni - tłumaczy Mariusz Kaniecki.

W piątek, 12 grudnia, czyli w dniu, w którym miała miejsce inauguracja działalności fundacji, w salce konferencyjnej organizacji zjawili się zarówno osoby tworzące ją, jak i partnerzy biznesowi przedsięwzięcia. Byli, między innymi Justyna Fryszke, członek zarządu firmy Drobex; Andrzej Matuszewicz, wieloletni dyrektor bydgoskiej łóżki BCC, radny Osielska; Marek Abramczyk, prezes Abramczyk.

- Na co dzień spotykamy się z takimi problemami, poza firmą, w szkołach, do których chodzą nasze dzieci, w sąsiedztwie, w firmie, wśród kontrahentów, w przekazach medialnych z kryzysem młodych osób. Widzimy, co się dzieje. Z jakim osamotnieniem i problemami stykają się dzieci,



Przemysław Gorzelak, specjalista psychoterapii mówił o tym, jak wielka jest potrzeba niesienia pomocy psychologicznej i psychiatrycznej młodym ludziom

młodzież, ale też osoby dorosłe - Justyna Fryszke.

- Mamy nadzieję, że dla osób, które znalazły się na krzyżu, w jakiejś trudnej sytuacji życiowej, to miejsce będzie taką przystanią, miejscem spokoju, wsparcia, otrzymania siły od osób bardziej doświadczonych, które potrafią pochylić się nad ich problemami - dodała Fryszke.

Wśród innych gości wyliczyć należy ks. bp. Krzysztofa Włodarczyka, Marcina Jarzembowskiego - dyrektora biura prasowego Diecezji Bydgoskiej, Annę Grzelak - inspektora z biura ds. zdrowia i polityki społecznej urzędu miasta Bydgoszczy.

Problem również w „dobrych” rodzinach

Z kolei Beata Kowalska, kurator, specjalista ds. rodzinnych i nieletnich z Sądu Rejonowego w Bydgoszczy, socjoterapeuta oraz dr Przemysław Gorzelak, psycholog, psychoterapeuta kliniki psychiatrii w Szpitalu Uniwersyteckim im. Jurasza, członek rady nadzorczej i superwizor Fundacji opowiadali o potrzebach w opiece psychologicznej dzieci i młodzieży.

- W mojej pracy od 30 lat stykam się z różnymi rodzinami i większością osób kurator kojarzy się z tym, że zajmuje się osobami ze środowisk opierających się o „patologię”, o uza-

leźnienia - mówiła Beata Kowalska. - Niekoniecznie jednak zawsze mamy do czynienia z rodzinami, gdzie występuje problem uzależnień. Od jakiegoś czasu obserwujemy, że w pozornie dobrych, normalnych rodzinach też taki kłopot się pojawia. Wydaje mi się, że może to być powiązane z tym, że część rodzin goni za pewnymi rzeczami w poczuciu działań dla dobra dziecka obarcza dzieci różnymi nadmiarowymi obowiązkami. Myślę też, że problem zawsze istniał, natomiast świadomość społeczna jest coraz większa. Coraz łatwiej też mówi się o tym i dostrzega to, że dzieci często stają

przed momentem, że sięgają po środki psychoaktywne, czy dochodzi do samookaleczeń.

Na oddziale szpitalnym 30 miejsc, a potrzeba ich 3 tysiące

Jakie są potrzeby? O tym mówił dr Przemysław Gorzelak: - Sam pomysł reformy pomocy psychiatrycznej był bardzo dobry. Polegało to na tym, że mamy trzypoziomowy sposób leczenia. Najpierw jest ten podstawowy i dzieci tam od razu trafiają do psychologa, właściwie nie ma oczekiwania. Tylko, że to jest taka rozmowa wstępna, pomoc doraźna. Potem jest poziom drugi i to jest między innymi nasz oddział dzienny w szpitalu psychiatrycznym oraz poradnie NFZ-owskie. Poziom trzeci to już jest oddział psychiatryczny, który liczy ledwo 30 miejsc może. Potem następny jest w Toruniu.

A jak rozwiązać taki problem w Bydgoszczy i okolicznych gminach? W hipotetycznej sytuacji, kiedy budżet na pomoc psychologiczną byłby nieograniczony? O to dopytywał prezes Kaniecki.

- Ile takich miejsc byłoby potrzebnych? Myślę, że to mogłoby być około 3 tys. miejsc na terapię - wyjaśniał dr Gorzelak. ©

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

TATRY

Polscy turyści uratowali Węgra

Polscy turyści, schodzący w sobotę Doliną Mięguszo-wiecką po słowackiej stronie Tatr, usłyszeli wołanie o pomoc. Jak się okazało, 21-letni obywatel Węgier utknął na skalnym filarze w rejonie Żabich Stawów. Grupa Polaków powiadomiła Horską Zatrainingową Służbę (HZS). Na miejsce wysłano śmigłowiec z ratownikami, którzy desantowali się w pobliżu uwiecznionego turysty.

Ratownicy ustalili, że mężczyzna opuścił znakowany szlak, który obecnie objęty

jest sezonowym zamknięciem, i znalazł się w trudnym, silnie eksponowanym terenie. Nie miał odpowiedniego sprzętu alpinistycznego i utknął na skalnym filarze. Początkowo pomocy udzielił mu inny wspinacz, który spróbował go w bezpieczniejsze miejsce, jednak w zimowych warunkach nie był w stanie kontynuować asekuracji. Ostatecznie Węgier został ewakuowany technikami lotniczymi - na podwieszeniu pod śmigłowcem. Nie odniósł obrażeń.

POWSTANIE WIELKOPOLSKIE

Prezydent Nawrocki w Poznaniu



FOT. MATERIAŁ PRASOWY POLICJI

- Inspirujemy się Wielkopolską i wspaniałym Poznaniem w całej Polsce, bo to Wielkopolska dała nam przykład, jak zwyciężać - powiedział w sobotę w Poznaniu prezydent RP Karol Nawrocki podczas głównych obchodów Narodowego Dnia Zwycięskiego Powstania Wielkopolskiego.

TARNÓW

Umowy ws. sprzętu dla wojska

Na 30 grudnia zapowiedziano podpisanie umowy na dokapitalizowanie Zakładów Mechanicznych w Tarnowie i umowy o współpracy między WB Electronics S.A. i Hanwha Aerospace Co. Ltd.

Podpisanie obu tych umów Władysław Kosiniak-Kamysz zapowiedział we wpisie w mediach społecznościowych. Oceniał on, że ostatnie

dni 2025 r. to „bardzo dobre wiadomości dla bezpieczeństwa Polski, naszej gospodarki i budowania nowych zdolności przemysłu zbrojeniowego”.

„To ważny etap dla rozwoju zdolności produkcyjnych firmy, która dostarcza sprzęt dla Wojska Polskiego” - czytamy m.in. we wpisie szefa MON na platformie X.

NOWY ZWYCZAJ

„Bożonarodzeniowa stajenka to niejedyny nowy zwyczaj wprowadzony przez Prezydenta Karola Nawrockiego. 1 stycznia 2026 o 12:00, a następnie w każdą sobotę o 12:00, będzie uroczystie zmieniana flaga powiewająca nad Pałacem Prezydenckim. Flaga zdjęta z masztu będzie przekazywana wspólnotom lokalnym w całej Polsce” - przekazał na platformie X szef Gabinetu Prezydenta RP Paweł Szefermaker.

”

Nasz główny konkurent mnie wziął sobie jako główny obiekt ataku, bo atakuje się tego, kogo się boi najbardziej

Mateusz Morawiecki, były premier, polityk PiS

Wielki protest rolników w ponad 100 miejscach kraju

Michał Perzanowski
Polska

30 grudnia rolnicy w całej Polsce zapowiadają wielki protest. Wyjadą na drogi, aby wyrazić swój sprzeciw wobec planowanej umowy między Unią Europejską a krajami Mercosur.

Umowa UE - Mercosur miała otworzyć rynki krajów Mercosur na europejski przemysł, a w zamian wprowadzić preferencyjne cła na produkty rolne z Ameryki Południowej, takie jak wołowina, drób, nabiał, cukier i etanol.

Polscy rolnicy sprzeciwiają się tej umowie, bo boją się, że po jej podpisaniu na europejski rynek trafi dużo produktów z Ameryki Południowej, które nie podlegają kontrolom jakości, przez co są również tańsze od europejskich. Obawiają się, że ich produkty staną się droższe w porównaniu do importowanych, przez co stracą klientów i pieniądze. Dla nich to groźba mniejszych zarobków i trudniejszej konkurencji.

- Wychodzimy na ulice, aby sprzeciwić się tej umowie. Żądamy, by rząd RP stanął po stronie polskich rolników i obywateli, a nie taniego importu, który zagraża naszemu bezpieczeństwu żywnościowemu - podkreślają przedstawiciele Oddolnego Ogólnopolskiego Protestu Rolników (OOPR).

30 grudnia w godzinach 10.00-15.00 na drogach i wiaduktach pojawią się oznakowane cią-



FOT. PAMEŁ RELIKOWSKI/POLSKA PRESS

„Wychodzimy na ulice, aby sprzeciwić się umowie UE - Mercosur” - napisali rolnicy z OOPR

gniki i inne maszyny rolnicze. Jak przekonują organizatorzy, protest ma przybrać formę informacyjną z pokojowym nastawieniem.

Inicjatywa nabiera siły z każdym dniem. Na specjalnej mapie pojawiło się już prawie 140 miejsc w całej Polsce, a lista stale rośnie. Rolnicy podkreślają, że sprawa dotyczy nie tylko ich przetrwania, lecz bezpieczeństwa żywnościowego wszystkich Polaków.

Organizatorzy ostrzegają, że udział w akcji może wiązać się z utrudnieniami na drogach.

OOPR opublikowało mapę z protestami w drugi dzień świąt Bożego Narodzenia. 26 grudnia

to też święto świętego Szczepana (pierwszego chrześcijańskiego męczennika). W wielu polskich kościołach święcono owies - ten sam, który wiosną trafi na pola. - To symbol ciągłości pracy, wiary i polskiej tradycji wiejskiej. W święta stoły uginały się od potraw przygotowanych z naszych pól. Wszystko to pochodzi z pracy polskiej wsi. I właśnie o to walczymy - dodali rolnicy.

Polska sprzeciwia się podpisaniu umowy. Premier Donald Tusk podkreślił, że przesunięcie głosowań na styczeń daje Komisji Europejskiej czas na przygotowanie dodatkowych zabezpie-

czeń dla rolników. Minister rolnictwa Stefan Krajewski zaznaczył, że rząd będzie dalej walczyć o interesy polskiego rolnictwa. Apelowal do innych państw, by dołączyły do mniejszości blokującej umowę.

- Apeluję do rządów Włoch, Austrii, Holandii, Irlandii, Węgier, Czech, Słowacji, Rumunii i Grecji o dołączenie do mniejszości blokującej i zatrzymanie umowy z Mercosurem. Jeszcze nie jest za późno. Mamy liczby, mamy argumenty, mamy moralną rację - przekonywał minister Stefan Krajewski.

Podobne stanowisko prezentują Francja i Włochy. Premier Włoch Giorgia Meloni żąda dodatkowych gwarancji dla sektora rolnego, a francuscy ministrowie wspierają działania zmierzające do ograniczenia negatywnych skutków porozumienia.

Protesty przeciwko umowie odbyły się także w Brukseli. Tysiące rolników z 27 krajów UE, w tym z Polski, Włoch i Francji, domagały się ochrony swojego rynku i jakości produkowanej żywności. Rolnicy sprzeciwiają się m.in. stosowaniu procedury pisemnej do przyjęcia klauzul ochronnych, argumentując, że tak ważne decyzje wymagają szerszej debaty.

Decyzja o podpisaniu umowy handlowej między Unią Europejską a blokiem krajów Mercosur - Argentyną, Brazylią, Paragwajem, Boliwią i Urugwajem - została przesunięta na 12 stycznia 2026 roku.

Meżczyzna podejrzany o udział w bójce, w której śmierć poniósł 18-latek, został aresztowany na trzy miesiące

Karolina Wrońska
Podlaskie

Sąd zgodził się na trzy miesiące aresztu dla jednego z mężczyzn podejrzanych o udział w bójce przed dyskoteką w miejscowości Wnory-Wiechy, gdzie wskutek obrażeń zmarł 18-latek.

Policja informację o leżącym przed dyskoteką 18-latku z obrażeniami głowy otrzymała w nocy z czwartku na piątek.

Do poszkodowanego wezwano ratowników medycznych, ale życia chłopaka nie udało się uratować.

W związku ze zdarzeniem zatrzymano dwóch 21-letnich mężczyzn. W sobotę prokuratura postawiła im zarzuty.

Jeden z nich usłyszał zarzut udziału w bójce i spowodowania ciężkiego uszczerbku na zdrowiu, w wyniku czego nastąpiła śmierć pokrzywdzonego. Drugi z mężczyzn ma zarzut udziału w bójce.

Jak poinformował w niedzielę rano rzecznik podlaskiej policji Tomasz Krupa, sąd zgodził się na trzy miesiące aresztu dla pierwszego z podejrzanych, któremu grozi dożywocie. Drugi ma dozór policji, poręczenie majątkowe i zakaz kontaktowania się z innymi podejrzanymi. 21-latkowi grozi do pięciu lat więzienia.

Ze wstępnych ustaleń śledztwa wynika, że w bójce uczestniczyli młodzi mężczyźni z powiatu wysokomazowieckiego

i powiatu ostrołęckiego (woj. mazowieckie). W sobotę rzeczniczka Prokuratury Okręgowej w Łomży Dorota Leszczyńska informowała, że pokrzywdzony po zadanym mu ciosie uderzył głową o betonowe podłoże, doznając m.in. obrzęku mózgu, co spowodowało jego zgon.

Prokurator poinformowała też wtedy, że czynności w tej sprawie są w toku i kolejne zatrzymania nie są wykluczone. PAP

Nie żyje słynna aktorka Brigitte Bardot. Zmarła w wieku 91 lat

Marcin Koziestański
Francja

W wieku 91 lat zmarła ikona francuskiego kina Brigitte Bardot. Zagrała w ponad 50 filmach. Do historii kina przeszła jej rola w filmie „I Bóg stworzył kobiety”.

W wieku 91 lat zmarła legendarna francuska aktorka Brigitte Bardot – podała w niedzielę AFP, powołując się na oświadczenie wydane przez Fundację Brigitte Bardot. Aktorka została ogłoszona ikoną kobiecości lat 60. XX wieku. W ostatnich latach była zagorzałą obrończynią praw zwierząt.

„Fundacja Brigitte Bardot z ogromnym smutkiem ogłasza śmierć swojej założycielki i prezeski, Brigitte Bardot, światowej sławy aktorki i piosenkarki, która

postanowiła porzucić swoją wielką karierę, aby poświęcić życie i energię dobrostanowi zwierząt oraz swojej Fundacji” – czytamy w oświadczeniu.

Nie podano daty ani miejsca śmierci.

Bardot zakończyła karierę aktorską ponad 50 lat temu. Zagrała w ponad 50 filmach, do historii kina przeszła jej kreacja w filmie „I Bóg stworzył kobiety” z 1956 r.

W latach 90. Bardot radykalizowała swoje poglądy polityczne. Poślubiła Bernarda d'Ormale, doradcę Jean-Marie Le Pena, a publicznie popierała polityków Frontu Narodowego.

Jednocześnie publikowała kontrowersyjne poglądy dotyczące imigrantów, muzułmanów i osób LGBTQ+, co doprowadziło do wyroków sądowych i licznych skandali. PAP



Brigitte Bardot zakończyła karierę aktorską ponad 50 lat temu i poświęciła się obronie praw zwierząt

Rok szkolenia wojskowego dla młodych Brytyjczyków

Anna Nagel
Wielka Brytania

Brytyjskie ministerstwo obrony poinformowało, że na początku 2026 r. rozpocznie rekrutację osób poniżej 25. roku życia, które wezmą udział w rocznym, płatnym szkoleniu wojskowym.

Program pilotażowy obejmie 150 osób, ale resort liczy, że docelowo będzie to ponad 1 tys. osób.

Jak stwierdził w oświadczeniu minister obrony John Healey, ten program „gap year” (rocznej przerwy), „pozwoli młodym Brytyjczykom zdobyć niesamowite umiejętności i wziąć udział w szkoleniach” oferowanych przez zawodowe siły lądowe (British Army), Królewską Marynarkę Wojenną (Royal Navy) i Królewskie Siły Powietrzne (RAF). Minister dodał, że działa-

nie to ma za zadanie „przywrócić więź między naszym społeczeństwem a siłami zbrojnymi, a także promować całościowe podejście do obronności naszego kraju”.

Według resortu zdobyte umiejętności pomogą młodym Brytyjczykom „odnieść sukces zarówno w karierze wojskowej, jak i cywilnej”. Osoby, które zakończą roczny kurs, będą mogły zdecydować, czy pozostać w wojsku.

Brytyjski program opiera się na podobnym kursie, realizowanym od ponad dekady przez Australijskie Siły Obronne, z którego mogą korzystać młodzi ludzie w wieku od 17 do 24 lat.

Inne państwa europejskie, w tym Francja i Niemcy, niedawno przywróciły pewną formę dobrowolnej służby wojskowej w odpowiedzi na zagrożenie ze strony Rosji. PAP

Spotkanie Trumpa z Zelenskim w „zimowym Białym Domu”

Karolina Wrońska
USA

Wczorajsze spotkanie prezydentów USA i Ukrainy odbyło się w posiadłości i prywatnym klubie Donalda Trumpa Mar-a-Lago. Wielokrotnie przyjmował on tam przywódców różnych państw.

Posiadłość, należąca do Trumpa od 1985 r., znajduje się w kurorcie West Palm Beach na południu Florydy. Nazwę – po hiszpańsku „od morza do jeziora” – zawdzięcza swojemu położeniu między Atlantykiem i laguną Lake Worth Lagoon. Wybudowana w hiszpańskim stylu kolonialnym willa ma już niemal 100 lat. Postawiła ją tam w latach 20. XX wieku ówczesna najbogatsza kobieta Ameryki, Marjorie Merriweather Post, córka C. W. Posta, założyciela koncernu General Foods, znanego z produkcji płatków śniadaniowych. Choć początkowo willa miała służyć jako zimowa rezydencja Post, to ona pierwsza pomyślała o Mar-a-Lago jako o potencjalnej zimowej rezydencji prezydentów USA. W tym celu posiadłość została przekazana po jej śmierci w 1973 r. państwu wej Służbie Parków Narodowych. Ze względu na koszty utrzymania nie spełniła wówczas tego celu, a Kongres zwrócił posiadłość fundacji Postów w 1980 r. Pięć lat później odkupił ją właśnie Donald Trump, wówczas playboy milioner. Wymusił przy tym sprzedaż willi po niższej od żądanej ceny,



Wczorajsze spotkanie prezydentów Ukrainy i Stanów Zjednoczonych odbyło się w posiadłości Donalda Trumpa na południu Florydy

kupując wcześniej działkę tuż obok Mar-a-Lago i grożąc tam wzniesieniem domu zasłaniającego widok na Ocean Atlantycki.

W czasie swojej pierwszej kadencji prezydent Trump wielokrotnie gościł tam światowych przywódców. Tam właśnie odbyło się jego pierwsze spotkanie z przewodniczącym ChRL Xi Jinpingiem w 2017 roku. Przyjmował tam również premiera Japonii Shinzo Abego czy prezydenta Brazylii Jaira Bolsonaro.

W Mar-a-Lago Trump przyjmował też zagranicznych dygnitarzy również przed objęciem władzy po raz drugi. Jako prezy-

dent elekt spotykał się tam m.in. z premier Włoch Giorgiā Meloni oraz premierem Węgier Viktorēm Orbānem. Wstępnie planowana była też wizyta prezydenta RP Andrzeja Dudy, choć ostatecznie nigdy do niej nie doszło.

Od objęcia władzy po raz drugi Trump przestał przyjmować

Wołodymyr Zełenski będzie pierwszym przywódcą, którego Trump oficjalnie przyjmie w Mar-a-Lago jako 47. prezydent USA

zagranicznych przywódców w Mar-a-Lago. W marcu prezydent USA spotkał się co prawda z prezydentem Finlandii Alexanderem Stubbem podczas gry w golfa na pobliskim polu golfowym w West Palm Beach, lecz rozmowa odbyła się bez obecności kamer i formalnego protokołu. Wołodymyr Zełenski będzie więc pierwszym przywódcą, którego Trump oficjalnie przyjmie w Mar-a-Lago jako 47. prezydent USA. Nie będzie jednak ostatnim, bo już w poniedziałek do willi zawita premier Izraela Benjamin Netanjahu. PAP

ONZ, USA i Chiny z zadowoleniem przyjęły zawieszenie broni między Tajlandią i Kambodżą

Karolina Wrońska
Tajlandia, Kambodża

ONZ oraz władze USA i Chin w oficjalnych komunikatach z zadowoleniem przyjęły w sobotę ogłoszone nad ranem porozumienie o zawieszeniu broni między Tajlandią i Kambodżą.

W ocenie sekretarza generalnego ONZ Antonio Guterresa porozumienie władz w Bangkoku i Phnom Penh to krok w stronę „trwałego pokoju”.

„To pozytywny krok w kierunku złagodzenia cierpień ludności cywilnej, zakończenia trwających działań wojennych i stworzenia warunków sprzyjających ustanowieniu trwałego pokoju” – głosi oświadczenie przekazane przez rzecznika sekretarza generalnego ONZ Stephane’a Dujarrica.



Podczas starć ponad milion osób wysiedlono

W osobnym komunikacie zadowolenie z ogłoszonego porozumienia wyraził Wysoki Komisarz ONZ ds. Praw Człowieka Volker Tuerk. „Dotknięte (konfliktem) społeczności i migranci muszą otrzymać wszelką niezbędną pomoc, aby bezpiecznie

powrócić do swoich domów” – przekazało biuro komisarza we wpisie na platformie X.

Szef amerykańskiej dyplomacji Marco Rubio także z zadowoleniem przyjął zawarcie nowego zawieszenia broni między Tajlandią a Kambodżą. W specjalnym oświadczeniu zaapelował o natychmiastowe wcielenie w życie postanowień zawartej umowy.

Ministerstwo spraw zagranicznych Chin obok wyrazów zadowolenia z ogłoszonego porozumienia poinformowało też o zaplanowanych na niedzielę i poniedziałek rozmowach szefa chińskiej dyplomacji Wanga Yi z jego odpowiednikami z Tajlandii i Kambodży. To „pokazuje, że dialog i konsultacje są praktycznymi i skutecznymi sposobami rozwiązywania złożonych sporów” – napisało w komunikacie chińskie MSZ.

W spotkaniu Wanga Yi z szefem MSZ Tajlandii Sihasakiem Phuangketkeowem i kambodżańskim ministrem spraw zagranicznych Prakiem Sokhonem, które ma się odbyć w prowincji Yunnan w południowo-zachodnich Chinach, mają też uczestniczyć przedstawiciele armii wszystkich trzech państw. Jednocześnie Pekin zadeklarował gotowość dalszej mediacji w negocjacjach między Tajlandią i Kambodżą.

Ogłoszone w sobotę, drugie w ostatnich miesiącach, zawieszenie broni, które weszło w życie w południe czasu lokalnego (godz. 6 czasu polskiego) i ma obowiązywać przez 72 godziny, kończy trwające około trzech tygodni intensywne starcia graniczne. Według oficjalnych danych zginęło w nich co najmniej 47 osób, a ponad milion zostało wysiedlonych. PAP

horoskop

Zodiakalny na 2026



W 2026 roku będziemy odważnie realizować zawodowe i rodzinne plany. Nie odkładaj ważnych rzeczy na wieczne nigdy, teraz Jowisz i Saturn pomogą ci osiągnąć to, o czym od dawna marzysz. Od stycznia do czerwca Jowisz w znaku Raka pomagać będzie osobom, które szukają szczęścia w życiu rodzinnym i partnerskim, chcą zbudować lub kupić wymarzone lokum. Od 30 czerwca do końca grudnia Jowisz będzie w znaku Lwa i sprzyjać będzie ryzyku finansowemu, inwestycjom, biznesowym zmianom na lepsze, a także rozwijaniu pasji i szukaniu życiowego powołania.

BARAN (21.03 - 19.04)

Czeka cię pracowity rok. Planety Neptun i Saturn w twoim znaku skłonią cię do poważnych refleksji nad celem i sensem dotychczasowych działań. Energicznie zabierz się za wszystkie ważne sprawy, także urzędowe. Uporaj się z zaległościami, pokonaj przeciwników i udowodnij wszystkim, że można na tobie polegać. Nie odkładaj ważnych spraw na później, bo mimo wszystko postawisz na swoim. Twoje zdolności do organizowania i planowania bardzo się wszystkim przydadzą. Od 30.06 Jowisz w trygonie do twojego znaku zapewni ci sukcesy i polepszenie aury we wszystkich dziedzinach życia. Będziesz miał wtedy więcej czasu dla siebie.

Kariera i pieniądze

Możesz liczyć na większe sukcesy, a nawet nagrodę, ale trzeba będzie ostro zabrać się do pracy. Czeka cię reorganizacja lub zmieni się ktoś na wyższym stanowisku i postawi przed tobą większe wymagania. Twój zakres obowiązków może się teraz poszerzyć. Niektóre propozycje mogą wymagać od ciebie większego wysiłku i dodatkowej nauki. Od lipca zrobi się łatwiej. Znajdzie się okazja do porzucenia niechcianych spraw, rozwiązania niekorzystnych umów. Okaże się, że wyszedłeś ze wszystkiego zwycięsko, a wrogowie sami wyciągną rękę na zgodę.

Miłość i rodzina

Wiele pilnych obowiązków sprawi, że na nowe flirty zabraknie Baranom czasu. Nie martw się jednak, bo na wszystko przyjdzie odpowiednia pora. Barany w stałych związkach będą bardziej krytyczne, także w stosunku do ukochanych osób. Po-



staraj się nie mieszać spraw uczuć z karierą i nie pozwól, by ludzie plotkowali o twoich uczuciach. Samotne Barany będą szukać odpowiedzialnej osoby, a żarty i lekkie podejście do życia mogą je do kogoś zrazić. Wiosną szczęście zacznie ci sprzyjać, staniesz się bardzo atrakcyjny! Nie przegap szansy na nową znajomość, nawet jeśli nowa znajomość wymagać będzie zmiany niektórych twoich planów. Od lipca Jowisz zapewni ci miłosny sukces.

Zdrowie

Serce jest najważniejsze, dlatego zacznij o nie dbać. Uważaj na migreny lub skoki ciśnienia, bo mogą być dla ciebie groźne. Regularnie spaceruj i ćwicz, a zobaczysz, że dodaje ci to siły.

BYK (20.04 - 20.05)

Zapowiada się rok pełen okazji i atrakcji. Planeta Uran opuści na dobre twój znak w kwietniu, co sprawi, że w twoim życiu wreszcie pojawi się spokój i równowaga. Wykorzystaj nadarzające się okazje, nie oglądaj się w przeszłość. Na ludzi w twoim otoczeniu możesz teraz liczyć, proś o wsparcie, pośrednictwo czy dobre rady. Dzięki wsparciu Jowisza do 30.06. możesz też liczyć na pomyślne rozwiązanie różnych zaległych spraw urzędowych. Dzięki dobrym pomysłom możesz wygrać w sporze lub rywalizacji z kimś, kto zagraża twoim interesom.

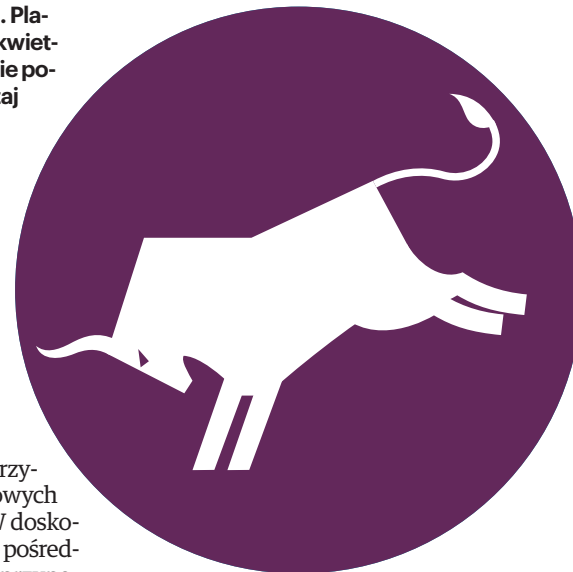
Kariera i pieniądze

Jowisz w sekstylu do twojego znaku przyniesie ci więcej okazji do szkoleń i służbowych wyjazdów w pierwszej połowie roku. W doskonałej formie będą Byki, które zajmują się pośrednictwem lub sprzedażą. Jesienią mogą przypomnieć o sobie różne zaległości. Słuchaj plotek, bo możesz w ten sposób szybciej niż inni zdobyć ciekawe informacje. Jesienią zastanów się, jakich swoich umiejętności dotychczas nie wykorzystałeś. Warto rozzejrzeć się wśród ofert i propozycji, które mogą przynieść ci większe pieniądze.

Miłość i rodzina

Twoje odważne nastawienie zaowocuje nowymi flirtami i pokusami, jakie trudno będzie ci odeprzeć. Jeśli jesteś bardzo nieszczęśliwy, to możesz podjąć nagłą decyzję o rozstaniu.

A jeśli jest dobrze, to zawsze może być lepiej. Postanowisz zerwać z rutyną i czymś partnera w tym roku zaskoczysz! Postaraj się tylko, aby



twoje pomysły nie były zbyt ekscentryczne. Samotne Byki będą bawić się i flirtować. Od stycznia do kwietnia Uran w twoim znaku sprzyja zawieraniu nowych znajomości. Postawisz raczej na przyjaźń i luźne związki, ale miłość cię w końcu znajdzie.

Zdrowie

Możesz być wrażliwy na konserwanty i chemiczne dodatki, a także mieć z tego powodu skłonności do alergii czy wysypek. Najprościej będzie zrezygnować z tego, co ci szkodzi. Kupuj ekologiczne kosmetyki, ubieraj się w zdrowe materiały i nie jedz przetworzonego jedzenia.

BLIŹNIĘTA (21.05 - 21.06)

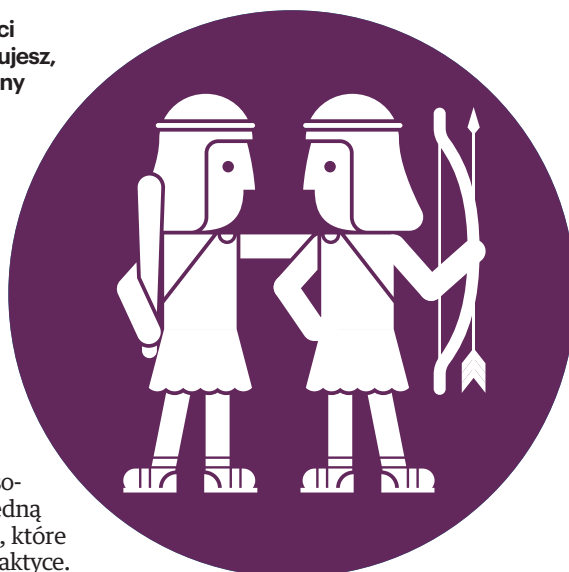
Do odważnych świat należy! Uran zagości na dobre w twoim znaku i od 26.04 poczujesz, że czas na rewolucję lub choćby generalny remont w każdej dziedzinie życia. Będziesz w dobrym nastroju, ale do podróży lub szalonych przygód trudno będzie cię namówić. Intuicja cię nie zawiedzie i dzięki jej podszeptom unikniesz kilku towarzyskich konfliktów. Rodzina zajmie się sobą i pozwoli ci skupić się na własnych sprawach, wspomnieniach i miłości. W drugiej połowie roku Jowisz przyniesie ci wtedy nowe pomysły i ciekawsze inspiracje.

Kariera i pieniądze

Sprzyja ci szczęście w sprawach finansowych, ale nie stawiaj wszystkiego na jedną kartę. Najwięcej zyskasz na pomysłach, które ktoś zdążył już wcześniej sprawdzić w praktyce. Lepiej też pilnować zawodowych sekretów, szczególnie przed osobami, które chciałyby znać poziom twoich zarobków. Możliwe są nieporozumienia, których powodem będą zapomniane sekrety i plotki. Latem i jesienią znajdziesz dobrych pomocników, wtedy też uda ci się więcej wynegocjować i załatwić w bankach czy urzędach.

Miłość i rodzina

Planeta Uran sprawi, że twoje myśli krążyć będą wokół wielkich romansów, a nawet przeżyć z przeszłości. Nie myśl jednak zbyt wiele o tym, co minęło! Rok sprzyja wyjaśnianiu miłosnych rozterek, flirtom i nowym znajomościom. Bliźnięta w stałych związkach staną się krytyczne. Twoje przemyślenia będą bardzo głębokie i mogą prowadzić do poważnych decyzji.



Efekty przekonają cię, że nie tracisz czasu na darmo.

Samotne Bliźnięta zainteresują się swoim wyglądem, zainwestują w wygląd i modną fryzurę. Latem i jesienią może się okazać, że jesteś w ważnym i dobrze rozwijającym się związku.

Zdrowie

Częściej się ruszaj, bo jeśli zalegniesz na kanapie, to pogorszy się twoja odporność na zaziębienie i przybędzie ci kilogramów. Jowisz w drugiej połowie roku doda ci siłę, ale też będzie kusić do folgowania sobie. Jedz więcej kiszonek, pij jogurt, a od razu zauważysz, że masz więcej życiowej energii.

RAK (22.06 - 22.07)

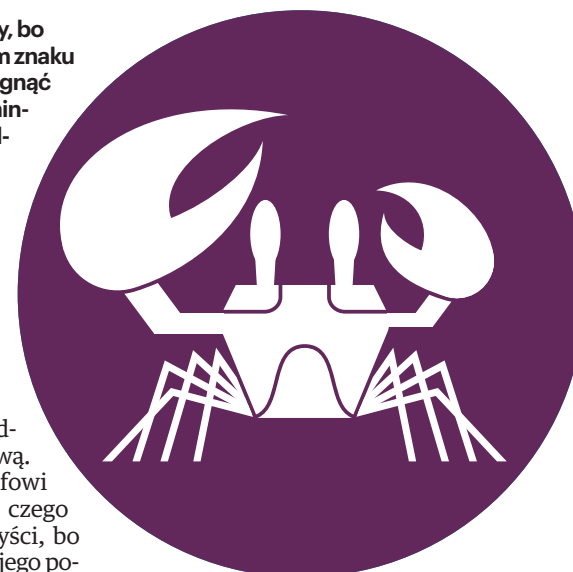
Bądź bardziej aktywny i przedsiębiorczy, bo planeta Jowisz, która przebywa w twoim znaku od stycznia do czerwca, pomoże ci osiągnąć sukces. Nie oglądaj się w przeszłość i zainwestuj w nowe pomysły. Nie zawsze jednak będzie od razu tak, jak chcesz, bo Saturn działa od lutego kwadraturą na twój znak. Osoby, które marudzą lub wątpią w twoje siły przekonają się, że to ty masz rację. W wakacje możesz odkryć hobby, które niezwykle cię pochłonie i stanie się wspaniałą okazją do zdobycia nowych przyjaciół.

Kariera i pieniądze

Wpadniesz na pomysł, który może odmienić na lepsze twoją sytuację finansową. To dobry rok, aby przypomnieć szefowi o podwyżce. Do 30.06 dostaniesz to, czego chcesz. Nie rezygnuj ze swoich korzyści, bo współpracownicy i tak nie docenią twojego poświęcenia. Musisz nauczyć się bardziej o siebie dbać, a szybko pojawiają się dodatkowe pieniądze. Będziesz miał powodzenie, ale pewne zaległe sprawy lub konflikty mogą nagle wyjść na jaw. Postaraj się od razu je wyjaśnić, bo inaczej jesienią czekać cię będzie męcząca przeprawa z pewną zazdrosną osobą.

Miłość i rodzina

Planeta Saturn w kwadraturze radzi ci uporać się z miłosnymi relacjami. W stałych związkach miłosna rewolucja, bo przestaniesz być taki grzeczny i zgodny. Określ, czego pragniesz i co możesz dać drugiej stronie, a zobaczysz, jak szybko sprawy potoczą się we właściwym kierunku. Będzie więcej okazji do spędzania czasu w miłym gronie przyjaciół i nowych znajomych.



Wyzwaniem staną się nowe umiejętności, których zapragniesz się nauczyć. Jowisz pomoże ci odkryć na nowo różne talenty. Samotne Raki będą miały bardzo dużo energii, która będzie je popychać do nieprzemyślanych miłosnych kroków. Szukaj kogoś, na kim możesz się oprzeć, a w końcu trafisz na prawdziwą miłość.

Zdrowie

Będziesz w świetnej kondycji, ale unikaj wychładzania organizmu! Warto jeść więcej rozgrzewających potraw i zup, zamiast kanapek. Jeśli zaczniesz łapać infekcje, jedź do uzdrowiska, a szybko się wzmocnisz. Także inhalacje olejkami poprawią ci nastrój.

LEW (23.07 - 22.08)

Przed tobą rok sukcesów i zwycięstw. Jowisz od 30.06 będzie przebywał w twoim znaku i sprzyjał odważnym decyzjom i planom. Nie dziw się nieprawdopodobnymi zbiegom okoliczności, zapisuj sny i rozwijaj swoje hobby. Przekonasz się, że pozytywne nastawienie może wszystko zmienić na lepsze. Sprzyja ci za też szczęście w miłości i różnych towarzyskich sprawach. Hobby, przyjaciele i chwile bez troskiego lenistwa pozwolą ci odzyskać radość i optymizm. W sierpniu zaćmienie Słońca w twoim znaku pomoże ci podjąć konieczną życiową decyzję.

Kariera i pieniądze

Sprawy zawodowe wymagać będą cierpliwości i większej ostrożności, ale już od 30.06 poczujesz, że szczęście ci sprzyja. Szef może wymagać od ciebie zadań, które będą wymagać pracy, ale także bardzo się będą opłacać. Patrz w przyszłość i pilnuj swoich interesów, zamiast podporządkowywać się narzekającym współpracownikom. Najkorzystniejszy czas na pokazanie się w lepszym świetle nadejdzie latem i jesienią, wtedy ważne projekty przyspieszą i więcej skorzystasz.

Miłość i rodzina

Zaczniesz bardziej wyczuwać nastroje innych ludzi. Zauważą to osoby nieszczęśliwe i pokrzywdzone przez los. Będziesz musiał pomóc komuś w miłosnych kłopotach, ale nie bierz na siebie odpowiedzialności za cudze decyzje! Lwy w stałych związkach pokażą pazury. Wyjaśnisz różne nieporozumienia i po-

stawisz na swoim. Samotne Lwy będą pragnąć wyjątkowego traktowania w miłości. Nie sądzić ludzi po pozorach. Od 30.06 za sprawą Jowisza sprzyjać ci będzie wielkie szczęście w miłości.

Zdrowie

Ominą cię urazy, infekcje i grypa. Ale nie czytaj przy słabej lampce, bo twoje oczy będą wrażliwe. Najlepiej zrób kontrolne badania u okulisty i dobierz odpowiednie okulary. Zadbaj o kręgosłup, a odczujesz znaczne polepszenie samopoczucia.



PANNA (23.08 - 22.09)

Uwierz w swoje siły i przestań być w stosunku do samego siebie aż tak bardzo krytyczny. Planety dodadzą ci sił, otworzą się przed tobą nowe możliwości. Będziesz towarzyski, możesz poznać ludzi, którzy pokażą ci, w jaki sposób uniknąć problemów. Uważnie wsłuchuj się w swoje potrzeby i słuchaj intuicji w marcu i sierpniu, kiedy zaćmienia Księżyca będą działać na twój znak. W te miesiące podejmuj decyzje rozważnie i łap okazje, jakie podsuwa ci los.

Kariera i pieniądze

Przed tobą rok stabilnych finansów i ciekawych, a nawet rewolucyjnych zawodowych propozycji. Planeta Uran w kwadraturze do twojego znaku podsuwa ci myśli ci zmianie. Zainwestuj w swoją edukację. Pewna nowa idea może okazać się bezcenna. Twoje pomysły nagle wzbudzą zainteresowanie i wszyscy zaczną o nich mówić. Zadbaj jednak o drobiazgi i szczegóły. Jowisz od stycznia do czerwca zapewni ci też dyskretną pomoc znajomych, jeśli potrzebujesz wsparcia, to nie wstydź się o nie prosić. Postaraj się jednak unikać konfliktowych sytuacji i nie zajmuj się na siłę sprawami, które za bardzo cię nie interesują.

Miłość i rodzina

Zawodowe sprawy i obowiązki zaprzątać będą twoją uwagę nawet podczas romantycznych wyjazdów. Nie walcz ze swoim nastrojem i do niczego się nie zmuszaj. Miłosnych kłopotów i tak będzie o wiele mniej, niż sam przypuszczasz. Decyzje, jakie podejmie blika ci osoba, mogą wydawać ci się ryzykowne. Szanuj cudzą wolę, bo planeta Jowisz zadba, żeby wszystko się dobrze skończyło. Sa-

motne Panny będą ostrożne. Nie daj się uwieść ryzykownej osobie, do której intencji zawsze miałeś zastrzeżenia. Zaufaj wreszcie choć troszeczkę swoim przeczuciom i intuicji, a Jowisz wiosną pomoże ci zawrzeć bardzo interesujące znajomości.

Zdrowie

Zadbaj o zdrowy sen, przemebluj sypialnię, a jeśli trzeba, zainwestuj w wygodny materac. Regeneracja jest najważniejsza, bo inaczej możesz podupać na zdrowiu i być bardziej nerwowa. W wakacje wygrzej się na plaży lub górskiej polanie, a wzmocnisz odporność na jesienne miesiące.



WAGA (23.09 - 22.10)

Będziesz mile widziany w każdym towarzystwie. Nowe znajomości, jakie teraz zdobędziesz, przydadzą ci się także w karierze. Wykorzystasz swoje talenty i możliwości. Planeta Saturn w opozycji radzi jednak zadbować o ważne umowy, relacje i uważać na wrogów, którzy mogą w tym roku pojawić się na twojej drodze. Powstrzymaj się od komentowania cudzych miłosnych podbojów, a unikniesz stresujących sytuacji. Lepiej zadbaj o siebie! Nawet odrobina sportu pomoże ci szybko odzyskać humor i formę.

Kariera i pieniądze

Czeka cię poprawa w sprawach finansowych. Może okazać się, że jesteś niezbędny do wykonania trudnego zajęcia i wynegocjujesz dla siebie więcej gotówki! Wiele skorzystasz dzięki współpracy z ludźmi. Nie obawiaj się zasięgać ich porady, wyciągnij wnioski z cudzych błędów. Twoje sprawy znajdują się w centrum uwagi i wszyscy będą o tobie mówić! Zaufaj swojej intuicji, uwierz przeczuciom, a w porę zorientujesz się, co się dokoła dzieje. Planeta Saturn w opozycji radzi jednak abyś pamiętał o osobach, którym coś jesteś winien. Zwróć stare długi, wyjaśnij nieporozumienia.

Miłość i rodzina

Czeka cię rok pełen miłosnych niespodzianek i wielkich towarzyskich sukcesów. Mimo twojego krytycznego nastawienia, inni odbierają cię bardzo dobrze. Wagi w stałych związkach będą cieszyć się powodzeniem, co może wywołać zazdrość u ich partnera. Przypomnij sobie

o tobie wszystkie osoby, którym kiedyś zawróciłeś w głowie. Samotne Wagi rzucają się w wir zabaw i uciech. Wykorzystaj wszystkie zaproszenia, ale słuchaj intuicji! Jeśli wybranek twojego serca bardzo różni się od ciebie wykształceniem lub majątkiem, może to zwiastować pewne problemy.

Zdrowie

Musisz na siebie uważać, bo Saturn nie może w szybkiej regeneracji sił. Ochraniaj i wzmacniaj stawy oraz kolana i kręgosłup, zwłaszcza jeśli dawniej miałeś różne urazy. Postaraj się też więcej odpoczywać i nie wymagaj od siebie, że będziesz ze stali.



SKORPION (23.10 - 21.11)

Czeka cię rok pełen okazji do zabawy i spotkań z przyjaciółmi. Jowisz w trygonie do twojego znaku zapewni ci powodzenie w pierwszej połowie roku. Wreszcie spotkasz się z ludźmi, których od dawna nie widziałeś. Planeta Pluton w kwadraturze pomoże ci wyrobić się ze wszystkim na czas. Od stycznia do kwietnia Uran działa opozycją na twój znak, wtedy spodziewaj się nowych propozycji zawodowych i niezwykłych wydarzeń w życiu osobistym.

Kariera i pieniądze

Zabierz się za konkretne zawodowe projekty, bo spotkasz się z życzliwością i wsparciem, na jakie wcześniej nie udało ci się zaszukać. Pierwsza połowa roku sprzyja wszystkim zajęciom, które wymagają współpracy z ludźmi. Staniesz się bardziej zgodny i wyrozumiały, przestaniesz zwracać taką uwagę na ludzkie przywary i chętnie poprawisz cudze błędy. Jowisz może przynieść ci bardzo ciekawą propozycję. Nie opowiadaj o niej wszystkim i nie zapraszaj do współpracy osób, na których choć raz się zawiodłeś. Możesz zdobyć dodatkowe pieniądze, ale musisz być punktualny, cierpliwy i ostrożny.

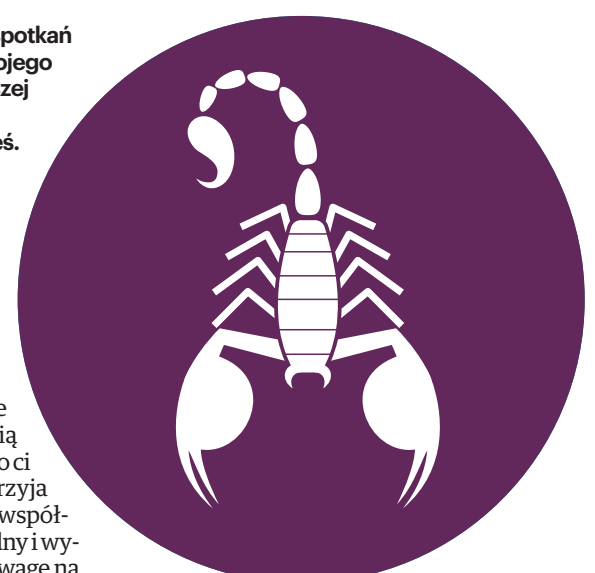
Miłość i rodzina

Nawet jeśli uważasz, że prowadzisz skromne życie, to i tak przyjaciele ci nie uwierzą. Uważaj na plotki, a wszystko będzie w porządku. Skorpiony w stałych związkach poczuć, że czas odnowić swoje uczucia. To nie czas na marudzenie i wypominanie sobie błędów z przeszłości, tylko podejmowanie ważnych wspólnych decyzji. Uda ci się zdobyć nowych przyjaciół i zakończyć

czyść niepotrzebne konflikty. Będziesz wszędzie mile widziany, a ludzie chętnie opowiedzą ci o swoich troskach. Samotne Skorpiony będą miały powodzenie. Spotkasz na swojej drodze niezwykle osoby. Wykorzystaj ten rok najlepiej, jak potrafisz!

Zdrowie

Aby zachować wspaniałą kondycję odstaw cukier, a jedz więcej gruboziarnistego pieczywa i potraw z soją. Uda ci się zmienić niezdrowe przyzwyczajenia z poprzednich lat, a rodzina podąży twoją drogą.



STRZELEC (22.11 - 21.12)

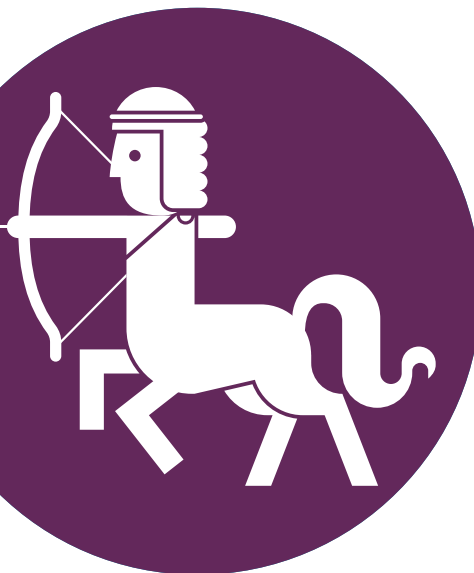
Uśmiechnie się do ciebie szczęście! Możesz pozwolić sobie na trochę więcej luzu i swobody. Czas trochę odpocząć od nudnych, codziennych kłopotów. Latem i jesienią planeta Jowisz przyniesie ci nagrodę, bo wkroczysz do twojego znaku i wszystko stanie się łatwiejsze. Będzie ci o wiele łatwiej niż w poprzednich latach. Nowe przygody, romanse i niezwykle interesujące przygody tylko czekają, aż wreszcie się nimi zajmiesz! To dobry rok, aby planować wspólne wyjazdy, a także zająć się wyglądem mieszkania. Zajmij się też rozwojem duchowym i hobby, a twoje życie stanie się spokojniejsze.

Kariera i pieniądze

Przestań być nieśmiały i niezdecydowany! Warto na nowo określić swoje priorytety. Twoje pomysły okażą się niezwykle odkrywczymi i będą się podobać. Osoby zazdrosne mogą być pod dużym wrażeniem tego, co uda ci się teraz zrobić. Większe wydatki, które dotyczą domowych potrzeb, czekają cię latem i jesienią, kiedy planeta Jowisz utworzy wspierający trygon do twojego znaku. Będziesz chciał, aby wreszcie było ci miło i wygodnie. Poważniejsze inwestycje okażą się bardzo trafione.

Miłość i rodzina

Zastanów się, czego pragniesz. Teraz pojawi się szansa, aby rodzinne plany. Strzelce w stałych związkach będą w doskonałym humorze. Jednak te, których partner nie docenia, podniosą teraz bunt i odważnie poszukają nowych wrażeń. Biurowe flirty i niewinne uśmiechy mogą jednak wywołać zazdrość twojego partnera, ale też za-



cznie się o ciebie bardziej starać. Samotne Strzelce będą cieszyć się powodzeniem. Nie wymagaj jednak od nikogo, aby na pierwszej randce obiecywał ci od razu miłość aż po grób. Na poważne plany i zobowiązania przyjdzie czas latem i jesienią.

Zdrowie

Chcesz być zdrowy, to się więcej ruszaj i spaceruj. Świeże powietrze przyda się twoim płucom, jeśli palisz to w tym roku koniecznie rzuć ten nałóg. Zadbaj też o skórę, nawilżaj ją i odżywiaj, a powstrzymasz upływ czasu. To dobry rok na różne kuracje i zabiegi upiększające.

KOZIOROŻEC (22.12 - 19.01)

Planeta Jowisz w pierwszej połowie roku pomoże ci osiągnąć to, na co od wielu lat pracujesz i wskaże ci nowe ambitne cele. Pieniądze i kariera zmotywują cię do pracy i ruszenia się z domu. Będziesz układać plany awansu, szukać nowego zajęcia. Nie przesadzaj tylko z ilością obowiązków, jakie na siebie weźmiesz. Zdrowie też jest ważne! Jesienią czeka cię zaproszenie do podróży lub udział w większej imprezie. Wykorzystaj okazje do zawarcia wartościowej znajomości.

Kariera i pieniądze

Pierwsza połowa roku przyniesie ci oczekiwane polepszenie finansowe i zawodowe. Rozmowy, które dotyczą podwyżki, będą trudne, ale mają wielką szansę zakończyć się sukcesem. Postaraj się jednak dobrze uzasadnić swoje żądania. Mów otwarcie, co potrafisz i jakie są twoje rzeczywiste obowiązki. Jeśli już zdobyłeś w życiu odpowiednią ilość gotówki, to teraz zaczniesz zastanawiać się nad dalszymi inwestycjami. N

Miłość i rodzina

Odważnie wprowadzaj zmiany w życiu rodzinnym i uczuciowym, kiedy Jowisz wspiera cię od stycznia do czerwca. Dla przyjaciół i znajomych staniesz się za to autorytetem w sprawach flirtów i romansów. Postaraj się unikać osób, które próbują zepchnąć na ciebie odpowiedzialność za swoje decyzje. Nie pouczaj nikogo, nie rozsądźaj sporów, bo spowodujesz nieporozumienia i towarzyskie zamieszanie. Samotne Koziorożce poszukają kogoś na poważnie. Sprzyja



ci szczęście, choć miłosne sprawy będą spokojnym rytmem. Bądź wytrwały i uwierz w swoją wartość, bo ktoś może odmienić twoje miłosne życie!

Zdrowie

Będziesz w bardzo dobrej kondycji, ale wzmacniaj wątrobę. Zadbaj o właściwą dietę i nie przesadzaj z alkoholem. Jedz więcej kaszy i naturalnych produktów, a od razu zauważysz, że masz więcej siły i energii. To także dobry rok, aby zrzucić zbędne kilogramy, ale nie przechodź na radykalną dietę, tylko zacznij się więcej ruszać.

WODNIK (20.01 - 18.02)

Czeka cię rok ważnych decyzji, a kłopoty okażą się mniejsze, niż przewidywałeś. Od czerwca dzięki wsparciu Jowisza w opozycji do twojego znaku powiodą się wszystkie sprawy, które związane są z domem, rodziną i miłością. Nie żałuj sobie ulubionych przyjemności, bo dzięki nim przez cały rok będziesz w doskonałej psychicznej formie. Intuicja podpowie ci, abyś trzymał się jak najdalej od ryzykownych spraw. Najważniejszych wydarzeń spodziewaj się w lutym i sierpniu, kiedy zaćmienia Słońca będą działać na twój znak. Wszystko, czego się teraz nauczysz i co sobie zaplanujesz, z pewnością jeszcze nie raz ci się przyda.

Kariera i pieniądze

Zajmij się uporządkowaniem swoich spraw finansowych. Zakończ niepotrzebne konflikty, przypomnij sobie o złożonych kiedyś obietnicach. Zakończ też sprawy, które przestały być opłacalne. W ten sposób sprawisz, że w twoim życiu będzie nieco więcej wolnego czasu.

Większy ruch w interesach zapowiada się latem. Choć ogarnie cię rozrywkowy nastrój, to nie wahaj się zainwestować w ciekawy kurs lub szkolenie. Szczęście sprzyja ci także podczas krótkich podróży. Na finanse nie będziesz narzekać, a nowe inwestycje okażą się udane, jeśli zaczniesz wreszcie myśleć o swojej wygodzie. Zwłaszcza w od lipca szukaj okazji, a zyskasz więcej od innych.

Miłość i rodzina

Będziesz wspierać swoich bliskich w rozwijaniu różnych pasji. Problemów i konfliktów będzie mniej niż w poprzednich latach, ale uważaj na plotki. W sierpniu lepiej nie zwierzać się komuś, kto ze wszystkiego robi sensację, bo może wybuchnąć mała



afera. Bliska osoba okaże większe niż zwykle zrozumienie dla twoich marzeń i nastrojów. Wakacje sprzyjają bardzo udanym wspólnym wyjazdom. Także różne większe uroczystości, w jakich weźmiesz udział, okażą się udane. Dobry rok na decyzję o ślubie lub dziecku. Samotne Wodniki będą pocieszać strapionych przyjaciół. Nowi wielbicieli szybko odkryją, że bardziej interesuje cię teraz dusza, a nie ciało. Jesienią czeka cię więcej interesujących miłosnych okazji.

Zdrowie

Jeśli chcesz być w świetnej kondycji, to zadbaj o nerki i nawadniaj organizm. Odstaw gazowane napoje i noś wszędzie ze sobą butelkę z czystą, źródlaną wodą. Nawilżaj też skórę i nie zapominaj o regularnym stosowaniu kremów i balsamów.

RYBY (19.02 - 20.03)

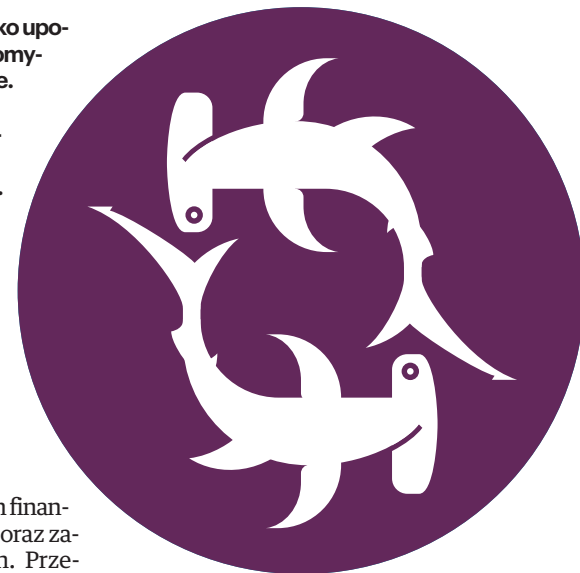
Korzystny wpływ planet pomoże ci szybko uporać się z trudnymi sprawami. Będziesz pomysły i otwarty na ryzykowne propozycje. Neptun i Saturn na dobre opuszczają twój znak w styczniu i lutym, dzięki czemu poczujesz, że nie jesteś już przytłoczony aż tak trudnymi obowiązkami i dylematami. Planeta Jowisz w trygonie do twojego znaku od stycznia do czerwca ułatwi te sprawy, z którymi w poprzednich latach nie dawałeś sobie rady. Uran od kwietnia doda ci energii i postawi ciekawych ludzi na twojej drodze. W marcu i sierpniu zaćmienia Księżyca silnie działające na twój znak skłonią cię do podjęcia odpowiedzialnych decyzji.

Kariera i pieniądze

Planeta Jowisz bardzo sprzyja zyskom finansowym, odzyskiwaniu starych długów oraz załatwianiu ważnych spraw w bankach. Przeszkody potraktuj jak test, który musisz zdać i bądź odważny. Od kwietnia wszystko ruszy do przodu. Jesienią uważaj, aby nie paść ofiarą zawodowej intrygi. Swoich wrogów pokonasz używając ich własnych pomysłów i argumentów. Zadbaj też o swoje znajomości, bo dzięki nim w porę dowiesz się o korzystnej inwestycji lub innej okazji, którą szkoda byłoby przegapić.

Miłość i rodzina

Będziesz ciekawy świata, spragniony zabawy i ciekawski. Jowisz w trygonie od stycznia do czerwca przyniesie ci jednak kilka miłosnych zagadek i niespodzianek! Pewna osoba wyda ci się warta zainteresowania, choć wiele będzie niedopowiedzeń i miłosnych zagadek. Pilnuj swoich tajemnic, bo plotki na temat twojego zachowania mogą



ci poważnie zaskoczyć. Ryby w stałych związkach chętnie wybiorą się w romantyczną podróż. To także dobry rok, aby podjąć decyzję o wspólnych inwestycjach. Samotne Ryby mogą liczyć na spotkania z ważnymi osobami, których od dawna nie widziały. Niektóre z nich mogą mieszkać za granicą lub zajmować się poważnymi interesami.

Zdrowie

Uważaj na siebie, bo zaniedbania mogą dać o sobie znać. Zrób analizy, a będziesz wiedział, co trzeba uzupełnić. Nie przesadzaj z ćwiczeniami, bo Saturn przez ostatnie lata mógł osłabić twój kręgosłup i kolana. Basen, spacer i łagodna gimnastyka przywróci ci energię i dobrą kondycję.

MAGAZYN

SPORTOWY24

29.12.2025

Grzegorz Kożan pożegnał się z posadą pierwszego trenera Anwilu
Włocławek dwiema porażkami w Zielonej Górze i Wrocławiu STR. 16



FOT. JAKUB SOBOCZYŃSKI

Anwil w kryzysie. Teraz Ginzburg

ADA SUŁEK-SCHUBERT
O MACIERZYŃSTWIE,
WALCE Z DEPRESJĄ
I NOWYCH CELACH
STR. 12

Ruszył Turniej
Czterech Skoczni.
Junior wielką nadzieją
polskich kibiców
STR. 13

Miła niespodzianka
Twardych Pierników,
Artego Bydgoszczy
pobiło mistrza Polski
STR. 16

SPORTOWY24.PL



FOT. SZYMON GRUCHAŁSKI

Adrianna Sułek-Schubert pół roku po porodzie zajęła 12. miejsce w 7-boju na Igrzyskach Olimpijskich w Paryżu

Lekkoatletyka Adrianna Sułek-Schubert o macierzyństwie, depresji, walce o powrót do formy i nadziejach na medal w HMS w Toruniu

Joachim Przybył
joachim.przybyl@polskapress.pl

Nasza najlepsza wieloboistka zmierzyła się z depresją, uczyła się od nowa swojego ciała po narodzinach dziecka, a teraz będzie medalową nadzieją w Halowych Mistrzostwach Świata.

Pasuje pani nowa bieźnia w ukochanej hali w Toruniu? Już sprawdzona?

Oczywiście! Nie odczuwam specjalnie różnicy między nawierzchniami na całym świecie, ale ta akurat jest dla mnie wyjątkowa, sprężynująca i mięciutka.

Czyli spodziewamy się super wyników w Toruniu w marcu podczas mistrzostw świata?

Ten sezon halowy ma być dla mnie takim nowym otwarciem w karierze. Chcę zamknąć klamrą to, co działo się w ostatnich miesiącach, zwłaszcza to, co dotyczyło ciąży i narodzin synka. Liczę, że fizjologicznie moje ciało zapomni już o doświadczeniach porodu.

Ma pani za sobą trudny okres, wyznanie o depresji, walkę z chorobą i o powrót do formy. Czego panią nauczył ten czas? Każdy kij ma dwa końce i dziś nie jestem w stanie powiedzieć, czy ten cały trudny okres w moim życiu mnie wzmocnił czy osłabił. Wiem jedno: nie żyję tego nikomu. Nie spodzie-

Ada Sułek-Schubert: - Chciałabym, aby syn walczył o marzenia jak ja

wałam się, że coś takiego może spotkać takiego pozytywnego zapaleńca jak ja, który zawsze z optymizmem patrzył w przyszłość i czekał na kolejne wyzwania. Po porodzie miałam sześć miesięcy na przygotowania do igrzysk. Byłam jak zaprogramowany robot i wydawało mi się, że dobrze będzie odsunąć od siebie wszystkie emocje. Dziś wiem, że to był błąd.

To była wyłącznie kwestia ukrywanych emocji? Trzeba było też chyba nauczyć się na nowo swojego ciała?

Nie zdawałam sobie wtedy sprawy, jaką transformację przeszło moje ciało po porodzie. Musiałam się zmierzyć ze słabościami, których wcześniej nie znałam. Nagle najprostsze ćwiczenia na mięśnie brzucha stały się niesamowicie trudne,

więc ten czas uświadomił mi, jak ważne jest dbanie o aspekt psychologiczny. Do tej pory koncentrowałam się na sporcie i treningach, teraz już wiem, że równie ważne są kwestie poza sportowe. Nauczyłam się odpoczywać, unikać niepotrzebnego pośpiechu, znajdować czas na zwykłe codzienne czynności, jak choćby spokojne śniadanie. Nauczyłam się cieszyć nie tylko z medali, ale celebrować małe radości życia codziennego. Zdałam obie sprawy, jak wiele szkody może wyrządzić zbyt wielka ambicja, przecież nadszedł moment, że srebrne medale mnie rozczarowały i dołowały! Po tych kilkunastu miesiącach wróciły marzenia, żeby zdobyć jakikolwiek medal na arenie międzynarodowej i to naprawdę miłe i motywujące uczucie.

Napisała pani po porodzie: „codziennie patrzę w lustro i odpowiadam twierdząco na pytanie czy chcę być sportowcem”. To pytanie wracało każdego ranka?

Ten okres cały czas odciska na mnie piętno, cały czas mierzę się ze strachem, że to wszystko wróci. Depresja to podstępny wróg, dziś jest lepiej, świeci słońce, ale nigdy nie wiadomo jaki będzie kolejny dzień. Przede wszystkim mam teraz świadomość tego zagrożenia i mam wokół siebie

Nauczyłam się odpoczywać, unikać niepotrzebnego pośpiechu, znajdować czas i radość w zwykłych codziennych czynnościach.

ludzi, którzy też o tym wiedzą i na bieżąco monitorują stan mojego zdrowia. Nie muszę niczego udawać. Bardzo pomaga mi dom i rodzina, nauczyłam się czerpać siłę z macierzyństwa. Wiem, że okres niemowlęcy z Leonem przeminie i już nie wróci, więc nie chcę też, aby zbyt wiele rzeczy mi umknęło. To czas refleksji i dojrzenia emocjonalnego. Mam wrażenie, że sportowo bardzo szybko dojrzałam i dorosłam, ale teraz wiem, że nie nadążała za tym moja dojrzałość psychiczna i emocjonalna. Z wielu rzeczy nie zdawałam sobie sprawy, brakowało mi świadomości, jak wiele z nich jest ulotnych i o jak wiele warto dbać także poza sportem.

Jest pani osobą niesamowicie ambitną. Najtrudniej było się przyznać przed samą do słabości, do tej choroby?

Bardzo długo starałam się jej w ogóle nie dostrzegać. Dopiero, gdy wyszłam w połowie, pierwszego, drugiego, piątego treningu, nagle zaczęło do mnie docierać, że dzieje się coś niedobrego. Przez 15 lat trenowania siatkówki i lekkiej atletyki to mi się nigdy nie zdarzyło. Bardzo brakowało mi kogoś, z kim mogłabym o tym porozmawiać, kto wszystko zrozumiałby. Moim psychologiem jest mężczyzna, moim trenerem jest mężczyzna, jest bardzo blisko mąż, ale płęć przeciwna nie jest chyba w stanie tak do końca zrozumieć zmian, jakie zachodzą w ciele i umyśle kobiety po urodzeniu dziecka. Często rozmawiałam z Jessicą Ennis-Hill, ale ona później zdecydowała się na macierzyństwo i więcej czasu dała sobie na powrót do sportu. Wierzę, że mnie uda się wrócić na wyższy poziom i będę mogła wykorzystać wszystkie swoje doświadczenia, aby pomóc innym sportowcom z tym wszystkim sobie lepiej poradzić. Może dzięki temu więcej dziewczyn szybciej zdecyduje się na macierzyństwo? Bo to tak naprawdę piękna przystojna, bardzo wymagająca, ale piękna.

Może teraz, z perspektywy czasu, trzeba było zrezygnować z tego szalonego wyścigu o start w Paryżu i powoli wracać do dużego sportu?

Igrzyska to największe marzenie chyba każdego sportowca i jak miałabym z tego zrezygnować? Nie żałuję tego! Myślę, że dzięki tej ciężkiej pracy przez te kilka miesięcy przed igrzyskami znacznie łatwiej mi teraz budować formę na kolejne sezony. To mnie zmobilizowało do wykorzystania tego czasu i mam wrażenie, że bez tego olimpijskiego deadlineu mój powrót do dużego sportu znacznie by się przeciągnął.

Dojrzałe macierzyństwo pomaga w sporcie?

Tego bym nie powiedziała. Na pewno pomaga sama obecność dziecka, lekcja organizacji życia, szanowanie nowych priorytetów, ale godzenie przygotowań do siedmioboju z życiem zaangażowanej mamy to niesamowite wyzwanie. Bez wsparcia najbliższych absolutnie nie dałabym rady. Za dwa, trzy lata Leon będzie już w pełni świadomy tych wszystkich wydarzeń i na pewno będzie szczęśliwy, widząc mamę, która realizuje swoje pasje i marzenia na bieżni. W ten sposób chcę go także uczyć, żeby walczył o własne cele i marzenia, chciałyby, aby on był taki sam.

Co trzeba poprawić, żeby na mistrzostwach świata powalczyć o medal?

Wszystko! Bez skoku wzwyż na bardzo wysokim poziomie nie będzie wyniku, który da mi szansę na podium. Płotki mam ustabilizowane i potrzebuję tylko szlifów, tego talentu nie straciłam. Zmiany fizjologiczne po porodzie w największym stopniu odbiły się na skokach, stopy trudniej radzą sobie ze zmęczeniem i nogą tak „nie od-daje”. Skok w dal był dla mnie zawsze najprzyjemniejszy w hali, a teraz brakuje mi trochę energii pod stopą, ale wierzę, że w kilka miesięcy zdołam wrócić do dawnych nawyków. To brzmi trochę kuriozalnie, ale teraz najpewniej czuję się w pchnięciu kulą, mam solidne podstawy do pchania 14,5 metra, to mój jedyny rekord życiowy, który poprawiłam po ciąży i kolejny dowód, jak zmieniło się moje ciało. A bieg na 800 m? Jak trzeba będzie wykręcić 2.03 i gryźć tartan w Toruniu, to będę gryzła (śmiech). Nigdy nie zawiodłam w ostatniej konkurencji. Moi kibice w hali w Toruniu, syn na trybunach - to będzie motywacja, jakiej nie będzie miała żadna z moich rywalek.

Była pani przez kilka sekund posiadaczką halowego rekordu świata. Atak na taki wynik jest realny w tym sezonie?

Na pewno chodzi mi to po głowie, ale najpierw jest do pobicia rekord Polski, czyli 5015 punktów. Taki wynik wymaga optymalnej dyspozycji i wykorzystania wszystkich możliwości w pięciu konkurencjach. Chciałabym w tym starcie wykorzystać wszystkie swoje doświadczenia z poprzednich sezonów, ale wiem, że to będzie niesamowicie trudne. Nie chcę w tej chwili deklarować ani rekordu Polski, ani medalu w mistrzostwach świata. Wiem już, że pięciobój będzie stał w Toruniu na niesamowitym poziomie, rozmawiałam z Anną Hall i Nafissatou Thiam, obie bardzo poważnie podchodzą do tych zawodów. Wszystkie trzy pokonałyśmy 5000 punktów i ta rywalizacja będzie szła na noże. ©©

Kobayashi i Prevc głównymi bohaterami TCS?

Łukasz Konstanty
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. Na dziś zaplanowano pierwszy konkurs 74. Turnieju Czterech Skoczni. Zmagania za inaugurację zostaną w Oberstdorfie.

To już siódmy rok z rzędu, gdy rywalizacja (nie licząc kwalifikacji) w najbardziej znanej imprezie świata skoków narciarskich rozpocznie się tego samego dnia, a więc dwa dni przed sylwestrem. Wcześniej daty bywały różne, zazwyczaj początek wyznaczano w terminie 28-30 grudnia, w początkowych edycjach zdarzyło się jednak, że pierwszy konkurs odbył się 27 grudnia, w ostatni dzień roku, a nawet 1 stycznia (wówczas inauguracja odbyła się w Garmisch-Partenkirchen).

W historii turnieju zapisało się z różnych względów wielu skoczków. Jednym z nich jest Adam Małysz, który w sezonie 2000-01 jako pierwszy Polak zakończył niemiecko-austriackie zmagania na pierwszej pozycji. W kolejnym wielkiego wyczynu dokonał Niemiec



Ryoyu Kobayashi przed świętami wygrał w Engelbergu, teraz powalczy o triumf w TCS

Sven Hannavald, który jako pierwszy wygrał słynną imprezę, kończąc zwycięstwem każde pojedyncze zawody. Jego osiągnięcie w późniejszym czasie powtórzyli jeszcze Kamil Stoch (sezon 2017-18) i Ryoyu Kobayashi (sezon 2018-19).

Wspomniany Japończyk, który jest wymieniany jako je-

den z faworytów najbliższej edycji turnieju, w jego historii zapisał się w jeszcze jeden niepowtarzalny sposób. Otóż w sezonie 2023-24 okazał się w łącznej klasyfikacji najlepszy, a każdy z czterech konkursów kończył na... drugiej pozycji.

Kto jeszcze może powalczyć o miano najlepszego w tego-

rocznej prestiżowej imprezie? Z pewnością Domen Prevc, który zanotował bardzo udany początek sezonu, wygrał pięć z rzędu konkursów (seria została przerwana przed świętami przez Ryoyu w Engelbergu) i jest liderem klasyfikacji generalnej Pucharu Świata. Słowenia czeka na triumf od se-

zonu 2015-16, gdy najlepszy okazał się... brat aktualnego dominatora - Peter.

Na przełamanie złej serii liczą także Niemcy - od spektakularnego triumfu Hannavalda 24 lata temu żadnemu innemu skoczkowi z tego kraju nie udało się wygrać Turnieju Czterech Skoczni. Nasi zachodni sąsiedzi szansy tym razem upatrują w osobach Philippa Ramunda i Felixa Hoffmanna, którzy dobrze poczynali sobie w grudniowych zawodach Pucharu Świata.

Jeśli chodzi o Białą-Czerwoną, którzy dotychczas pięć razy okazali się najlepsi (trzy razy Stoch, po razie Małysz i Dawid Kubacki), nie ma podstaw ku temu, by liczyć na to, iż nasz przedstawiciel włączy się do walki o wygraną. Jeśli już ktokolwiek mógłby namieszać, to jedynie Kacper Tomasiak, który zaskakująco dobrze poczynił sobie w Pucharze Świata i coraz śmielej spogląda w kierunku podium, wydaje się jednak, że jeszcze nie będzie w stanie popsuć plany faworytom. Z drugiej strony - skoro ćwierć wieku temu skutecznie o triumf powalczył aktualny prezes Pol-

skiego Związku Narciarskiego, na którego przed startem zmagania w zasadzie nie stawiano, dlaczego w jego ślady nie miałby pójść trzynasty obecnie skoczek w Pucharze Świata?

Kadrę Białą-Czerwoną oprócz Tomasiaka tworzą Stoch, Piotr Żyła, Paweł Wąsek i Maciej Kot. Zmagania odbywać się będą w parach utworzonych na podstawie kwalifikacji (zwycięzca z ostatnim, drugi z przedostatnim, itd.). Zwycięzca każdej z par wywalczy awans do serii finałowej (25 skoczków), a stawkę uzupełni pięciu tzw. szczęśliwych przegranych (z najwyższą notą).

Plan Turnieju Czterech Skoczni

29 grudnia (godz. 16.30): Konkurs w Oberstdorfie (Niemcy)

31 grudnia (godz. 16.00): Kwalifikacje w Garmisch-Partenkirchen (Niemcy)

1 stycznia (godz. 14.00): Konkurs w Garmisch-Partenkirchen (Niemcy)

3 stycznia (godz. 14.30): Kwalifikacje w Innsbrucku (Austria)

4 stycznia (godz. 13.30): Konkurs w Innsbrucku (Austria)

5 stycznia (godz. 16.30): Kwalifikacje w Bischofshofen (Austria)

6 stycznia (godz. 16.30): Konkurs w Bischofshofen (Austria)

Nawet Mikaela Shiffrin nie dała rady

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

NARCIARSTWO ALPEJSKIE. W Semmering, w austriackich Alpach, Maryna Gąsienica-Daniel zajęła 5. miejsce - najwyższe w karierze - w slalomie gigancie zaliczanym do klasyfikacji generalnej PŚ

Po pierwszym przejeździe, Polka była dopiero dwunasta, ale w drugim pojechała fantastycznie, uzyskując trzeci czas (szybsze były tylko Austriaczka Nina Astner i Camille Rast ze Szwajcarii).

Fenomenalnej Amerykance Mikaeli Shiffrin, która aż 105 razy wygrywała zawody Pucharu Świata, „dołożyła” prawie pół sekundy. Piąte w tym sezonie zawody w tej konkurencji wygrała inna Austriaczka Julia Scheib.

Drugi przejazd slalomu giganta w Semmering, zdominowała dość niespodziewanie Nina Astner. Austriaczka po pierwszej próbie była 30., ale ostatecznie awansowała na najwyższą w karierze 12. lokatę.

Maryna Gąsienica-Daniel po raz pierwszy od prawie trzech lat znalazła się w czołowej „dziesiątce” elitarnego cyklu. Ostatnio udało jej się to w marcu 2023 roku w Andorze,



- To była trudna trasa, bardzo wyboista, ale trzeba było atakować od początku do końca - stwierdziła na mecie

gdzie była ósma. Rekordowe dotychczas wyniki osiągała w latach 2021-2022, kiedy czterokrotnie zajęła 6. miejsce

Triumfatorką zawodów, Austriaczka Julia Scheib uzyskała 0.14 sekundy przewagi nad Szwajcarką Camille Rast oraz 0.40 sekundy nad mistrzynią olimpijską z Pekinu w tej konkurencji, Szwedką Sarą Hector, która prowadziła po pierwszym przejeździe.

Gąsienica-Daniel straciła do zwyciężczyni 1.36 sekundy. Amerykanka Mikaela Shiffrin była wolniejsza od Polki w dwóch przejazdach o 0.09 sekundy...

Następny gigant zaplanowano na 3 stycznia w słoweńskiej Kranjskiej Gorze. Później rywalizacja w tej konkurencji odbędzie się jeszcze dwukrotnie przed startem XXV Zimowych Igrzysk Olimpijskich - 20 stycznia we włoskim Plan de Corones (Kronplatz) oraz cztery dni później w czeskim Szpindlerowym Młynie.

27 marca 1982 roku, we francuskim Montgenèvre, Dorota Tlałka po raz pierwszy stanęła na podium zawodów PŚ, zajmując 3. miejsce w slalomie.

14 grudnia 1984 roku, w Madonie di Campiglio wygrała już tej rangi imprezę (slalom).

Świątek zagrała pokazowo w Chinach

Zbigniew Czyż
zbigniew.czyz@polskapress.pl

TENIS. Iga Świątek zakończyła występy w pokazowym turnieju World Tennis Continental Cup w chińskim Shenzhen. Wygrała jeden mecz i doznała dwóch porażek.

Przed wylotem do Chin, raszynianka rozegrała ostatni mecz 16 listopada w ramach „Billie Jean King Cup”. Zatem wolne od tenisa trwało dość długo, bo 40 dni. W swoim pierwszym występie w Azji, wiceliderka rankingu WTA wygrała z Jeleną Rybakina 6:3, 6:3. Pierwszy set zaskakująco łatwo padł łupem Igi. Polka szybko wypracowała sporą przewagę (5:1), a łącznie straciła tylko trzy gemy. Druga część pojedynku była już znacznie bardziej wyrównana, a kluczowy moment nastąpił przy stanie 4:3 dla wyżej klasyfikowanej tenisistki - piłka po zagranii Świątek szczęśliwie przedostała się na drugą stronę kortu, zapewniając naszej tenisistce przełamanie. Kolejny gem, w którym to raszynianka serwowała, okazał się być ostatnim.

Turnieje pokazowe są okazją, by próbować grać coś nowego. Dziś zagrałam pierwszy wygrywający skrót prawdopodobnie od sześciu lat, ale w najbliższym czasie raczej zbyt wiele w moim wykonaniu ich nie będzie. Dziękuję kibicom za przybycie i oglądanie naszej rywalizacji - powiedziała po spotkaniu Świątek.

W swoim drugim meczu, raszynianka nie sprostała Chince Wang Xinyu, przegrywając 2:6, 3:6. Świątek i Wang w oficjalnych meczach spotkały się dotychczas tylko raz. W 1/16 finału French Open w 2023 roku Polka zwyciężyła 6:0, 6:0. W Chinach musiały tym razem uznać wyższość rywalki, która zajmuje 57. miejsce w rankingu WTA.

W trzecim i ostatnim występie przed chińską publicznością, reprezentantka Polski zagrała w mikście z Monakijczykiem Valentinem Vacherotem. Ich rywalami byli Kazaszka Jeleną Rybakina i Rosjanin Andriej Rublow. Polsko-monakijski duet przegrał 4:6, 4:6. Po tym spotkaniu drużyna Europy, którą reprezentowała Świątek, przegrywała z zespołem Reszty Świata 7:12. Oznaczało to, że teniści ze Starego Kontynentu nie mogli już wygrać turnieju. Organizatorzy postanowili jednak, że odbędzie się ostatnie z zaplanowanych spotkań, w którym Rublow miał zmierzyć się z Włochem Flavio Cobollem.

Podczas pokazowego turnieju w Chinach, nasza tenisistka była liderką zespołu z Europy, w którym grali ponadto Valentin Vacherot z Monako, Szwajcarka Belinda Bencić i Flavio Cobolli z Włoch. Team World tworzyli Jeleną Rybakina, Andriej Rublow z Rosji oraz Chińczycy Zhang Zhizhen i Wang Xinyu.

Prosto z Chin najlepsza z polskich tenisistek poleciała do Australii, gdzie 2 stycznia rozpocznie się turniej drużyn mieszanych United Cup. Polacy w grupie zmierzą się z Niemcami i Holandią. W składzie Białą-Czerwoną znaleźli się ponadto Hubert Hurkacz, Katarzyna Kawa, Katarzyna Piter, Jan Zieliński i Daniel Michalski. Polka po raz pierwszy na kortach pojawi się w poniedziałek, 5 stycznia. Tego dnia zagra premierowy mecz, pierwszy w regularnym sezonie, a jej rywalką będzie Niemka Eva Lys. Polacy w dwóch poprzednich edycjach United Cup dotarli do finału - w 2024 roku przegrali z Niemcami, a w bieżącym z Amerykanami, którzy będą bronić tytułu w mistrzowskim składzie, z Coco Gauff i Taylorem Fritzem na czele. Turniej rozgrywany będzie w Sydney i Perth, zakończy się 11 stycznia.

Iga stawia na zdrowie i dobre samopoczucie

Zbigniew Czyż
zbigniew.czyz@polskapress.pl

TENIS. W Shenzhen w pokazowym turnieju World Tennis Continental Cup Iga Świątek wróciła na kort. Rozmawiamy z Maciejem Ryszcukiem, jej trenerem przygotowania fizycznego.

Jak wyglądały przygotowania do sezonu naszej najlepszej tenisistki?

Intensywnie, zresztą tak jak to miało miejsce przed startem poprzednich sezonów. Na ten moment Iga prezentuje się naprawdę bardzo fajnie. Jestem w stanie zaryzykować twierdzenie, że lepiej niż w poprzednich latach o tej samej porze. Mamy dobrą bazę wyjściową i zobaczymy jak to się przełoży na korcie na wyniki.

Kiedy wznowiliście treningi?
Na początku grudnia.

Nad czym pracowaliście najbardziej, jeśli chodzi o przygotowanie fizyczne Igi?

Właśnie to nad każdą z cech motorycznych. Tenis jest bardzo ogólnorozwojową dyscy-

pliną sportu, więc pracujemy nad wytrzymałością, mocą i siłą. Staram się pracować z Igą nad tym, czego trener technicznie wymaga od zawodniczki i ja staram się jej to ułatwić.

Iga nie miała zbyt długiego rozbratu z tenisem. W połowie listopada grała jeszcze w reprezentacji Polski w Billie Jean King Cup w Gorzowie Wielkopolskim. To chyba ułatwiło wam szybki powrót na pełne obroty?

Zgadza się. Zresztą staramy się pracować regularnie przez cały rok. Nie dzielimy treningów na bloki, tylko codziennie stosujemy tak zwane mikro-dozowanie. Dzięki temu potem, gdy przytrafia się właśnie taka przerwa jak teraz, to ona nie jest zbyt znacząca dla całego procesu wejścia zawodniczki w nowy sezon.

Kiedy treningi z Igą wznowił Wim Fissett?

Trener ruszył z zajęciami równoległe do moich z przygotowaniem fizycznego. Na początku Iga więcej czasu spędzała ze mną, a do treningów



FOT. ADAM JANKOWSKI

Iga Świątek po 40 dniach przerwy rozpoczęła przygotowania do powrotu na szczyt

z trenerem Fissettem przystępowała nieco bardziej zmęczona. Z czasem proporcje zaczęły się zmieniać.

Podczas turnieju w Chinach nie towarzyszył pan Idze. Nie będzie pan też obecny w Australii, gdy reprezentacja Polski w składzie z Igą Świątek

oraz z Hubertem Hurkaczem będzie uczestniczyć - w dniach od 2 do 11 stycznia - w rozgrywkach United Cup. Kiedy dołączy pan do zespołu Igi?

Za jej pozwoleniem oraz reszty sztabu, okres świąteczny spędzam z rodziną w domu. Do zespołu dołączę

w Sydney, tuż przed rozpoczęciem wielkoszlemowego Australian Open.

Jaki cel stawia sobie sama Iga, ale też cały wasz zespół przed startem nowego sezonu? Czy będzie to powrót tenisistki na pierwsze miejsce w rankingu WTA?

Na pewno chcemy wygrywać jak najwięcej meczów i turniejów, chcemy zdobywać tytuły. A to na koniec roku będzie się przekładać na konkretne miejsce tenisistki w rankingu, dlatego zamierzamy się po prostu koncentrować na każdym pojedynczym kroku, na każdym spotkaniu i turnieju. Uważamy, że to najlepsza droga do tego, aby na koniec 2026 roku Iga była numerem jeden i najlepszą tenisistką na świecie.

Iga zapowiedziała, że w sezonie 2026 rozważy opuszczenie niektórych obowiązkowych turniejów, aby zadbać o swoje zdrowie i samopoczucie mentalne.

Takie są plany. Zawsze staraliśmy się okroić kalendarz startów na tyle, na ile możemy. Musimy słuchać ciała zawodniczki, ale też jej samej. Jeżeli w danym turnieju chce grać, to damy jej taką możliwość, choć czasami trzeba powiedzieć twardo: nie. Wszystko będzie jednak zależało od wyników, które Iga będzie osiągała oraz od jej samopoczucia w trakcie sezonu. ©©

Aleksandra Mirosław: Długo pracowałam nad tym, aby nie mieć oczekiwań

Zbigniew Czyż
zbigniew.czyz@polskapress.pl

WSPINACZKA. O zakończonym sezonie oraz planach na 2026 rok, rozmawiamy z Aleksandrą Mirosław, mistrzynią olimpijską i dwukrotną mistrzynią świata we wspinaczce sportowej na czas.

Co zmieniło się w pani życiu, ale też dla wspinaczki sportowej w Polsce po ostatnich sukcesach?

Bardzo dużo. Przede wszystkim nasza dyscyplina bardziej zakorzeniła się w świadomości i głowach polskich kibiców. Osób, które wspinają się w naszym kraju rekreacyjnie jest bardzo dużo, a po ostatnich igrzyskach jest ich jeszcze więcej.

Powstał też plan budowy w Krakowie Centrum Przygotowań Olimpijskich pod kątem tylko wspinaczki sportowej.

Rozmawiałam na ten temat z ministrem sportu panem Jakubem Rutnickim i wiem, że odbyły się w tej sprawie także rozmowy z prezydentem Krakowa. Będę w tym projekcie uczestniczyła, służąc radą, pomocą i swoim doświadczeniem. Jestem przekonana, że

to dobre decyzje, które w przyszłości zaowocują.

W tym roku zorganizowała pani wyjątkowe zawody wspinaczkowe dla dzieci, w których wzięło udział prawie tysiąc osób. Na wspinaczkę sportową w Polsce jest moda?

- UP! Games to projekt, który od dawna chodził mi po głowie. Chciałam stworzyć inicjatywę, dzięki której dzieci będą mogły spróbować wspinaczki w bezpiecznej i przyjaznej atmosferze, a przy tym poczuć emocje prawdziwej rywalizacji. Ruszyliśmy z projektem w Krakowie, a w przyszłości chcemy go rozwijać w kolejnych miastach w całej Polsce. Teraz duża rola trenerów i instruktorów, aby zachęcać dzieci do uprawiania tej pięknej dyscypliny, fajnie ich prowadzić. Ważne, aby pokazali im, że na tym etapie rywalizacja to fajna zabawa.

W kończącym się roku zanotowała pani kolejne spektakularne sukcesy, zdobywając mistrzostwo świata i Europy, bijąc przy tym własny rekord świata (6,03 s) podczas zawodów w Seulu. Wszystkie sportowe marzenia udało się zrealizować?



FOT. WOJCIECH MATYSIK

Polska mistrzyni, Aleksandra Mirosław, przyznaje, że po igrzyskach w Paryżu miała syndrom postolimpijski

Długo pracowałam nad tym, aby nie mieć oczekiwań. W sezonie po igrzyskach musiałam trochę przepracować podejście, że teraz muszę wszystkim udowodnić, że złoty medal na igrzyskach nie był przypadkowy, że powinnam się w ogóle znaleźć w Paryżu. Przez pierwsze pół roku pracowałam przede wszystkim nad swoim nastawieniem mentalnym przed tegorocz-

nymi zawodami. Musiałam się na nowo odnaleźć w rzeczywistości poolimpijskiej, aby tamten etap definitywnie zamknąć.

Czas pokazał, że udało się pani znakomicie.

Zrobiliśmy to razem z całym moim zespołem. Z trenerem i mężem Mateuszem, psychologą Darią Abramowicz oraz menadżerem. Na mistrzostwa

świata do Seulu wyjechałam w pełni gotowa i cieszę się, że zakończyło się sukcesem, a mój występ był przyjemny do oglądania.

Niedawno przyznała pani, że odczuwała wręcz strach, co będzie po igrzyskach.

W psychologii to się nazywa syndrom postolimpijski. Cierpię na niego nie tylko sportowcy, ale też ludzie, którzy są blisko nich, trenerzy, współpracownicy, członkowie zespołu, którzy wspierają zawodników w dążeniu do celów. To było ogromne wyzwanie. Moja psycholog jest jednak bardzo doświadczona i doskonale wiedziała, że to nastąpi, była na to przygotowana. Przeprowadziła mnie przez ten miniony sezon w najlepszy możliwy sposób. Na pewno bez wsparcia psychologa, czy mojego trenera nie dałabym rady i nie cieszyłabym się z kolejnego złotego medalu na dużej imprezie.

Jak wygląda współpraca z Darią Abramowicz?

Różnie. Czasami spotykamy się na żywo, czasami zdalnie. Jest dla mnie dostępna, gdy tego potrzebuję. Jeśli potrzebuję przegadać jeszcze jakieś

sprawy przed samym startem, to też służy mi pomocą. W Seulu miałam szczęście, bo w tym samym czasie Daria była z Igą w tym samym miejscu, odbywał się tam tenisowy turniej WTA i mogliśmy się spotkać. Podobnie było podczas igrzysk w Paryżu, mogliśmy dopracować ostatnie szlify w cztery oczy. Nigdy nie odczułam, że jestem zepchnięta na dalszy plan i nie ma dla mnie przestrzeni na pomoc. Wręcz przeciwnie, Daria Abramowicz zawsze jest gotowa i otwarta na moje potrzeby.

Po sezonie udało się odpocząć?

Na początku października miałam dwa tygodnie wolnego tylko dla siebie i mogłam się zregenerować. Jestem już po pierwszym cyklu przygotowań do startów w nadchodzącym 2026 roku.

Jakie ma pani plany na kolejny sezon?

Podejdę do niego z dużym zaciekawieniem. Zobaczymy, co się wydarzy. Imprezą docelową będą dla mnie mistrzostwa Europy oraz zawody Pucharu Świata, które w pierwszy weekend lipca odbędą się w Krakowie. ©©

Kosztowna kartka Matty Casha w Londynie

Łukasz Konstanty
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Inaczej niż zazwyczaj w lidze angielskiej nie rozegrano kolejki w drugi dzień Bożego Narodzenia, a w przypadający tuż po świętach weekend.

Pięć, sześć, siedem, a zdarzało się nawet, że wszystkie mecze kolejki rozgrywano od wielu lat 26 grudnia w Premier League. Dzień ten nieodłącznie kibicom nie tylko w Anglii, ale w wielu innych krajach, w tym w Polsce, kojarzył się z maratonem piłkarskich spotkań jednej z najlepszych lig świata. Tym razem jednak na przeszkodzie stanęła umowa telewizyjna, która gwarantowała nadawcy odpowiednią liczbę weekendów z rozgrywkami ligowymi. Gdyby kluby zagrały w piątek, sobota i niedziela pozostawałyby wolne, co z kolei spowodowałoby, iż wyznaczone warunki nie zostałyby spełnione.

W piątek tym razem odbyła się tylko jedna potyczka, w której Manchester United ogrął Newcastle. To najmniejsza liczba spotkań rozgrywanych

w drugi dzień świąt Bożego Narodzenia od ponad 40 lat (w sezonie 1982-1983 nie rozegrano żadnego meczu).

W najciekawszym spotkaniu Aston Villa, a więc klub Matty'ego Casha, ograla na wyjeździe Chelsea, choć do przerwy to gospodarze prowadzili. Bohaterem przyjętych gości stał Ollie Watkins, który w każdym sezonie spędzonym dotychczas w Premier League (obecny jest jego szósty) zdobywał dwucyfrową liczbę bramek. Doświadczony snajper na boisku pojawił się w 58. minucie, a potyczkę zakończył z dwoma trafieniami na koncie.

- To wspaniałe uczucie, gdy wchodzi się z ławki i strzela dwa gole, ale niesamowicie jest też to, że przyjechalśmy na trudny teren, ograliśmy Chelsea i podtrzymaliśmy znakomitą passę - powiedział po spotkaniu szczęśliwy Watkins, nawiązując w ten sposób do faktu, iż dzięki wygranej w Londynie jego klub nie tylko przedłużył serię kolejnych ligowych zwycięstw do jedenastu, ale też w ten sposób wyrównał klubowy rekord wszech czasów, który został ustanowiony



Matty Cash w meczu z Chelsea zobaczył żółtą kartkę i nie zagra przeciwko Arsenalowi

w 1897 roku, a po raz pierwszy i dotychczas jedyny wyrównany siedemnaście lat później.

Z mieszanymi uczuciami murawę opuszczał z kolei reprezentant Polski (spędził na boisku 90 minut), który już w pierwszej części gry za faul obejrzał żółtą kartkę. Napomnienie oznacza, że zawodnik

nie będzie mógł zagrać w kolejnym spotkaniu, a więc zaplanowanym na 30 grudnia wyjazdowym starciu z liderem tabeli - Arsenalem Londyn.

Wspomniani Kanonierzy w sobotę ograli Brighton & Hove, w czym pomógł Georginio Rutter. Napastnik przyjezdnych przy stanie 1:0 dla rywala

wbił piłkę do własnej bramki po centrze z rzutu rożnego. Trzy punkty zapisał na swoim koncie także wicelider, a więc Manchester City, który pokonał na wyjeździe Nottingham.

W poświęcony weekend kolejkę zaplanowali także Włosi. W sobotę trzecie z rzędu zwycięstwo odniósł Juventus,

który wygrał z Pisą na jej terenie. Niestety, znów na boisku nie pojawił się Arkadiusz Milik, który na pierwszy występ po kontuzji będzie musiał poczekać do przyszłego roku.

Szanse gry dostali natomiast Polacy reprezentujący barwy Udinese. W zremisowanym spotkaniu z Lazio od początku do końca zagrał Jakub Piotrowski, a Adam Buksa wszedł na boisko w 87. minucie.

PREMIER LEAGUE

18. kolejka: Manchester Utd. - Newcastle 1:0 (Dorgu 24), **Nottingham - Manchester C. 1:2** (Hutchinson 54 - Reijnders 48, Cherki 83), **West Ham - Fulham 0:1** (Jimenez 85), **Liverpool - Wolverhampton 2:1** (Gravenberch 41, Wirtz 42 - Bueno 51), **Arsenal - Brighton & Hove 2:1** (Odegaard 14, Rutter 52 sam - Gomez 64), **Brentford - Bournemouth 4:1** (Schade 7, 51 i 90+6, Petrović 39 sam - Semernyo 75), **Chelsea - Aston Villa 1:2** (Joao Pedro 37 - Watkins 63 i 84), **Burnley - Everton 0:0**.

SERIE A

17. kolejka: Torino - Cagliari 1:2 (Vlasić 28 - Prati 45, Kilicsoy 66), **Lecce - Como 0:3** (Paz 20, Ramon 66, Douvikas 75), **Parma - Fiorentina 1:0** (Sorensen 48), **Pisa - Juventus 0:2** (Kalulu 73, Yildiz 90+2), **Udinese - Lazio 1:1** (Davis 90+5 - Solet 80 sam).

Królestwo Maroka marzy o drugim złocie. Ruszył Puchar Narodów Afryki 2025

Z Rabatu Jaromir Kruk
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Kiedy Maroko jedyny raz, w 1976 roku wygrywało Puchar Narodów Afryki w składzie rumuńskiego selekcjonera, Stefana Stanculescu, nie było żadnego piłkarza z klubów europejskich.

Dzisiaj „Lwy Atlasu” mogą się pochwalić gwiazdami światowego formatu, a kibice wymagają tylko i wyłącznie triumfu w kontynentalnym czempionacie, który odbywa się na boiskach Maroka.

Aż trudno pojąć, że tak silna ekipa jak Maroko ma w swoim dorobku tylko jeden triumf w Pucharze Narodów Afryki, a na medal czeka od... 2004 roku. Wtedy w zespole Badou Zaki (legendarny golkeeper, grał m.in. w finałach mistrzostw świata 1986, też przeciwko Polsce) znajdował się obecny selekcjoner „Lwów Atlasu” - Walid Regragui.

W finale w Rades z gospodarzami imprezy - Tunezją, Marokańczycy z Regraguim (wtedy Ajaccio) na prawej obronie, kapitanem Noureddine Naybetem (Deportivo la Coruna) na środku defensywy i z błyskotliwymi Youssefem Hadjim (Bastia) i Marouane Chamakhem (Bordeaux)

z przodu przegrali 1:2 i byli bardzo rozczarowani.

Kolejne absencje na mundialach bolały ich jeszcze bardziej, w końcu wrócili po 22 latach absencji na najważniejszą imprezę. W 2018 pokazali się z dobrej strony, lecz nie wyszli z grupy, a w 2022 zadziwili wszystkich, eliminując Hiszpanię i Portugalię i zajmując czwarte miejsce - najwyższe w dziejach afrykańskiego futbolu. Regragui, na stanowisku selekcjonera następcą Vahida Halilhodzicia stał się bohaterem narodowym i wyznaczono mu nawet sensacyjne odpadnięcie w 1/8 finału Pucharu Narodów Afryki 2023.

Maroko przegrało z RPA 0:2, a w 85. minucie przy stanie 0:1 rzutu karnego nie wykorzystał Achraf Hakimi, długo pocieszany przez kolegów po końcowym gwizdku.

Największa gwiazda „Lwów Atlasu” strasznie ambicjonalnie podchodzi do gry dla Maroka i stawia się na każde wyzwanie. Kontuzja kostki stawiała pod znakiem zapytania występ obrońcy Paris SG w PNA 2025, ale ambitny zawodnik wygrał batalię z czasem i jest do dyspozycji Regragui. Wszyscy w kadrze dmuchają jednak na zimne i Hakimi mecze z Komorami (2:0) i Mali (1:1) obejrzał z ławki. Cały kraj żyje występami swoich ulubień-



Marokańczyk, grający w Realu Madryt - Brahim Díaz (numer 10) strzelił już w tej edycji PNA dwa gole

ców, którzy znajdują się pod ogromną presją.

W premierze rzutu karnego nie wykorzystał Soufiane Rahimi (Al-Ain), ale po przerwie do siatki rywała trafiali Brahim Díaz (Real Madryt) - cudowna przewrotka i Ayoub El Kaabi (Olympiakos). Mali podniosło poprzeczkę wyżej i urwało punkty gospodarzom.

Potyczkę gospodarzy z Komorami obejrzało w Rabacie po-

nad 60 tysięcy widzów, konfrontację Egiptu z RPA w Agadirze 40219, a jeden z faworytów turnieju po czerwonej kartce Mohameda Hany z Al Ahly Kair musiał od doliczonego czasu pierwszej odsłony radzić sobie w dziesiątkę. Wcześniej sam Mohamed Salah wywalczył rzut karny i go wykorzystał. Ekipa Faraonów wygrała oba spotkania, z Zimbabwe (2:1) wykazała się ogromnym hartem ducha,

a w doliczonym czasie wiktoryę zapewnił jej oczywiście największy gwiazdor, ostatnio w podstawce w Liverpoolu.

33-letni zawodnik stara się zapominać o problemach w The Reds, kadra daje mu możliwość udowodnienia, że wciąż wiele znaczy w światowym futbolu. W Maroku zaliczył piątą edycję PNA z trafieniami, ale cele osobiste nie są dla niego ważniejsze niż drużynowe.

- Motywacja Mohameda jest wyjątkowo silna, wygląda jakby dopiero zaczynał przygodę z reprezentacją Egiptu. Zawsze gdy ma słabszy okres w klubie w drużynie narodowej odzyskuje siły i prezentuje się jeszcze lepiej. Musi nam pomóc wygrać ten puchar - mówi Hossam Hassan, selekcjoner Egipcjan, jako piłkarz triumfator Pucharu Narodów Afryki 1986, 1998, 2006, człowiek który zaliczył w przeciągu 21 lat 177 występów w reprezentacji i uzyskał 69 goli. Pozostaje liderem klasyfikacji najsukceszniejszych Egiptu, ale tylko 4 trafienia traci do niego Salah, któremu kibicuje z całego serca. Najlepiej jakby jeszcze pomogło to w wywalczeniu ósmego złota na Czarnym Lądzie. Po ostatnim triumfie - w 2010 nie kwalifikowali się do trzech kolejnych edycji, a w 2017 i 2021 sięgali po srebrne medale.

W Afryce nawet połowa uczestników Pucharu Narodów Afryki 2025 (odbywa się przełomie lat 2025 i 2026 też ze względu na naciski klubów europejskich) mierzy w triumf. Po to w Maroku pojawił się Sadio Mane z silnym Senegalem (świetnie gra Nicolas Jackson z Bayernu), Riyad Mahrez z przebudowywaną Algierią. Mahreza denerwowała krytyka ze strony algierskich mediów i odpowiedział dwoma trafieniami z Sudanem (3:0).

- Gole budują pewność siebie - skomentował napastnik Al Ahli z Arabii Saudyjskiej, była gwiazda ManCity. Kibicom z Kamerunu naraził się idol, Samuel Eto'o, obecny prezydent federacji, któremu nie pasował w kadrze... Vincent Aboubakar.

Usunął kapitana wraz z selekcjonerem, bo ponoć obawiał się, że ten dogoni go w bramkach dla drużyny narodowej. Aboubakar ma 45, Eto'o 52 i jak widać ten drugi pan niewiele się zmienił, wywoływał skandale jako zawodnik, teraz robi piastując inną funkcję.

Bez Aboubakara, „Nieposkromione Lwy”, poskromione w barażach o mundial przez Demokratyczną Republikę Kongo w swoim premierowym boju na PNA 2025 pokonały w Agadirze Gabon 1:0 po bramce Karla Etta Eyonga z Levante. ©©

Krótko

KOSZYKÓWKA

Dziś nowy rozdział w tym sezonie otwiera Qemetica Noteć Inowrocław. Drużyna po raz pierwszy zagra pod wodzą Krzysztofa Szubargi. Legenda inowrocławskiego klubu jeszcze przed świętami zastąpił na stanowisku trenera Przemysław Łuszczewski, który poprowadził drużynę do pięciu zwycięstw w 14 meczach. Oczekiwanie w klubie są większe i uznano, że zespół potrzebuje wstrząsu. Dla Szubargi to trzecia próba podejścia do zadu, do tej pory po pół sezonu spędził w ekstraklasowej Arce Gdynia i I-ligowej Enea Abramczyk Astorii Bydgoszczy. W ostatnim meczu tego roku Qemetica Noteć o godz. 17.00 podejmie PGE Spójnię Stargard. Debiut Szubargi nie będzie łatwy, bo rywal to jeden z kandydatów do awansu, choć gra na razie nierówno (bilans 9-5). Najważniejsi gracze PGE Spójni to doświadczeni w PLK Jakub Karolak, Paweł Kikowski, Jarosław Mokros. Jednym z najsukceszniejszych graczy w I lidze jest rzucający obrońca Jalen Ray, który średnio zdobywa blisko 18 punktów na mecz. (jp)

LOTTO PIĄTEK, 26.12
Multi Multi, godz. 14.00
9, 13, 25, 28, 29, 38, 41, 46, 48, 52, [53], 56, 59, 60, 61, 66, 70, 74, 78, 80
Kaskada, godz. 14.00
1, 3, 4, [6], 10, 11, 16, 18, 23, 24, 26, 27, 28, 40, 43, 55, 65, 74, 78, 80
Multi Multi, godz. 22.00
1, 2, 3, 9, 13, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 24
Kaskada, godz. 22.00
3, 5, 6, 8, 9, 11, 12, 15, 16, 19, 21, 23
Mini Lotto
14, 27, 30, 34, 38
Ekstra Pensja
4, 10, 14, 18, 23 - 4
Ekstra Premia
6, 9, 15, 18, 21 - 1
Eurojackpot
15, 21, 26, 29, 42 + 4, 12
SOBOTA, 27.12
Multi Multi, godz. 14.00
1, 4, 9, 11, 13, 17, 22, 23, 24, 26, 27, 34, 37, [39], 40, 41, 55, 64, 65, 74
Kaskada, godz. 14.00
1, 3, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20, 21, 24
Multi Multi, godz. 22.00
3, 6, 7, 11, 24, 26, 30, 31, 32, 35, 36, 40, 47, 48, 52, 63, 65, 66, [73], 74
Kaskada, godz. 22.00
1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 19, 20
Lotto
9, 26, 31, 40, 45, 48
Lotto Plus
9, 13, 21, 30, 32, 47
Mini Lotto 3, 12, 16, 19, 39
Ekstra Pensja
16, 20, 21, 22, 26 - 4
Ekstra Premia
1, 4, 5, 15, 19 - 3
NIEDZIELA, 28.12
Multi Multi, godz. 14.00
[3], 4, 10, 13, 18, 31, 32, 37, 43, 45, 53, 54, 55, 60, 61, 62, 74, 75, 77, 78
Kaskada, godz. 14.00
2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 15, 16, 20

Koszykówka Kolejny mecz Anwilu już z nowym trenerem. Niespodzianka w Wałbrzychu

Przegrane pożegnanie w świętej wojnie

Joachim Przybył
joachiim.przybyl@polskapress.pl

W ostatnim meczu z Grzegorzem Kożanem na ławce Anwil Włocławek przegrał we Wrocławiu ze Śląskiem. Arriva Lotto Toruń sprawiła miłą niespodziankę w Wałbrzychu.

ŚLĄSK WROCŁAW - ANWIL WŁOCŁAWEK 86:79 (20:27, 26:20, 19:14, 21:18)
Śląsk: Nizioł 12 (2), Urbaniak 11 (1), Kirkwood 11 (1), Gray 10 (2), Penava 7 (1) oraz Nunez 15 (3), Sanon 13 (3), Djordjević 4, Kulikowski 3 (1), Wiśniewski 0.
Anwil: Fridriksson 16 (5), Michalak 13 (1), Wahl 11 (1), Lockett 8 (1), Mucius 6 oraz Borowski 9 (1), Slaughter 6 (2), Skupiński 5 (1), Pearson 5 (1), Kołodziej 0.

To było pożegnanie z drużyną Grzegorza Kożana, który dwa ostatnie mecze prowadził, choć klub już podpisał kontrakt z Ronenem Ginzburgiem. Nowy trener oglądał z trybun mecz ze Śląskiem, ale nie ingerował w przygotowania do kolejnych spotkań. - Były momenty, w których zastanawiałem się, czy mogłem pewnie rzeczy zrobić inaczej. Dziękuję klubowi za zaufanie, wiernym kibicom za wsparcie, zawodnikom, że szli za mną i walczyli dla mnie, dziękuję rodzinie, bez nich nie miałbym tyle energii. Chciałbym, aby Anwil wrócił na właściwe tory i niech przybycie nowego trenera tchnie nowego ducha w ten zespół - mówi Kożan. Klub sygnalizował, że być może znajdzie dla niego miejsce w innej roli. Jakie plany ma sam trener? - Byłem od 2014 roku asystentem i wszyscy trenerzy obdarzali mnie zaufaniem, z wszystkimi utrzymuję kontakt, więc praca asystenta nie jest mi obca. Jeśli pojawią się warunki, abym rozwijał się w roli pierwszego trenera, to nie będę składał broni - dodaje. Pożegnania z pierwszym zespołem Anwilu nie będzie wspo-



Elvar Fridriksson zdobył najwięcej punktów dla Anwilu w meczu ze Śląskiem we Wrocławiu

minał najlepiej. Włocławianie początkowo dominowali na parkiecie, już w 7. minucie zbudowali 10-punktową przewagę. Jeszcze w 15. minucie było 27:37, ale kolejne kilkadziesiąt sekund wygrał 13:3 po akcjach Nuneza i Nizioła. Najwyższe przewaga wynosiła już 14 punktów, ale w 18. minucie to wrocławianie prowadzili pierwszy raz w meczu. Po przerwie Śląsk już go nie oddał ani razu, choć jeszcze na pół minuty przed końcem meczu było tylko 82:78. Anwil zakończył mecz z fatalną 36-procentową skutecznością z gry, zbiórki przegrał aż 31:44. Obiecująco wypadł debiut nowego skrzydłowego Tylera Wahla: 3/6 z gry, 4 zbiórki, 2 asysty i aż 5 przechwyty. Waleczności i ambicji na pewno mu nie brakuje. - Po jednym treningu z nami trudno mówić o przygotowaniu taktycznym. Zagrał na boiskowej inteligencji i dał wartość dodaną - komplemento-

wał nowego kolegę Michał Michalak. **GÓRNIK WAŁBRZYCH - ARRIVALOTTO TORUŃ 64:71 (19:13, 16:18, 14:17, 15:23)**
Górniki: Garcia 17 (2), Cabbil 7 (1), Jogela 7, Wyka 6, Marchewka 4 oraz Smith 12 (1), Anderson 7 (1), Benson 4.
Arriva Lotto: Langović 26 (2), 9 zb, Thomasson 17 (3), Persons 11, 7 zb., 10 as., Kulig 6, Brenk 0 oraz Kunc 4, Lipiński 4, Smith 3, Szlachetka 0, Sowiński 0. W Wałbrzychu starły się dwa style: gospodarze lubią twardą, błotną koszykówkę z niewielką ilością punktów, torunianie to z kolei miłośnicy swobody i jedna z najlepiej atakujących drużyn w PLK. To jednak Górnik narzucił swoje warunki na parkiecie, w 1. kwarcie pozwolił Twardym Piernikom zdobyć tylko 13 punktów. W 2. kwarcie goście dopasowali się do systemu, skuteczność Górnika spadła do 37 procent i do przerwy było tylko 35:31. Po przerwie Twarde Pierniki odrobiły straty

i wyszły na prowadzenie. Do końca meczu już żadna drużyna nie zdołała zbudować większej przewagi, a prowadzenie przechodziło z rąk do rąk. W trzech ostatnich minutach torunianie nie pozwolił Górnikowi ani razu trafić do kosza z gry (0/6), przejmując praktycznie wszystkie atuty defensywne swojego rywala. To był wieczór Aleksandara Langovicia. Serbski skrzydłowy po fatalnym sezonie w Stargardzie notuje znakomity w Toruniu. Średnio notuje w Twardych Piernikach 15 pkt i blisko 7 zbiórek. W Wałbrzychu trafił 8 z 10 rzutów z gry, wszystkie osiem wolnych, w tym sześć w ostatnich 20 sekundach meczu. Srdjan Subotić, trener Arriva Lotto: - Wiedzieliśmy, że czeka nas trudne wyzwanie w tej hali. Staraliśmy się więc grać twardo od pierwszej do ostatniej minuty. Początkowo pozwalaliśmy rywalom na zbyt wiele łatwych

punktów, ale mój zespół pokazał charakter i potrafił w odpowiedni sposób zareagować. **Inne wyniki:** Arka Gdynia - Czarni Słupsk 74:66, Stal Ostrów - GTK Gliwice 96:93, Legia Warszawa - Miasto Szkła Krosno 82:68, Arriva Lotto Twarde Pierniki - MKS Dąbrowa Górnicza 93:105, Śląsk Wrocław - Dzik Warszawa 109:100, GTK - Start Lublin 95:93, Zastal Zielona Góra - Miasto Szkła 98:84, Arka - Legia 106:73. © P

1. Arka Gdynia	13	23	+81
2. Śląsk Wrocław	13	22	+79
3. Legia Warszawa	13	21	+37
4. Trefl Sopot	11	19	+99
5. Zastal Zielona Góra	12	19	+65
6. Dzik Warszawa	12	19	+57
7. King Szczecin	11	19	+32
8. Górnik Wałbrzych	12	19	0
9. Anwil Włocławek	12	18	+30
10. Arriva Lotto Toruń	13	18	-24
11. Stal Ostrów	12	18	-35
12. MKS Dąbrowa Górnicza	12	17	-9
13. Czarni Słupsk	12	16	-42
14. GTK Gliwice	13	16	-137
15. Miasto Szkła Krosno	13	15	-104
16. Start Lublin	12	15	-129

Mistrzyni Polski bez szans w Bydgoszczy. Bardzo ciasno w tabeli

Joachim Przybył
joachiim.przybyl@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. Artego Bydgoszcz pokonało VBW Gdynia we własnej hali. Toruńskie „Katarzynki” musiały uznać faworyta z Wrocławia.

ARTEGO BYDGOSZCZ - VBW GDYNIA 81:66 (28:13, 16:21, 15:16, 22:16)
Artego: Jones 19 (1), Michalek 13 (2), Sobiech 5 (1), Pawłowska 5 (1), Maławy 3 (1) oraz Polk 20 (4), Keller 11, Szymkiewicz 3 (1), Danielewicz 2.
VBW: Wrzesiński 23 (1), Jakubiuk 18, Ulan 9 (1), Zalewska 5, Maj 3 (1) oraz Wysocka 8 (1), Czurgiel 0, Maj 0, Szer 0.

Jeszcze dwa miesiące temu bydgoszczanki nie miałyby wielkich szans w tym meczu, ale w Gdyni kryzys finansowy, większość gwiazd już pożegnała się z drużyną, a na pokładzie została jedna zawodniczka zagraniczna. Do przerwy Artego prowadziło 10 punktami dzięki duetowi Asiah Jones - Malis Pokk (w sumie 21 punktów do przerwy). Po przerwie gdyńianki w 28. minucie zmniejszyły straty do 4 punktów, ale decydujący okazał się początek ostatniej kwarty: po runie 10:4 Artego prowadziło już 69:54.

ŚLĘZA WROCŁAW - ENERGIA TORUŃ 65:58 (14:12, 19:13, 16:16, 16:17)
Śłęza: Strautmene 13 (2), Mielnicka 11, Davis 9, Kraker 9 (3), Fiszter 2 oraz Zięmborska 16 (2), Vi-hmane 4, Jezioma 1.
Energia: Johnson 22, Sagerer 7, Preihs 6 (2), Kapinga Maweja 1, Grządziel 0 oraz Tarkowicova 11 (3), Batura 11 (1), Ustowska 0, Podkańska 0, Śmialek 0. Świetne ostatnio „Katarzynki” wybrały się do drużyny, która trzy ostatnie mecze wygrała łączną różnicą ponad 110 punktów. Z Energią tak łatwo już nie było. Mecz był bardzo wyrównany, początkowo skromnie

prowadziła Śłęza, ale w połowie 2. kwarty to Energia już wygrywała punktem. Przez 5 minut gry Śłęza tylko dwa razy trafiła do kosza. Zła była jednak końcówka połowy: jeszcze w połowie 2. kwarty toruńianki prowadziły 21:19, ale kolejny fragment meczu Śłęza wygrała 12:2. Wrocławianki prowadziły po przerwie już 15 punktami, ale Energia walczyła do końca i ostatecznie skończyło się honorową porażką. Zabrakło nieco atutów w ofensywie poza niezawodną Asianae Johnson.

Inne wyniki: Isands Wiczo Jelenia Góra - Polonia Warszawa 73:84, Wisła Kraków - Enea AZS Politechnika Poznań 75:65, Zaglebie Sosnowiec - AZS UMCS Lublin 66:105. © P

1. Enea AJP Gorzów	12	22	+209
2. AZS UMCS Lublin	12	22	+158
3. Śłęza Wrocław	12	21	+205
4. Zaglebie Sosnowiec	12	19	+100
5. Enea AZS Poznań	12	19	+16
6. VBW Gdynia	12	18	+81
7. Energia Toruń	12	18	+20
8. Wisła Kraków	12	18	-19
9. Artego Bydgoszcz	12	17	-93
10. MOSiR Bochnia	12	15	-148
11. Polonia Warszawa	12	15	-153
12. Isands Jelenia Góra	12	12	-376

Uważam, że bez fajnego świątecznego starcia święta są zasadniczo nudne

Filip Chajzer w Plotku Fot. Joanna Urbaniec



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

Julia Wieniawa miała niespodziankę
Piosenkarka tuż przed świętami skończyła 27 lat. Z tej okazji przyjaciele przygotowali dla niej urodzinową imprezę niespodziankę. Był tort inspirowany słynną płytą brytyjskiej wokalistki Charli XCX „Brat” i otwieranie prezentu przy akompaniamencie mariachi. Wśród gości na fotkach w necie można było wypatrzeć m.in. Maffashion i Natsu.

Marcela Leszczak nie jest samotna
W „Pytaniu na śniadanie” zapytano ją, czego nauczyła ją rozstanie z mężem – aktorem Michałem Koterskim. – Tego, że kobieta, która jest sama, nie może być samotna, że macierzyństwo po rozstaniu również może dawać radość i spełnienie. No i tego, że nigdy nie jest na nic za późno – powiedziała modelka.

Anna Lewandowska odkryła, co jest ważne
Z okazji świąt Bożego Narodzenia celebrytka opublikowała w internecie garść refleksji: „Wieloletnie badania Uniwersytetu Harvarda nad długowiecznością pokazują jasno: to nie pieniądze, status społeczny ani nawet perfekcyjna dieta mają największy wpływ na długość i jakość życia. Najważniejsze są relacje. (...) A ten świąteczny czas przypomina, że najcenniejsze, co możemy sobie dać, to prawdziwe połączenie z drugim człowiekiem. Dbajmy o emocje. Dbajmy o relacje” – napisała. (GZL) Fot. Szymon Starnawski



Bolero
TVP Kultura, 20:00
Gdy Paryż żyje w rytmie szalonych lat 20. XX w., choreografka oraz tancerka Ida Roubinstein (Jeanne Balibar) zleca Maurice'owi Ravelowi (Raphal Personnaz) skomponowanie muzyki do jej kolejnego baletu. Kompozytor wie, że to musi być coś eksperymentalnego i odważnego.

Kłątwa
TVN Fabuła, 20:00
Zmęczone przeciwnościami siostry udają się do domu rodzinnego. Podczas wieczornej degustacji babci-nych nalewek dowiadują się, że ciąży nad nimi klątwa nałożona na ich rodzinę wiele lat wcześniej przez samego papieża.

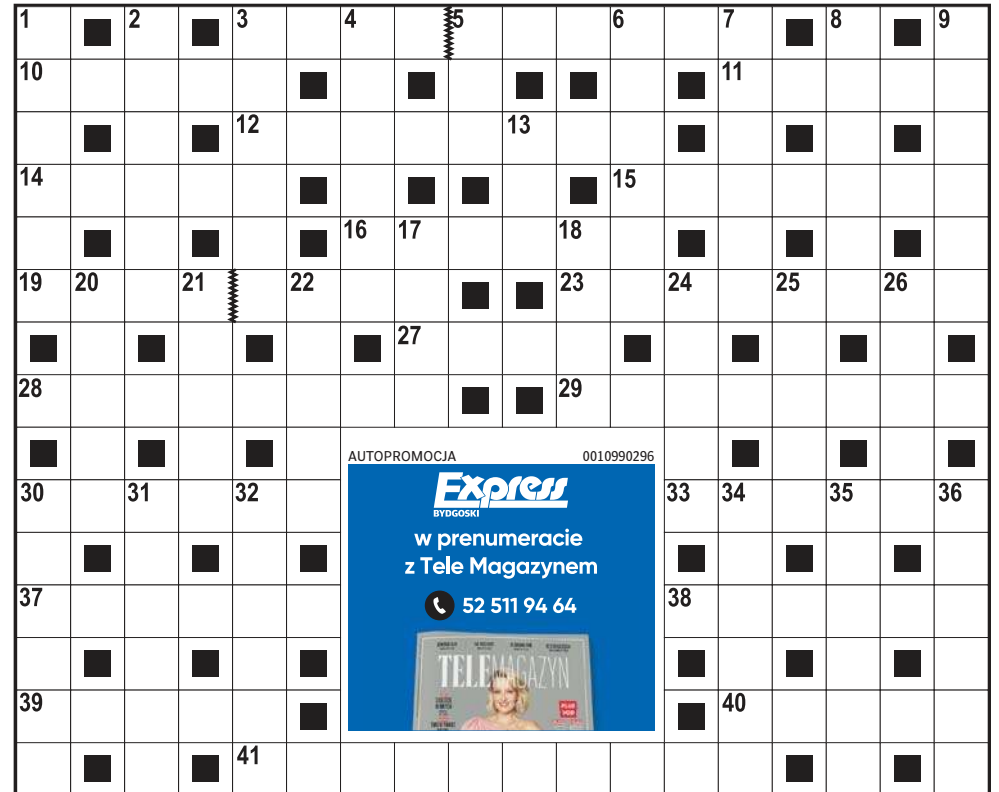
25 lat miłości: Jubileusz „M jak miłość”
TVP 2, 20:55
Przygotowana z okazji ćwierćwiecza najpopularniejszego serialu w Polsce pełna emocji, ciepła i wzruszeń podróż do Grabiny – miejsc, które na stałe zapisało się w sercach widzów.

Zaginione królestwo piratów
Fokus TV, 22:00
Prawdziwa historia piratów z Karaibów. Po zakończeniu wojny o sukcesję hiszpańska setki korsarzy tracą źródło utrzymania i stają przed wyborem nowej drogi. W tym samym czasie katastrofa hiszpańskiej floty skarbów u wybrzeży Florydy przyciąga uwagę żeglarzy. Te wydarzenia dają początek złotemu wiekowi piractwa.

KRZYŻÓWKA NR 197

Poziomo:
3) były król Hiszpanii,
10) „... Czerwona”, amerykański western,
11) muza poezji miłosnej,
12) nauka o budowie i dziejach Ziemi,
14) rzecz niezwykła i osobliwa,
15) uśpienie pacjenta,
16) minerał najtwardszy po diamentie,
19) wegański zamiennik żelatyny,
23) Clint, aktor z filmu „Tylko dla orłów”,
27) „Zaklęty ...”, polski serial kostiumowy,
28) grecka bogini łowów, dziek przyrody, lasów,
29) dwuskrzydłowe wrota,
30) cienka tkanina bawełniana o splocie płóciennym,
33) łowny ptak z tundry,
37) snuje fantastyczne opowieści,
38) ... Falk, reżyser filmu „Wodzirej”,
39) płaszcz podbity futrem,
40) wydra morska z wybrzeży Pacyfiku,
41) uczeń szkoły ogólnokształcącej.

Pionowo:
1) zarost Koziołka Matołka,
2) sentencja, myśl przewodnia,
3) wilcza ..., czyli pokrzyk,
4) instrument muzyczny, wil-damora,
5) opłata od przewozu i wywozu,
6) stolica i największe miasto Angoli,
7) głęboko skrywana tajemnica,



8) afrykański kraj należący do Maghrebu,
9) szynowy lub kosmiczny,
13) duża afrykańska antylopa,
17) obóz wojsk tatarskich,
18) żyłka na listku,
20) ochrania dłoń szermierza,
21) zapięcie przy kurtce,
22) nacięcie na śrubie,
24) dawne narzędzie żniwiarza,
25) był nim Kara Mustafa,
26) symptom choroby, oznaka,
30) amator hucznej zabawy, birbant,
31) lokalna nazwa cyklonu tropikalnego,
32) np. „Stawka większa niż życie”,
34) mieszkanka stolicy Grecji,
35) obsługiwane przez artylerzystów,
36) ziołowa nalewka z Azji.

ROZWIĄZANIE NR 196

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Skup się na priorytetach. Horoskop dzienny wróży, że krótka rozmowa przyniesie jasność umysłu. Nie forsuj na siłę swoich pomysłów.
Ryby (19.02 - 20.03)
Spokój i konsekwencja pomogą ci osiągnąć obrany cel. Horoskop na dziś bardzo wyraźnie zapowiada, że uczeszy to nie tylko ciebie.
Baran (21.03 - 19.04)
Tempo dnia wzrośnie. Pisz i mów jasno, bo horoskop dzienny na poniedziałek wróży, że szczegół zdecyduje o skuteczności działań.

Byk (20.04 - 20.05)
Ambicja pomaga, ale cierpliwość daje więcej. Horoskop dzienny to wskazówka, by pokazać klasę, unikać sporów i wywierania presji.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Porządek sprzyja pracy. Mały detal poprawi wynik, więc horoskop na dziś stanowczo radzi skrupulatnie sprawdzać fakty oraz terminy.
Rak (22.06 - 22.07)
Równowaga wraca. Horoskop dzienny na poniedziałek zapowiada, że współpraca ułatwi wybór, a szczerowość skróci drogę do zgody.

Lew (23.07 - 22.08)
Konsekwencja się opłaca. Horoskop dzienny podpowiada, by skupić się na zadaniach, ustalić ramy i nie odkladać rozmów na później.
Panna (23.08 - 22.09)
Twoja pomysłowość osiągnie wyżyny. Horoskop na dziś radzi testować nowości, ale słuchać również, co mają do powiedzenia inni.
Waga (23.09 - 22.10)
Twoja charyzma będzie przyciągać ludzi. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że to dobry moment na pokazanie swoich talentów.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Determinacja popchnie cię do przodu. Horoskop dzienny ostrzega jednak, by zachować umiar i nie wchodzić w zbędne konflikty.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Chęć przygód wzrośnie. Horoskop na dziś zapowiada, że szybka zmiana planów może przynieść inspirację oraz nową perspektywę.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Obowiązki są ważne, lecz pamiętaj o regeneracji. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że dobra organizacja wszystko Ci ułatwi.

Biedronka była czynna przed Świątami aż do 1.00. Klientów nocą było jak na lekarstwo

Agnieszka Domka-Rybka
agnieszka.domka@polskapress.pl

Biedronka próbowała przed Świątami osłodzić duże emocje informacją, że pracownicy otrzymają od Nowego Roku podwyżki. Ale 22 grudnia pracowali do późna w nocy. My też tam byliśmy.

W sklepie przy ulicy Inowrocławskiej na bydgoskim Górzyskowie pojawiliśmy się 22 grudnia kilkanaście minut przed godziną 24.00. Spotykaliśmy tam parę młodych ludzi i dwie kobiety. W alejce z wodami mineralnymi przeszedł ubrany na czarno mężczyzna w średnim wieku. Jakaś kobieta szukała czegoś w dziale z kosmetykami i chemią. To wszystko. Nie można było policzyć nawet do 10. Załoga zdecydowanie liczniejsza.

Bydgoszcz, Biedronka przy ul. Grunwaldzkiej, była godz. 00.45. Co się działo? Kasjerka mówiła, że dla niej to nie robi różnicy bo i tak tego dnia miała noc. A poza tym... hulał wiatr.

A jak było w innych Biedronkach Kujaw i Pomorza? Sprawdzili to nasi kolejni dziennikarze.

Godz. 23.30, Biedronka w Osieku.

- Zostaniemy we cztery - wzdychała jedna z pań z energią przeglądając owoce i warzywa; do postawionego na podłodze kartonu trafiają te, których wygląd może wskazywać na dawną świeżość.

Trójka klientów właściwie przechadzała się między półkami - koszyki świecą pustkami, choć towaru wokół pełno.

Usłyszeliśmy: - Pracowałam dwa niedziele z rzędu i teraz do pierwszej, a jutro poranna zmiana zaczyna od piątej. Biorę cynamon w laskach i kolorowy pieprz, skoro już przyszedłem na nocne zakupy.

Biedronka przy ul. Świętego Ducha w Inowrocławiu, godz. ok. 23.30. Na parkingu stało kilka samochodów. Sklep opuszczał właśnie mężczyzna z dwiema wypełnionymi po brzegi towarem torbami. W dyskoncie niewielki ruch. Klientów



W ciągu dnia przed Świątami był taki tłok, że nie można było przejść między alejkami. A jak było w nocy? To widać m.in. na tym zdjęciu ze sklepu na bydgoskim Górzyskowie

może dziesiątka. Kręcili się między regałami, m. in. z czekoladami i artykułami spożywczymi.

Po wyjściu ze sklepu dziennikarz zapytał kobietę pakującą nabyte artykuły do koszyków na rowerze.

Nocne zakupy? - pytał.

- A, takie ostatnie drobiazgi. We wtorek nie będę miała czasu, żeby pójść do sklepu - odpowiedziała kobieta.

Gdy dowiedziała się, że dyskont czynny będzie do godziny pierwszej w nocy, jest mocno zaskoczona.

W powiecie aleksandrowskim jest kilka Biedronek. Jeszcze po 22.00 w Aleksandrowie Kujawskim na sklepowych alejkach było tłoczno.

- Pracowałam do 22 i wpadłam na ostatnie zakupy. Tylko owoce i jakieś przyprawy. Tylko owoce i jakieś przyprawy - mówiła mieszkanka Śłużewa.

Pan z Konecka po sprawunkach został wysłany przez żonę. - Mam karpia, ale wnuki nie lubią, więc mam znaleźć świeże filety z dorsza. Zabrakło kuku rydzy, octu i oleju do śledzi.

Jak reagowali klienci na pomysł otwartych sklepów przez całą noc.

- Nic nie wiedziałam, ale kto o pierwszej w nocy robi zakupy? - pytała pani Wanda z Aleksandrowa Kujawskiego.

Zdziwiony był również Pan Wiesław - czy ma to jakiś sens? Do 23.00 to już wystarczająco długo. O tej porze nikt nie gotuje!

Dlaczego poszliśmy akurat do Biedronki? Bo to jedyny sklep, który w okresie przedświątecznym był otwarty aż do godz. 1.00.

Związkowcy z Solidarności przygotowali skargę w tej sprawie do Państwowej Inspekcji Pracy.

Żeby ostudzić gorące emocje wokół godzin otwarcia sklepów Biedronki, sieć poinformowała przed Świątami, że ponad 70 tys. pracowników sklepów i centrów dystrybucyjnych otrzyma od 1 stycznia 2026 roku podwyżki. Ponadto dwukrotnie zwiększona zostanie - do 500 złotych brutto - comiesięczna potencjalna premia. W sumie pracownicy Biedronki od stycznia mogą otrzymać miesięcznie aż o 400 zł brutto więcej, co dla początkującego sprzedawcy - kasjera jest najwyższą w handlu pensją, która wyniesie 5800 zł brutto miesięcznie.

© EP

DROBNE

Nieruchomości

LOKALE UŻYTKOWE - SPRZEDAM

HALA magazynowa 350 m² okazjnie sprzedam Tel. 884-884-819

OKAZYJNIE sprzedam nieruchomości /hale Bydgoszcz Tel.502648406

Praca

ZATRUDNIĘ

OCHRONA z gr. niepełnosprawności Bydgoszcz tel. 604 630 556

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

WORK CENTRE (KRAZ 7098) - Praca w Holandii (od zaraz)! Co tydzień wyjazdy! Tel. 77/441-06-54, 533-155-868, 533-966-678, 519-138-005, 533-111-037, 690-405-016 www.workcentre.com.pl

Usługi

INSTALACYJNE

E Elektroawaria 24h 793555537 instalacje pomiarowe, ekspres, tania!

MONTAŻOWE

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

Turystyka

KRAJ - GÓRY

Beskidy koło Wadowic - tradycyjne turnusy świąteczne, tel.: 501-642-492.

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

Koledze Romanowi Lorek

słowa wsparcia i wyrazy szczerzego współczucia
z powodu śmierci

Mamy

składają

Zarząd i pracownicy
Miejskich Wodociągów i Kanalizacji
w Bydgoszczy - spółki z o.o.

AUTOREKLAMA

aktualne
z całej Polski
przetargi

nasze
komunikaty.pl

REKLAMA



Zielń Miejska

Zakład Pogrzebowy

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

0011440829

REKLAMA

0011426216

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

AUTOPROMOCJA

0011455462

Express **GAZETA pomorska** **NOWOŚCI**

ZMIANY PRACY BIUR OGŁOSZEŃ W OKRESIE ŚWIĄTECZNYM

Bydgoszcz

W dniach 29 i 30 grudnia

Stacjonarne Biuro Ogłoszeń czynne w godzinach 10.00-14.00
kontakt telefoniczny lub mailowy:

Pamela Wysocka ☎ 667 671 614,
e-mail: pamelawysocka@polskapress.pl

W dniach 31 grudnia oraz 2 i 5 stycznia,

Stacjonarne Biuro Ogłoszeń nieczynne,
w tym czasie prosimy o kontakt telefoniczny lub mailowy:

Magdalena Welka ☎ 519 503 513
magdalena.welka@polskapress.pl

Toruń

W dniach 29 i 30 grudnia

Stacjonarne Biuro Ogłoszeń czynne bez zmian,
tj. w godzinach 8.00-16.00,

w dniu 31 grudnia
w godzinach 8.00 - 13.00.

W dniach 2 i 5 stycznia

Stacjonarne Biuro ogłoszeń nieczynne.
W tym czasie prosimy o kontakt telefoniczny lub mailowy:

Łukasz Kopański ☎ 606 537 137,
lukasz.kopanski@polskapress.pl

Inowrocław

W dniach 29 i 30 grudnia

Stacjonarne Biuro Ogłoszeń czynne bez zmian,
tj. w godzinach 8.00-16.00,

w dniu 31 grudnia
czynne w godzinach 8.00 - 13.00.

W dniach 2 i 5 stycznia

Stacjonarne Biuro Ogłoszeń nieczynne,
w tym czasie prosimy o kontakt telefoniczny lub mailowy:

Irena Skuratowicz ☎ 519 503 678
irena.skuratowicz@polskapress.pl

AUTOPROMOCJA

Express
BYDGOSKI

Wtorek się liczy

Kup dziennik ze Strefą Biznesu
expressbydgoski.pl

Życie po operacji płuc

Najbardziej niebezpiecznym okresem są dwa lata po operacji usunięcia raka płuca. Znacząca część pacjentów kontynuuje palenie i w konsekwencji ci chorzy podważają swoje ryzyko zgonu w porównaniu do pacjentów niepalących. Palenie papierosów po rozpoczęciu leczenia onkologicznego również przynosi ze sobą wyższe ryzyko rozwoju wtórnych nowotworów. Pacjent po operacji może prowadzić normalny tryb życia. Powinien zachować aktywność fizyczną, zdrowo odżywiać się i przede wszystkim zrezygnować z palenia papierosów. Ograniczona wydolność występuje tylko u pacjentów po wycięciu całego płuca.

FOT.: GETTY IMAGES



Palenie papierosów po rozpoczęciu leczenia podwaja ryzyko zgonu

Po pierwsze: nie palić

▶▶ Większość chorych dowiaduje się o nowotworze, gdy już nie są w stanie ignorować jego objawów

Lena Szuster

O raku płuc mówi się, że zbiera największe żniwo wśród nowotworów. Jak duża jest skala tego problemu? Dlaczego jest tak duża śmiertelność?

Rocznie w Polsce raka płuca rozpoznaje się u ponad 20 tysięcy osób. Prawie 20 proc. mężczyzn chorych na nowotwory zmaga się z tym rakiem i stanowi on u nich najczęstszą przyczynę zgonów nowotworowych. U kobiet pierwsze miejsce pod względem

liczby zachorowań wciąż zajmuje rak piersi, ale to rak płuca znajduje się dziś na pierwszym miejscu pod względem śmiertelności. Jest on przyczyną śmierci 1/5 pacjentek z nowotworami.

Wiąże się to z tym, że rak płuca jest często za późno wykrywany. W chwili rozpoznania u większości pacjentów jest już w stadium zaawansowanym. Wynika to częściowo z faktu, że przez lata nie było żadnych badań przesiewowych w tym kierunku. Dziś działają już programy profilaktyczne, ale skierowane są one tylko do

osób po 50 roku życia i palących nałogowo papierosy lub chorujących już na inne poważne schorzenia płuc. Większość chorych dowiaduje się o nowotworze, gdy już nie są w stanie dłużej ignorować jego objawów i w końcu decydują się na wizytę u lekarza.

Charakterystyczne objawy raka płuca to kaszel lub zmiana jego charakteru, krwiotłucie, powtarzające się często infekcje w tym samym miejscu miększego płuca. Taka osoba powinna zgłosić się do lekarza pulmonologa, który wykona odpowiednie

badanie radiologiczne (rtg lub tomografię komputerową klatki piersiowej) lub bronchoskopowe. Mając ustalone rozpoznanie histopatologiczne i określony stopień zaawansowania nowotworu, lekarz stwierdza, czy pacjent kwalifikuje się do leczenia operacyjnego. Jednak niewielu pacjentów kwalifikuje się na operację - współczynnik operacyjności wynosi zwykle około 20 proc. Z czego tylko połowa pacjentów ma szansę na pełne wyleczenie.

We wczesnych etapach zaawansowania choroby podlegają leczeniu operacyjnemu.

O wczesnym etapie mówimy, gdy zmiany są niewielkich rozmiarów, bez zajęcia węzłów chłonnych. Leczenie operacyjne można przeprowadzić wówczas metodą endoskopową - wideoskopią. Jeżeli w węzłach chłonnych są przerzuty nowotworowe, to należy przygotować tych pacjentów do zabiegu wcześniejszą chemioterapią. Pomimo, że coraz więcej operacji wykonuje się metodą mało inwazyjną, czasami istnieje konieczność konwersji do metody tradycyjnej, czyli torakotomii - usunięcia całego płuca.

REKLAMA 0011442352

REHABILITACJA

TERAPIA KRĘGOSŁUPA KOCIŃSKI

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

AUTOREKLAMA



Edukacja
w najwyższym stopniu
stronaedukacji.pl

AUTOPROMOCJA

009500638

Strefa Biznesu

**NAJWIĘKSZY
REGIONALIZOWANY
SERWIS GOSPODARCZY
W POLSCE**

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



www.strefabiznesu.pl

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strona
zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl



107. rocznica Powstania Wielkopolskiego

Powstanie Wielkopolskie wybuchło w 1918 roku. To jedno z najważniejszych wydarzeń w historii Polski, które doprowadziło do odzyskania niepodległości po 123 latach zaborów. W sobotę, 27 grudnia, 107 lat od tamtych wydarzeń w całym kraju, także w Bydgoszczy, miały miejsce uroczystości upamiętniające ten zryw.

W Bydgoszczy uroczystości w 107. rocznicę Powstania Wielkopolskiego rozpoczęły się w samo południe, w sobotę, 27 grudnia.

Poprzedziła je msza święta w Kościele Garnizonowym, po której uczestnicy zgromadzili się przy Grobie Nieznanego Powstańca Wielkopolskiego, gdzie odbył się uroczysty apel pamięci, złożono kwiaty oraz oddano hołd bohaterom. W wydarzeniu udział wzięli przedstawiciele władz rządowych i samorządowych, wojska, służb mundurowych, organizacji kombatanckich, harcerze oraz mieszkańcy miasta.

To zwycięstwo nie było krzykiem, było konsekwencją, było wyborem, który przyniósł stały porządek i wzmocnił państwową ciągłość

- Narodowy Dzień Zwycięskiego Powstania Wielkopolskiego przypomina, że wolność bywa dziełem wspólnoty. Spokojnej w zamiarze, precyzyjnej w działaniu. To zwycięstwo nie było krzykiem, było konsekwencją, było wyborem. Wyborem, który przyniósł stały porządek i wzmocnił państwową ciągłość. Dlatego pamięć o nim jest nie tylko hołdem dla przeszłości, ale i zobowiązaniem wobec teraźniejszości - mówił podczas uroczystości Michał Koniuch, wicewojewoda kujawsko-pomorski.

Kulminacją regionalnego świętowania będą Wojewódzkie Obchody Narodowego Dnia Zwycięskiego Powstania Wielkopolskiego, które odbędą się 9 stycznia 2026 roku w Żninie. W programie przewidziano, m.in., odsłonięcie kamieni bohaterów, pokazy grup rekonstrukcyjnych i koncert patriotyczny. Oficjalne uroczystości dopełnią wykłady historyczne o walkach w powiecie mogileńskim (7 stycznia), wernisaż wystawy połączony z prelekcją o międzywojennej kuchni wielkopolskiej (8 stycznia) oraz VII Żniński Bieg Powstańczy (11 stycznia).

©

