

Kawalerki tanieją, ale nie w naszym regionie. Jakże są teraz ich ceny? **str. 3**



FOT. SŁAWOMIR KOWALSKI

Menopauza to nie tylko uderzenie gorąca – wiąże się ze zmianami w mózgu. Małżeństwo to ryzyko rozwoju cukrzycy **str. 11-12**

STRONA
ZDROWIA

Express

BYDGOSKI

Środa
11.02.2026

Nr 34 (11222)
Rok XXXVII

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

INWESTYCJE SPACER TRASĄ ZAMKNIĘTEGO TOROWISKA **STR. 5**

Kiedy na Babią Wieś wrócą tramwaje? To zależy od B-29

Jarosław Więclawski
jaroslaw.wieclawski@polskapress.pl

Od 2020 roku tramwaje nie jeżdżą na Babią Wieś. Torowisko zamknięto z powodu niebezpiecznego osuwiska na placu budowy apartamentowca. Inwestor liczy, że do końca marca otrzyma prawomocne pozwolenie na budowę, a na koniec tego roku miasto mogłoby rozpocząć prace przy torowisku.

W 2017 r. podczas prac związanych z budową nad Brdą apartamentowca Nordic Astrum, w stronę rzeki zaczęła osuwać się skarpa, co stanowiło zagrożenie dla torowiska. Budowa stanęła. W 2018 z powodu powstania osuwiska, naruszenia konstrukcji nasypu oraz zniszczenia torowiska na odcinku ok. 200 metrów, zamknięto część trasy przez Babią Wieś. W 2020 tramwaje całkowicie przestały tędy jeździć. W kwietniu 2021 r. te-

ren, na którym miał powstać wieżowiec, przejęła po spółce Nordic Development spółka B-29 z Radzymina. Nowy inwestor zapowiadał kontynuację budowy, ale formalności się przedłużały. W sierpniu 2024 propozycja zabezpieczenia terenu została zaakceptowana. Deweloper dostał czas na wykonanie prac zabezpieczających do 1 stycznia 2027 r.

Te działania są ściśle związane z torowiskiem, bo wpływają na czas rozpoczęcia robót przez ZDMiKP i powrót tramwajów. Na styczniowej sesji Rady Miasta Bydgoszczy o tej sprawie mówił wiceprezydent Mirosław Kozłowicz: - Działania w obszarze osuwiska Babia Wieś oraz zaplanowanej inwestycji mieszkaniowej przebiegają obecnie na linii inwestor i Wydział Administracji Budowlanej Urzędu Miasta Bydgoszczy. Śledzimy przygotowania dewelopera, który proceduje obecnie pozwolenie zamienne w bydgoskim WAB-ie, dokonuje poprawek dokumentacji i od-

powiada na pytania Miejskiej Komisji Urbanistycznej. - Rozpoczęcie tej inwestycji, doprowadzenie do poziomu 0 albo pierwszej kondygnacji, pozwoli na dokończenie torowiska. Wszystko zależy, kiedy jego projekt zostanie zaakceptowany i zostanie wydane zamienne pozwolenie na budowę - dodał.

Opostępy przy budowie apartamentowca zapytaliśmy inwestora. - Jesteśmy w trakcie ostatniego, mam nadzieję, podejścia do uzyskania zamiennego pozwolenia na budowę. Musieliśmy zmienić projekt konstrukcji podziemnej, która jest dodatkowo konstrukcją dociążającą płytę denną. W styczniu spotkaliśmy się z Miejską Komisją Urbanistyczną. Były uwagi do budynku. Zostały uzupełnione, poprawione i rozszerzone - odpowiada Leszek Potentas z Projektu B-29.

Inwestor liczy, że do końca marca uzyska prawomocne pozwolenie na budowę. ©

Park Rozrywki w Myślicinku czekają spore zmiany. Będą nowe atrakcje? str. 3



FOT. ARKADIUSZ WOJASIEWICZ

Co oznacza ostatni wyrok TSUE dla ludzi z kredytem we frankach? **str. 2**

Nr ISSN 1230-9192

Nr indeksu 350680



Krajowa „dziesiątka” wciąż jest bardzo niebezpieczna



FOT. HERONIS POMOC DROGOWA BYDGOSZCZ 24H

W wyniku niedzielnego wypadku na DK10 w Cierpicach, do szpitala przewieziono cztery osoby **str. 3**

Trafia do nas kasa z KPO. Na co jest ona wydawana?

- Dzięki dotacjom szybciej możemy modernizować miejską infrastrukturę. Nasze projekty skupiają się na **zielonych inwestycjach, rewitalizacji terenów i wygodnym ekologicznym transporcie** - mówi Rafał Bruski, prezydent Bydgoszczy **str. 8**

Powołano Radę Przyszłości. Kierować nią będzie minister finansów i gospodarki **str. 8**

Twa wyburzanie części starych budynków w pobliżu Wyspy Młyńskiej. Powstaną tam apartamenty **str. 4**

BEZPIECZEŃSTWO

Zamarznęte jeziora, stawy i rzeki w regionie przyciągają spacerowiczów



FOT. WALDEMAR WYLEGALSKI

Niemal każdego służby interweniują w sprawie wypadków na lodzie. W regionie w ostatnich latach dochodziło do interwencji między innymi na Wiśle w Toruniu, Brdzie w Bydgoszczy czy na jeziorach w powiatach świeckim i inowrocławskim. Strażacy wyjeżdżali do osób, pod którymi załamał się lód, do zgłoszeń o dzieciach wchodzących na kruchą taflę. Czy wchodzenie na lód jest w dozwolone i jakie mogą być konsekwencje? - str. 6

Jutro w „Expressie” Pod paragrafem

● Cztery dekady temu na Karaibach USA zademonstrowały, że ten kawałek świata jest i będzie w ich strefie wpływów

Ryszard Tadeusiewicz
profesor AGH



CZYM WYPEŁNIALIŚMY ZIMOWE WIECZORY?

Jedną z licznych złych stron okresu zimowego są długie wieczory. Jak sobie kiedyś z tym radzono? Dawniej do dyspozycji była telewizja z jednym programem, w dodatku nadawanym tylko w określonych godzinach, więc jak już coś „rzucili”, to wszyscy (chcąc nie chcąc) to właśnie oglądali, a potem było to tematem rozmów towarzyskich w pracy i w rodzinie. Właśnie minęła okrągła rocznica pierwszego takiego „rzucenia” - otóż przed 70 laty, w lutym 1956 roku, po raz pierwszy w telewizji polskiej pojawił się teatr sensacji nazwany „Kobra”. W owym pierwszym spektaklu widzowie mogli obejrzeć sztukę „Zatrute litery” Agathy Christie. Potem „Kobra” (z kolejnymi spektaklami) była nadawana co tydzień, zawsze w czwartki, przy czym, gdy ją wyświetlano, to pustoszały ulice, a okna wszystkich domów wypełniała błękitna poświata (takie oświetlenie pomieszczeń dawały czarno-białe telewizory z dużymi, niezdrowymi kineskopami). Ofertę dla widzów uzupełniały seriale. Najpierw były to cykliczne programy tworzone na żywo dla dzieci - od 1962 roku codziennie na dobranoc prezentowany był program „Jacek i Agatka”, potem - od 1957 roku - „Miś z okienka”. Natomiast brak typowych sprawił, że powstał „Kabaret Starszych Panów”, będący serialem, tylko w formule teatralnej. Były to bez wyjątku wydarzenia artystyczne najwyższego lotu.

Warto pamiętać, że lata 50. i 60. XX wieku to był okres, kiedy władze wszędzie ograniczały możliwość zakupów zagranicznych, więc program telewizyjny głównie opierał się na produktach tworzonych w kraju. Dlatego pierwszy serial przeznaczony dla polskiej telewizji, zatytułowany „Barbara i Jan”, wyprodukowano w kraju w 1964 roku i emitowano go w 1965 r. Nie został jako szczególnie zapamiętany, ale warto o nim wiedzieć, bo przecież był pierwszy. Potem jednak filmy od razu kręcone jako seriale stały się naprawdę znakomitymi osiągnięciami artystycznymi h choćby „Czterdziestolatek” (1969-1971). W 1963 roku władze dopuściły wreszcie możliwość zakupywania dla polskiej telewizji seriali zagranicznych i jako pierwszy pojawił się 30 czerwca 1963 roku „Doktor Kildare”. Polki oczarował przystojny Richard Chamberlain! Potem była „Bonanza”.

Serial był początkowo emitowany w niedzielę po wydaniu Dziennika Telewizyjnego jako nagroda dla tych, którzy przełknęli przydziałową porcję komunistycznej propagandy. No a potem ruszyła lawina. Panie zachwycała amerykańska „Dynastia”, panów „07 zgłoś się”, wszystkich czeski „Szpital na peryferiach”, no i znakomita „Kariera Nikodema Dyżmny”. Ech, iza się w oku kręci!

Co oznacza ostatni wyrok TSUE dla Kowalskiego z kredytem we frankach?

Agnieszka Domka-Rybka
agnieszka.domka@polskapress.pl

Banki mogą potrącić kapitał z ratami i podnosić zarzut potrącenia nawet pomimo kwestionowania nieważności umowy - zdecydował Trybunał Sprawiedliwości Unii Europejskiej.

„Rozstrzygnięcie to jest zgodne z dotychczasową praktyką stosowaną przez banki i pozwala na kompleksowe rozliczenie stron w jednym postępowaniu” - tak komentuje wyrok TSUE Związek Banków Polskich. „Dzięki potrąceniu zostaje usunięta niepewność stron co do rozliczenia. Potrącenie jest korzystne nie tylko dla stron, ale też dla wymiaru sprawiedliwości, ponieważ nie będzie konieczne wytaczanie odrębnego powództwa o zwrot kapitału. Trybunał wskazał, że gdyby bank został pozbawiony możliwości podniesienia wobec konsumenta zarzutu potrącenia, jego prawo do skutecznej ochrony sądowej zostałoby naruszone w sposób nieproporcjonalny” - dodaje ZBP.

Czym zajmował się Trybunał Sprawiedliwości Unii Europejskiej? 22 stycznia TSUE odpowiedział na pytania, które skierował do Trybunału Sąd Okręgowy w Warszawie, rozpatrujący sprawę przeciwko Santander Bank Polska o unieważnienie umowy kredytu we frankach szwajcarskich. Warszawski sąd wydał wyrok częściowy -



W polskich sądach toczy się około 182 tys. czynnych spraw frankowych (dane z września 2025)

w grudniu 2024 roku. Uznał nieważność umowy kredytu denominowanego w CHF. Mając wątpliwości co do skutków, jakie unieważnienie umowy będzie mieć dla klienta, SO zadał TSUE 5 pytań dotyczących wykładni dyrektywy w sprawie nieuczciwych warunków w umowach konsumenckich. Zapytał m.in., czy bank, który w procesie twier-

dzi, że umowa kredytu jest ważna, może jednocześnie „na wszelki wypadek”, zgłosić potrącenie swojego roszczenia o zwrot kapitału z roszczeniem kredytobiorców o zwrot zapłaconych rat. Zastrzeżenia dotyczyły też tego, czy bank może wywoływać skutki prawne swojego roszczenia jeszcze przed prawomocnym stwierdzeniem nieważności umowy oraz jakie konsekwencje takie potrącenie może mieć dla kosztów procesu.

Trybunał stwierdził, że uwzględnienie przez sąd krajowy zarzutu potrącenia zgłoszonego przez bank nie jest sprzeczne z prawem UE. Zrobił jednak zastrzeżenie, że

konsument powinien zostać poinformowany o konsekwencjach stwierdzenia nieważności umowy i dążyć do jej podważenia, mając wiedzę o ewentualnych roszczeniach banku dotyczących kapitału.

Kredyty frankowe to popularne w przeszłości w Polsce hipoteczne kredyty denominowane lub indeksowane do franka szwajcarskiego (CHF), oferujące niższe oprocentowanie i raty niż kredyty w PLN, ale z przeniesieniem ryzyka walutowego na klienta, co po gwałtownym wzroście kursu CHF doprowadziło do problemów finansowych wielu kredytobiorców (tzw. „frankowicze”).

Trwają liczne postępowania sądowe, w których sądy często unieważniają te umowy, uznając je za abuzywne i zwracając kredytobiorcom nadpłacone pieniądze, nawet po spłacie kredytu. Klient otrzymywał złotówki, ale kredyt był przeliczany na franki szwajcarskie według kursu bankowego, a raty spłacane były w złotówkach, również według kursu z tabel banku. Umowy przerzucały całe ryzyko kursowe na kredytobiorcę, a banki miały możliwość dowolnego ustalania kursów walutowych w tabelach, co po wzroście franka znacząco podniosło raty i zadłużenie. Banki w Polsce zaprzestały udzielania kredytów na starych zasadach, a obecnie nie ma możliwości zaciągnięcia nowego kredytu frankowego na takich warunkach. © (KB)

POGODA W REGIONIE

Dzisiaj

3°C
0°C



Imieniny obchodzą
dzisiaj:
**Bernadeta,
Łazarz, Maria**
Jutro:
**Aleksy, Benedykt,
Eulalia**

Czwartek

2°C
1°C



Piątek

2°C
-4°C



Będzie cieplej, ale bez słońca

KALENDARIUM BYDGOSKIE

11 lutego
Pożar w budynku Technikum Mechanicznego przy ul. Świerczewskiego

1815: przedstawiciele wielkich mocarstw zebrani na kongresie w Wiedniu po ostrych sporach doszli do kompromisu co do nowego podziału ziem polskich. Zachodnią część Księstwa Warszawskiego z Bydgoszczą postanowiono włączyć do Prus jako prowincję o nazwie Wielkie Księstwo Poznańskie.

1935: 27 weteranów uczestników powstań narodowych powstał sekretariat związku kombatanów przy ul. Marszałka Focha 39, by poprzez protest głodowy zwrócić uwagę na ich złą sytuację materialną, m.in. wskutek braku pracy. Zarząd Miasta obiecał pomoc.

1945: z funkcji pierwszego sekretarza bydgoskiej organizacji Polskiej Partii Robotniczej ustąpił po 3 tygodniach rządów przedwojenny działacz KPP w Bydgoszczy, mający później swoją ulicę

w Fordonie, Józef Powalisz. Jego miejsce zajął Karol Bąkowski, przybyły tu z grupą operacyjną KC PPR, przedwojenny komunista z Warszawy i major Wojska Polskiego. Ze stanowiska został odwołany za pół roku, w sierpniu.

1961: na Torbydzie zakończenie turnieju hokejowego rozgrywanego w Bydgoszczy i Toruniu w ramach I Zimowej Spartakiady Armii Zaprzysiężonych. W finałowym meczu Armia Radziecka pokonała Czechosłowacką Armię

Ludową 9:2. W drużynie radzieckiej zagrały ówczesne największe sławy hokejowe na świecie, w tym obrońca Władimir... Breżniew.

1965: płonął budynek Technikum Mechanicznego przy ówczesnej ul. Świerczewskiego 37. Ogień powstał w czasie lekcji na poddaszu, gdzie przechowywane były materiały łatwopalne. Pożar gasiło 12 wozów strażackich i wojsko. Ofiar w ludziach nie było, ale straty materialne określono jako znaczne. © (KB)

Kawalerki tanieją, ale nie w naszym regionie. Jakie są ceny w Bydgoszczy lub w Toruniu?

Agnieszka Domka-Rybka
agnieszka.domka@polskapress.pl

W IV kwartale 2025 roku średnia cena kawalek z rynku wtórnego spadła w ośmiu miastach wojewódzkich, ale nie na Kujawach i Pomorzu. Ile kosztowały w Bydgoszczy i Toruniu, a za ile sprzedawały się mieszkania dwu- i trzy-pokojowe?

Jak wynika z danych Nieruchomosci-online.pl, np. w Bydgoszczy ceny ofertowe kawalek ustabilizowały się, bo tak można interpretować wahania w górę lub w dół wynoszące mniej niż 1 proc. Średnie stawki wzrosły natomiast między innymi w Toruniu (250 - 400 zł na metr).

W Bydgoszczy metr kw. w kawalerce na rynku wtórnym kosztuje średnio 8919 zł, w Toruniu 10 173 zł, w mieszkaniu 2-pokojowym w Bydgoszczy - 9072 zł, w Toruniu - 9848 zł, 3-pokojowym w Bydgoszczy 8916 zł, w Toruniu - 8 889 zł.



FOT. SŁAWOMIR KOWALSKI

Czwarty kwartał nie przyniósł wzrostu zainteresowania ogłoszeniami, ponieważ część kupujących dalej wstrzymywała takie „hamulce” jak: wysokie ceny, wysokie oprocentowanie kredytów, wyhamowywanie wzrostu płac i niepokoje związane z wojną w Ukrainie

Ceny zaczęły łapać zadyszkę?

Rafał Bienkowski z działu analiz Nieruchomosci-online.pl. mówi, że w ostatnich latach segment kawalek był też mocno „napompowany” inwestycyjnie: kawalerki długo były traktowane jak najprostszy produkt pod wynajem. Kiedy jed-

nak rentowność najmu przestała wyglądać tak atrakcyjnie (wyższe koszty, większa ostrożność najemców), popyt ze strony inwestorów spadł. To także mogło wpłynąć na to, że ceny kawalek zaczęły łapać zadyszkę.

- Na rynek wróciły głównie rodziny i pary, ale też single wy-

mieniający posiadane już mieszkanie na większe. Innymi słowy, tańszy kredyt najbardziej pomógł segmentowi mieszkań rodzinnych. Tymczasem kawalerki, jako pierwsze mieszkania, najczęściej kupują młodzi single. Takie osoby są najbardziej zależne od kredytów. A te nawet pomimo obni-

żek stóp procentowych pozostają wciąż poza zasięgiem wielu młodych ludzi - dodaje Bienkowski.

Jakich mieszkań najczęściej szukamy?

Jak wynika z danych Nieruchomosci-online.pl, osoby szukające mieszkania na rynku wtórnym najczęściej rozglądały się za lokalami dwupokojowymi - w IV kwartale ub.r. stanowili oni 55 proc. poszukujących. Z kolei 22 proc. użytkowników portalu szukało mieszkań trzypokojowych, a 20 proc. kawalek. Analiza pokazuje, że najpopularniejsze mieszkania cały czas trzymają wysoką cenę.

Wzrost średniej ceny ofertowej za dwa pokoje zaobserwowano w ośmiu stolicach regionalnych, chociaż skala zmian różniła się w zależności od regionu.

I tak np. w Bydgoszczy i Toruniu było to tylko 1 proc. drożej (średnio od 80 do 130 zł na metr).

Podobnie wygląda sytuacja w przypadku mieszkań trzypo-

kojowych. Tylko trzy miasta zanotowały spadek średniej ceny - Łódź, Lublin i Toruń. W Bydgoszczy wzrost był niewielki - o 6 proc. (około 500 zł na metr).

W IV kwartale 2025 roku zainteresowanie mieszkaniami z rynku wtórnego było nieznacznie mniejsze niż w III kwartale - liczba kontaktów nawiązanych przez poszukujących z ogłoszeniodawcami była niższa o 4 proc.

Wysokie ceny i drogie kredyty?

Czwarty kwartał nie przyniósł wzrostu zainteresowania ogłoszeniami, ponieważ część kupujących dalej wstrzymywała takie „hamulce” jak: wciąż wysokie ceny, wysokie oprocentowanie kredytów (nawet mimo obniżek stóp), wyhamowywanie wzrostu płac i niepokoje związane z wojną w Ukrainie. Znaczenie miał też kalendarz. W końcu roku aktywność kupujących często spada, a grudzień należy pod tym względem do jednych ze słabszych miesięcy w roku.

©@

Krajowa „dziesiątka” wciąż jest niebezpieczna

Maciej Czerniak
Marta Mikołajska

W ostatnią niedzielę doszło do kolejnego wypadku na DK10 między Bydgoszczą a Toruniem. Zderzyły się cztery samochody. A jaki był cały miniony rok pod względem wypadków w regionie?

Zgłoszenie o wypadku na 295. kilometrze DK10 wpłynęło do strażaków 8 lutego o godz. 12.01. Do zdarzenia doszło w miejscowości Cierpice (powiat toruński). W wypadku uczestniczyły cztery samochody osobowe, którymi podróżowało łącznie siedem osób. Jak przekazał nam mł. asp. Sebastian Dobrzeński z Komendy Miejskiej Policji w Toruniu, ze wstępnych ustaleń wynika, że w wypadku uczestniczyły samochody marki: Opel, kierowany przez 24-latkę, Volkswagen Passat, którym kierował 50-latek, Honda, za kierownicą którego siedział 42-latek, oraz Volkswagen Polo, kierowany przez 25-latkę. Kierowca passata, a także kierowca i pasażerowie hondy zostali przewiezieni do szpitala.

Lepiej niż rok wcześniej
Miniony rok był bezpieczniejszy od poprzedniego na drogach

w województwie kujawsko-pomorskim. W 2025 doszło do 792 wypadków, w wyniku których zginęło 101 osób. To o 23 mniej niż w 2024.

W 2025 roku policjanci odnotowali w województwie niemal identyczną liczbę wypadków drogowych, jak w roku poprzedzającym. Dokładnie 792 - to wprawdzie o 3 wypadki więcej względem roku 2024, jednak ze wstępnych danych wynika, że w 2025 roku na kujawsko-pomorskich drogach śmierć poniosło 101 osób, czyli o 23 osoby mniej niż w poprzedzającym go, co daje spadek o 18,5 proc. 863 osoby zostały ranne - to spadek o 42 osoby.

- Kujawsko-pomorscy policjanci w 2025 roku przeprowadzili ponad milion badań na zawartość alkoholu w organizmie. To o ponad 214 tysięcy więcej przeprowadzonych badań niż w roku 2024. Ujawnili 6 620 kierujących pod wpływem alkoholu, co w porównaniu z rokiem poprzedzającym stanowi wzrost o 562 osoby - wylicza kom. Remigiusz Rakowski, z Wydziału Ruchu Drogowego Komendy Wojewódzkiej Policji w Bydgoszczy.

Dla tych, którzy stwarzają realne zagrożenie w ruchu drogowym - zaznaczają policjanci -



FOT. HERONIS POMOC DROGOWA BYDGOSZCZ 24H

W wyniku niedzielnego wypadku na DK10 w Cierpicach, do szpitala przewieziono cztery osoby

„nie było, nie ma i nie będzie żadnej taryfy ulgowej”. Do takich osób zaliczają się przede wszystkim kierujący przekraczający dozwoloną prędkość. - W 2025 roku policjanci zatrzymali 1 029 piratów drogowych mających w obszarze zabudowanym o ponad 50 km/h więcej niż obowiązujące ograniczenie. To wzrost o 135 osób porównując do 2024 roku - informuje z kolei Kamila Ogólnowska z zespołu prasowego bydgoskiej KWP.

Niezależnie od akcji ogólnopolskich, kujawsko-pomorscy policjanci realizują działania kontrolno-prewencyjne na rzecz bezpieczeństwa w ruchu drogowym, m.in.: „Prędkość”, „Niechronieni uczestnicy ruchu drogowego”, czy „Bezpieczny pieszy”.

„Kluczowym elementem wpływającym na rzecz bezpieczeństwa w ruchu drogowym jest nie tylko efektywny nadzór na drogach sprawowany przez

policjantów, ale również profilaktyka. Dlatego, oprócz sprawowania kontroli, mundurowi w białych czapkach skupiają swoją uwagę na prowadzeniu działań informacyjno-profilaktycznych, w tym edukacji na rzecz bezpieczeństwa uczestników” - czytamy w podsumowaniu działań policji w 2025 roku.

Efekty naszej akcji #StopŚmierciNaDK10

W grudniu ubiegłego roku rozpoczęliśmy naszą redakcyjną akcję #StopŚmierciNaDK10. Informowaliśmy nie tylko o groźnych zdarzeniach, do których dochodziło na trasie, ale też rozmawialiśmy z ekspertami i zbieraliśmy opinie na temat tego, jak sprawić, by liczba tragicznych w skutkach wypadków zmalała.

Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad oraz policja uzgodniły, że przy trasie pojawiają się ograniczenia prędkości - szczególnie w miejscach, w których najczęściej dochodziło do wypadków. Dodatkowo mówiono o ustawieniu tablic nakłaniających do ostrożniejszej jazdy.

Nowe znaki postawiono przy wjeździe z autostrady A1 i od strony zachodniej, gdzie kierowcy dojeżdżają do „10” trasą S5. Czy zamieszczona na nich in-

formacja, że to „nie droga zabija, ale brawura” wpłynęły na zwiększenie bezpieczeństwa? Za ustaleniem takiego oznakowania opowiedzieliśmy się również jako redakcja, oczywiście jednak było, że trzeba jeszcze innych działań.

- Wojewoda włączył się w akcję #StopŚmierciNaDK10 i zwołał zespół Wojewody ds. S10, gdzie GDDKiA i policja przedstawiły plany działań - mówi Natalia Szczerbińska, rzeczniczka urzędu wojewódzkiego w Bydgoszczy. - Było więcej patroli, dodatkowe oznakowanie, zmiany organizacji ruchu związane z budową. Działania przyniosły efekt, jednak żadne nie zastąpią stosowania się do przepisów i zachowania ostrożności.

- W uzgodnieniu z policją wyznaczyliśmy nowe miejsca, strefy w których służby mogą dokonywać kontroli pojazdów - informuje Julian Drob, rzecznik GDDKiA w Bydgoszczy.

Zintensyfikowano też patrole i akcje policyjne. - Kilka razy w miesiącu prowadzone są tam działania nakierowane na bezpieczeństwo, między innymi kaskadowy pomiar prędkości oraz badania trzeźwości. Codziennie trasa jest patrolowana - mówi nadkom. Przemysław Słomski z KWP w Bydgoszczy. ©@

Bydgoszcz

Przerabiają farbiarnię na apartamenty

Paweł Kaniak
pawel.kaniak@polskapress.pl

Trwa wyburzanie części starych budynków w pobliżu Wyspy Młyńskiej. Dawne obiekty przemysłowe zostaną zamienione w luksusowe apartamenty i lokale usługowe.

Budynek przy ul. Świętej Trójcy został zbudowany na początku XX wieku. Do 1945 roku funkcjonowała tam Farbiarnia Wilhelma Koppa. Po II wojnie światowej zakład upaństwowiono i przejęło go przedsiębiorstwo „Pralchem”, które prowadziło działalność do lat 90. Po zakończeniu historii „Pralchemu” obiekt stał pusty i niszczał. Zmieniali się właściciele i inwestorzy, były różne plany.

W 2013 roku na ul. Świętej Trójcy stanęły tablice informujące, że powstanie tu hotel „Hampton by Hilton”. Inwestorem była spółka Stara Farbiarnia, a wykonawcą cztero-gwiazdkowego hotelu miała zostać firma Warbud z Warszawy. Inwestycję szacowano na 38,5 miliona złotych, miał ją dofinansować Urząd Marszałkowski ze środków unijnych.

W budynku miało powstać ponad 100 pokoi hotelowych, klub fitness, sale konferencyjne oraz SPA. Obiekt miał być przygotowany na przyjmowanie 200 gości. Pięć lat później na ścianie dawnej farbiarni zawisł baner z wizualizacją hotelu „Hampton by Hilton”, który miał być gotowy w 2020 roku, później była mowa

o 2022 roku, ale inwestycja nie doszła do skutku.

W 2022 roku firma NK Polska Development z Bydgoszczy kupiła, sąsiadujący z Wyspą Młyńską, obiekt i postanowiła przebudować go na mieszkania w standardzie premium, a na parterze od strony Młynówki utworzyć powierzchnie usługowo-handlowe. Projekt nazwano „Lofty Farbiarnia”.

Realizacja inwestycji wielokrotnie się opóźniała, ale pod koniec ubiegłego roku rozpoczęły się pierwsze prace porządkowe wewnątrz budynku. Teraz pracownicy Przedsiębiorstwa Wielobranżowego „Lech” z Bydgoszczy działają również na zewnątrz. Wyburzana jest tylna część budynku (od strony ul. Świętej Trójcy). Strona frontowa zostanie zachowana.

Inwestycja przewiduje budowę 60 apartamentów oraz powierzchni usługowo-handlowych w parterze. Apartamenty będą klimatyzowane, z własną rekuperacją i systemem domotyki. Budynek ma być wyposażony w pompy ciepła i panele fotowoltaiczne na dachu. Inwestor zaplanował apartamenty z prywatnymi basenami oraz hale garażowe z windami, które mają zastąpić tradycyjne rampy zjazdowe.

„To nie będzie kolejny anonimowy budynek. To będzie inwestycja, która zachowuje klimat tej okolicy, a jednocześnie daje nowoczesny komfort codziennego życia” - informuje inwestor w swoich mediach społecznościowych. ©

Park Rozrywki czekają zmiany

Maciej Czerniak
maciej.czerniak@polskapress.pl

Park Rozrywki w Myślicinku czekają zmiany. Dla nowego operatora kluczowy będzie wynik finansowy. Można się spodziewać inwestycji, ale wątpliwości wyrażają dotychczasowi najemcy.

Wracam do sprawy, którą opisywaliśmy wczoraj. Chodzi o wybór nowego operatora lunaparku w Myślicinku. Jest nim firma Krasnal-Europark Sp. z o.o., jednak w związku z tą zmianą pojawiają się pytania formułowane przez najemców, którzy do tej pory prowadzili działalność w parku rozrywki.

Jak wyjaśnia Bożena Hennig, starszy specjalista do spraw marketingu w Leśnym Parku Kultury i Wypoczynku, spółka od pewnego czasu poszukiwała inwestora, „mając na celu modernizację Parku Rozrywki”.

Rozmowy jeszcze trwają

- Branża tego typu jest specyficzna, urządzenia rozrywkowe, a szczególnie duże karuzele są bardzo drogie - mówi Bożena Hennig. - Spółka przeprowadziła direct mail do firm z branży rekreacyjno-rozrywkowej z Polski i Unii Europejskiej, umieszczała ogłoszenia w prasie oraz na branżowych stronach internetowych, korzystała z usług pośredników inwestycji, przeprowadziła oficjalne postępowania ofertowe na stronach Leśnego Parku.

Formalnie umowy z nowym dzierżawcą jeszcze nie ma, „trwają czynności”, zmierzające do jej sfinalizowania. Do tej pory podpisano list intencji dotyczący dzierżawy Parku Rozrywki z Firmą Krasnal-Europark Sp. z o.o.

- Nie wiemy jeszcze, czy zostaniemy na miejscu. Nie wiemy też, z kim będziemy podpisywać umowy - słyszymy od jednego z najemców, prowadzących działalność w parku rozrywki.



FOT. ARKADIUSZ WOJASIEWICZ

Wątpliwości i pytania wyrażają dotychczasowi najemcy „wesołego miasteczka” w Myślicinku

- Zostaliśmy zaskoczeni tą decyzją parku.

Są i inne głosy: - Nie dziwię się władzom Myślicinka, że szukali nowego operatora. To naprawdę nie jest łatwa rzecz, utrzymywanie parku rozrywki. Potrzeba dużych inwestycji. Ceny karuzel i innych atrakcji idą w setki tysięcy i miliony złotych. Ale, trzeba przyznać, lunapark myślicieński usytuowany jest wyjątkowo atrakcyjnie. Nie ma chyba takiego drugiego miejsca w Polsce, położonego w tak malowniczej okolicy i to jeszcze w granicach miasta. To miejsce ma wielki potencjał.

Próbowaliśmy skontaktować się z Marcinem Zielińskim z firmy Krasnal. Póki co, zapowiedział, że przekaże kontakt do „osoby kompetentnej”. Czekamy na możliwość rozmowy. Wcześniej wypowiadał się dla Radia PiK: „Powstawiamy na pewno nowe atrakcje. Mamy w planie rozbudowę w ramach nowych obszarów tematycznych, będziemy nawiązywali do symboli województwa kujawsko-pomorskiego, planujemy oczywiście modernizację”.

- Nie wiemy jeszcze, czy zostaniemy na miejscu. Nie wiemy też, z kim będziemy podpisywać umowy - mówi jeden z najemców.

Planujemy oczywiście modernizację”.

Najemcy zostaną?

Zwróciliśmy się do LPKiW z wątpliwościami i innymi pytaniami zgłaszanymi w kontekście zmiany operatora.

„Zgodnie z ustaleniami zawartymi pomiędzy Leśnym Parkiem Kultury i Wypoczynku a Firmą Krasnal-Europark Sp. z o.o., obowiązujące umowy najemców dot. prowadzenia działalności na terenie parku rozrywki będą przedłużone” - dowiadujemy się z odpowiedzi przysłanej przez Bożenę Hennig.

Pytaliśmy również, między innymi, czy słuszne są obawy najemców, co do tego, że nowy operator może pokusić się albo wręcz ma w planach wycinki drzew na terenie lunaparku, by ustawić tam nowe urządzenia, np. karuzele.

„Park Rozrywki objęty jest Miejscowym Planem Zagospodarowania, w związku z tym nowy dzierżawca Parku Rozrywki jest zobowiązany do jego przestrzegania, wszelkie wykonywane prace na tym terenie muszą być zgodne z miejscowym planem” - pada odpowiedź ze strony LPKiW.

Z rozmów z osobami prowadzącymi do tej pory działalność na terenie lunaparku w Myślic

inku wynika, że pierwotnie nowy operator miał wyrażać chęć przejęcia całego terenu lunaparku, włącznie w terenie, na którym działa obecnie park linowy.

Pytania o bilans finansowy

„Park Linowy funkcjonuje poza terenem Parku Rozrywki, i na takich zasadach było przeprowadzane postępowanie, w związku z powyższym nie dotyczy Parku Linowego. Leśny Park planuje przedłużenie umowy z Parkiem Linowym” - odpowiada Bożena Hennig.

A jaki będzie szacowany bilans przychodów z tytułu dzierżawy przez nowego operatora w stosunku do sytuacji dotychczasowej - czyli rozliczania poszczególnych umów najmu terenu przez poszczególnych najemców?

Tu władze LPKiW zasłaniają się niemożnością zdradzania szczegółów rozliczeń: „Sprawy dotyczące finansów i ewentualnej przyszłej umowy zawartej z nowym operatorem - partnerem objęte są tajemnicą handlową. Jednakże możemy stwierdzić, że umowa będzie dla parku opłacalna. Zaznaczyć również należy, iż znacząco wpłynie na uatrakcyjnienie oferty Parku Rozrywki”.

Leśny Park Kultury i Wypoczynku „Myślicinek” Sp. z o.o. w Bydgoszczy jest spółką prawa handlowego, w której miasto obejmuje 100% udziałów. Ostatnie sprawozdanie z działalności LPKiW zamieszczone w Biuletynie Informacji Publicznej, dotyczy bilansu za rok 2022. W dokumencie nie ma wyszczególnionych danych dotyczących rozliczeń z najemcami Parku Rozrywki. Znajduje się tam za to tabela z wynikami działalności lunaparku łącznie z działami marketingu i organizacji imprez. Przychody za 2022 rok wyniosły nieco ponad 2,3 mln zł, a za 2021 - ponad 2 mln zł. Koszty to odpowiednio 2,36 i 2,13 mln zł. ©



FOT. TOMASZ CZACHOROWSKI

Stara Farbiarnia nad Młynówką zmieni się nie do poznania. Zostanie tylko część historycznych murów

Marcin Kozłowski
marcin.kozlowski@polskapress.pl

Dzięki inwestycjom ul. Grunwaldzka stała się ponownie wizytówką Okola. Trwa remont kamienicy z nr. 14, a wcześniej odnowiono budynki tworzące pierzeję w kierunku skrzyżowania z Jasną.

Jak informuje bydgoski ratusz, budowę kamienicy przy ul. Grunwaldzkiej 14 ukończono w 1900 roku. Pierwszym jej właścicielem był szewc Stanislaus Bonneberger. Za sprawą

smukłej sylwetki i dominującego narożnika zwieńczonego czterospadowym dachem przypominającego wieżę powstał wyjątkowo majestatyczny obiekt. W część nieruchomości od strony frontowej wkomponowano również wykusz. W niższej, zachodniej zaprojektowano natomiast balkony z balustradami z kutego żelaza. Wjazd na zaplecze posesji umożliwia przejazd bramny zdobiony płaskorzeźbą. Elewacje frontową upiększają ponadto płyciny i lizeny akcentujące pionowe podziały. Część

elementów jest charakterystyczna dla późnej secesji.

Przed dwoma laty odnowiona została elewacja południowa (od strony ulicy) kamienicy. Teraz prace prowadzone są przy ścianie wschodniej. Remont jeszcze bardziej podniesie estetykę tej części bydgoskiego Okola. Wiekowy budynek naszym miejską brama od początku XX wieku strzeże bowiem wjazdu do tej dzielnicy.

W ostatnich kilku latach w tej części Bydgoszczy wyremontowano też wiele kamienic tworzących pierzeję w kierunku

skrzyżowania z ul. Jasną. W poprzedniej dekadzie z miejskich środków wzdłuż ul. Grunwaldzkiej przebudowano ponadto chodniki, oświetlenie, powstały nowe drogi rowerowe, miejsca parkingowe, zatoki autobusowe, przejścia dla pieszych i nasadzenia w pasie zieleni. Wyremontowane zostało też ogrodzenie Cmentarza Starofalnego i budynek przedszkola nr 19. W 2025 roku dla tej części Okola uchwalony został nowy miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego. ©

Rocznicowy spacer śladami zapomnianego torowiska

Jarosław Więclawski
jaroslaw.wieclawski@polskapress.pl

Spółka B-29 z Radzimina chce kontynuować budowę apartamentowca Nordic Astrum. Od tej inwestycji niezależny jest powrót tramwajów na Babią Wieś.

Budowa została kilka lat temu przerwana z powodu powstania osuwiska. W 2024 r. deweloper dostał czas na wykonanie prac zabezpieczających do 1 stycznia 2027.

Tramwaje wrócą w połowie przyszłego roku?

- Termin zakończenia wykonania zabezpieczenia nie ulega zmianie, to nadal 1 stycznia 2027. Wszystkie ekipy, do każdego zakresu zadania, są w pełnej gotowości. Mamy wynegocjowane umowy i wszelkie ustalenia są gotowe. Jak tylko dostaniemy pozwolenie na budowę i nie będzie minus 30 stopni mrozu, ruszamy z pracami. Sądzę, że na koniec tego roku miasto będzie mogło ruszać z pracami przy torowisku - mówi nam dzisiaj Leszek Potentis z Projektu B-29.

Jak wcześniej informował Zarząd Dróg Miejskich i Komunikacji Publicznej w Bydgoszczy, same prace przy torowisku mogą zająć około pół roku. Wcześniej, w trakcie robót prowadzonych przez dewelopera, byłby ogłoszony przetarg na ich wykonanie. Przy dochowaniu terminów oznaczałoby to powrót tram-

wajów do Babiej Wsi w okolicy połowy 2027 roku.

Spacer z ciekawostkami

Tymczasem, Bydgoski Ruch Miejski i Piesza Bydgoszcz zapraszają w marcu na specjalny spacer po okolicy z okazji ósmej rocznicy zamknięcia trasy tramwajowej przez Babią Wieś. „To już osiem lat odkąd w dniu 23.03.2018 roku „zawieszono” ruch tramwajów przez Babią Wieś. W tym czasie powstało torowisko na Kujawskiej, które daje jeszcze większe możliwości trasowania linii. Niestety, linia nr 6 cały czas jeździ objazdem i brak jest alternatywnego ciągu tramwajowego dla ul. Jagiellońskiej. To z kolei wpływa na ogromne zużycie torowiska tramwajowego i częste wykolejenia” - czytamy w zapowiedzi wydarzenia.

W niedzielę, 22 marca, społecznicy organizują spacer trasą zamkniętego torowiska i pętli Babia Wieś z 1953 roku. W czasie spotkania przewodnicy opowiedzą garść ciekawostek z okolicy. Jednym z nich będzie Stanisław Sitarek, pasjonat transportu publicznego i współautor książek „Bydgoskie Autobusy” oraz „Bydgoskie Tramwaje”. Start spaceru przy Toruńskiej 1.

- Miasto w temacie przywrócenia ruchu przez Babią Wieś pozostaje biernie, zrzucając winę na inwestora, który miał budować apartamentowiec nad Brdą. Żądamy podjęcia zdecydowanych działań zmierzających do przywrócenia ruchu tramwajowego przez Babią Wieś - apelują organizatorzy spaceru. ©

Do Bydgoszczy trafia kasa z KPO. Na co jest wydawana?

Marcin Kozłowski
marcin.kozlowski@polskapress.pl

Prawie 600 milionów złotych z Krajowego Planu Odbudowy trafiło do Bydgoszczy i komunalnych spółek. Po europejskie środki sięgają również szpitale, uczelnie i firmy.

- Dzięki dotacjom szybciej możemy modernizować miejską infrastrukturę i przystosować ją do współczesnych wyzwań. Nasze projekty skupiają się na zielonych inwestycjach, rewitalizacji zdegradowanych terenów i wygodnym ekologicznym transporcie - mówi Rafał Bruski, prezydent Bydgoszczy, cytowany przez portal bydgoszcz.pl.

Blisko 600 milionów już jest, miasto składa kolejne wnioski

Urząd Miasta Bydgoszczy i komunalne spółki pozyskały z Krajowego Planu Odbudowy dokładnie 588,5 milionów złotych - na 15 projektów z dotacją 201 milionów złotych oraz na 49 projektów z preferencyjną pożyczką z Banku Gospodarstwa Krajowego 387,5 mln zł (49 projektów). Bydgoszcz złożyła już ponadto wnioski o pożyczki/dotacje na kolejne 13 projektów o wartości 242 mln zł.

Bezwrotnie dotacje z Krajowego Planu Odbudowy pozyskano między innymi na ter-



FOT. TOMASZ CZACHOROWSKI

Dzięki środkom z Krajowego Planu Odbudowy w Bydgoszczy trwa m.in. rewitalizacja Placu Wolności

modernizację sześciu szkół i przedszkoli, na badania i projekty związane z rekultywacją terenów po dawnych zakładach chemicznych „Zachem”, zakup sześciu tramwajów i jedenastu elektrobusów oraz na budowę nowego żłobka przy ulicy Gajowej.

Bezwrotnie dotacje pozyskano m.in. na termomodernizację szkół i przedszkoli, zakup tramwajów i elektrobusów.

Preferencyjne pożyczki pozwalają z kolei przede wszystkim na kompleksową wymianę oświetlenia ulicznego, rewitalizację bydgoskich parków i skwerów, termomodernizację dwunastu miejskich budynków, rewitalizację Placu Wolności, budowę dróg rowerowych i przystanków wiejskich, modernizację torowiska wzdłuż ulicy Toruńskiej, wyposażenie szkół w komputery, zestawy nauczania zdalnego, pracownię sztucznej inteligencji i komputerowe, roboty oraz modernizację sieci internetowych.

Szpitale i firmy też korzystają z pieniędzy z KPO

Z pieniędzy z Krajowego Planu Odbudowy korzystają także bydgoskie szpitale, instytucje i firmy. Urząd Miasta Bydgoszczy szacuje, że trafiło do nich co najmniej 300 milionów złotych. Wsparcie zostało udzielone na zakup i wymianę aparatury medycznej w Szpitalu Uniwersyteckim nr 1 im. dra Antoniego Jurasza, opiekę onkologiczną w Szpitalu Uniwersyteckim nr 2 im. dra Jana Biziela, kardiologię i transformację cyfrową w Szpitalu im. dra Emila Warmińskiego Politechniki Bydgoskiej, cyfryzację i bezpieczeństwo danych medycznych w Centrum Onkologii, transformację cyfrową w Kujawsko-Pomorskim Centrum Pulmonologii, przyspieszenie procesów transformacji cyfrowej w Wojewódzkim Szpitalu Dziecięcym oraz wdrożenie e-usług w Szpitalu MSWiA.

Z kolei Collegium Medicum w Bydgoszczy Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu pozyskało środki z KPO przeznaczone na modernizację i doposażenie bazy dydaktycznej, Instytut Hodowli i Aklimatyzacji Roślin-Państwowy Instytut Badawczy na budowę i modernizację infrastruktury badawczej dla hodowli roślin okopowych, zaś PESA na produkcję pojazdów napędzanych wodorem.

©

Bydgoski lekarz przed sądem. W tle leki opioidowe bez wiedzy pacjentów

Maciej Czerniak
maciej.czerniak@polskapress.pl

Bydgoski lekarz Marcin W. zdecydował, że dobrowolnie podda się karze. Sąd na to przystał, ale wyrok jeszcze nie zapadł. To też nie koniec sprawy całej grupy przestępczej.

Finał sprawy Marcina W. miał nastąpić 29 stycznia w Sądzie Okręgowym w Bydgoszczy. Mężczyzna wcześniej wyraził chęć dobrowolnego poddania się karze, bez przeprowadzenia procesu karnego.

Mężczyzna został doprowadzony do sali rozpraw przez policjantów wydziału konwojowego, którzy dowieźli go z aresztu śledczego.

O tej sprawie informowaliśmy już w październiku. Prokuratura Krajowa potwierdziła wtedy informację o tym, że do sprawy dużej zorganizowa-

nej grupy przestępczej został również zatrzymany i przesłuchany bydgoski lekarz, ortopeda.

Sprawa w bydgoskim sądzie odbyła się w formie posiedzenia, a nie rozprawy, dlatego udział publiczności i mediów nie był możliwy. Jak nieoficjalnie ustaliliśmy, z powodów formalnych, sąd nie wydał jeszcze orzeczenia kończącego postępowanie. Ogłoszono przerwę do 25 lutego.

Marcin W. - jak informowała prokuratura - miał wypisywać recepty na leki opioidowe na nazwiska swoich pacjentów, ale bez ich wiedzy. Substancje działające psychoaktywnie były następnie pozyskiwane przez członków grupy, którzy sprzedawali leki poza granicami kraju - z wielokrotną przebitką.

- Podejrzany przyznał się do popełnienia czynów i wyraził chęć dobrowolnego pod-

dania się karze - potwierdza prok. Anna Adamiak, z biura rzecznika prasowego Prokuratury Krajowej.

Opioidowy gang

Sprawę grupy przestępczej nadzoruje Podkarpacki Wy-

dział Zamiejscowy Departamentu ds. Przestępczości Zorganizowanej i Korupcji Prokuratury Krajowej w Rzeszowie. Wszystkich podejrzanych w tej sprawie jest siedmioro. W toku postępowania przygotowawczego ustalono, że Krzysztof



FOT. MACIEJ CZERNIAK

Marcin W. zgodził się dobrowolnie poddać karze. Został doprowadzony do sali rozpraw w asyście policjantów

M. wspólnie z Rafałem S. zajmowali się nabywaniem, przemytem oraz dalszą dystrybucją środków odurzających na terenie Polski i Szwecji. W tym celu wyszukiwali osoby, które za stosowne wynagrodzenie podejmowali z nimi współpracę w tym zakresie.

Po wypisaniu partii leków przez W., członkowie grupy: Rafał S., Natalia R., Marcin S. i Artur P. mieli realizować recepty 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 z Prokuratury Krajowej.

Poszukiwany Marcin S.

Za kratami przebywają jeszcze Krzysztof M. i Rafał S. Natomiast wobec Natalii R. i Artura P. sąd zastosował dozór policyjny, zakaz opuszczania kraju i poręczenie majątkowe. Do tej pory nie udało się jeszcze zatrzymać Marcina S., którego jako współuczestniczącego w grupie wskazali pozostali koledzy. Mężczyzna ukrywa się i jest poszukiwany listem gończym. Do sprawy zabezpieczono przestępczy majątek o wartości ponad prawie 56 tysięcy złotych i ponad 6 tysięcy euro. Zajęto też Audi Q7 warte 110 tysięcy złotych. Ustanowiono również hipotekę przymusową do kwoty 130 tysięcy złotych na nieruchomości. Prokuratorskie śledztwo w tej sprawie zostało przedłużone do grudnia tego roku. ©

Na nic prośby i apele. Na łyżwach jeździć da się tylko na Zalewie Koronowskim. To niebezpieczne

Maja Stankiewicz
maja.stankiewicz@polskapress.pl

Walka o lodowisko w Koronowie trwa od grudnia 2025. Do dziś żaden obiekt, nawet tymczasowy, przyszkolny, w gminie nie powstał. Mieszkańcy idą więc na łyżwy nad Zalew Koronowski.

Łyżwiarzy na Zalewie Koronowskim widzieliśmy na długo przed feriami. Zaczęli jeździć, gdy tylko przymroziło i akwen skułód.

„Szkoła dni. Mrozi fajny, można polatać. Na Pieczyskach jeździ się już OK. Lód jest gruby, tylko powierzchnia trochę chropowata” - dzielił się w styczniu na Facebooku wrażeniami jeden z łyżwiarzy.

I choć niektórzy internauci odradzali śmiać korzystania z lodu na Zalewie Koronowskim informując, że w wielu miejscach jest on zdradliwy - amatorów takiej rozrywki w Koronowie nie brakuje.

Gdy odwiedziliśmy akwen w dniu finału Wielkiej Orkiestry

Świątecznej Pomocy, po zamrożonej tafli także szusowało kilka osób. Ba - niemal na środku zalewu widzieliśmy na lodzie rodzica z małym dzieckiem.

- Zalew Koronowski jest bezpieczny, bo woda nie jest tu wartka, płynąca - przekonywał nas wówczas jeden uczestników zabawy i zapowiadał, że teraz to nic. W ferie to dopiero będzie się działo.

Na nic przestrogi strażaków z OSP Samociążek, którzy w styczniu, po fali mrozów, przypominali mieszkańcom gminy, że każdego roku pod lodem ginie w Polsce kilkanaście osób. Strażacy zalecali rozagę i przestrzegali wszystkich przed wchodzeniem zimą na zamrożone akweny.

Inni mają, dlaczego nie Koronowo?

Problem w tym, że w Koronowie nie ma alternatywy, chyba że pojedzie się poszusać po lodzie do Bydgoszczy lub którejś z ościennych gmin, ale to często cała wyprawa i spore koszty.



Wchodzenie na zamrożone akweny jest niebezpieczne, ale kusi wiele osób

Przed laty, przy hali widowiskowo-sportowej w Koronowie, uruchamiane było lodowisko sezonowe. Cieszyło się powodzeniem. Budowla rozbierana była wraz nadejściem wiosny. Pandemia koronawirusa zastopowała jednak tę inicjatywę. Na lokalnych portalach społecznościowych mieszkańcy bardzo nad tym faktem ubolewają.

Efektom społecznej dyskusji była petycja w sprawie przywrócenia lodowiska w Korono-

wie skierowana w grudniu ubiegłego roku do władz Koronowa. Żadne lodowisko jednak do dziś nie powstało, ani tymczasowe, ani nawet przyszłokolne, choć mroź tęgi trzyma i - jak podkreślają internauci - od kilku tygodni można było wylać trochę wody przy szkole, by zrobić dzieciom frajdę w czas zimowych ferii.

W przestrzeni publicznej co rusz pojawiały się informacje o uruchamianiu takich lodowisk w innych miejscowo-

ściach. Funkcjonują one np. przy szkole w Karolewie, w Gniewkowie czy też na bydgoskim Miedzyniu.

- Inni potrafią - odnotowują te inicjatywy z zalem mieszkańcy Koronowa i wspominają z nostalgią lata 70. kiedy to takie prowizoryczne lodowiska działały zimą porą także przy SP nr 1 i SP nr 2 w Koronowie.

Radni za lodowiskiem

W piątek, 6 lutego interpelację w sprawie zorganizowania

ogólnodostępnego lodowiska w Koronowie złożyli w ratuszu radni: Iwona Madziąg i Krzysztof Gradek. Pytają w niej władze miasta, czy gmina podejmie działania w celu zorganizowania ślizgawki.

Jak wyjaśniają - zdecydowali się na złożenie interpelacji bo: „W przestrzeni publicznej od wielu miesięcy pojawiają się głosy mieszkańców wskazujące na potrzebę uruchomienia lodowiska na terenie gminy Koronowo”. Przywołują pismo Komendy Głównej Państwowej Straży Pożarnej dotyczące akcji „Bezpieczne Lodowiska 2024”, która jest kontynuowana. W jej ramach strażacy pomagają przy wylewaniu wody.

Inicjatywa radnych cenna - przyznają mieszkańcy Koronowa - ale mocno spóźniona, bo laza dzień rozpocząć się ma ocieplenie i odwilż. Z uruchomieniem lodowiska może być kłopot. A i ferie już po półmetku. Może za rok się uda? Póki co warto mieć większe baczenie na Zalew Koronowski i tych, co tam jeżdżą po lodzie. ©

FOT. MAJA STANKIEWICZ

Zamarznięte jeziora, stawy i rzeki w regionie przyciągają spacerowiczów. Ostrożnie z lodem!

Adam Willma
adam.willma@polskapress.pl

Zamarznięte jeziora, stawy i rzeki w Kujawsko-Pomorskiem znów przyciągają spacerowiczów i dzieci. Czy wchodzenie na lód jest w dozwolone i jakie mogą być konsekwencje?

W regionie w ostatnich latach dochodziło do interwencji, m.in., na Wiśle w Toruniu, Brdzie w Bydgoszczy czy na jeziorach w powiatach świeckim i inowrocławskim. Strażacy wyjeżdżali do osób, pod którymi załamał się lód, a także do zgłoszeń o dzieciach wchodzących na kruchą tafłę.

Polskie prawo nie wprowadza ogólnego zakazu wchodzenia na zamrożone zbiorniki wodne. Inaczej jest tam, gdzie pojawia się wyraźny zakaz wprowadzony przez zarządcę terenu albo samorząd. Wtedy za złamanie zakazu musimy liczyć się z mandatem.

Co jednak, jeśli policjant zobaczy dzieci bawiące się na lodzie? - Jeśli jakieś przepisy można byłoby w tym przypadku brać



Wbrew pozorom zagrożenie nie dotyczy wyłącznie dużych jezior. Nawet płytkie cieką mogą być niebezpieczne

pod uwagę, to ewentualne te dotyczące niewłaściwego sprawowania opieki i narażenia na niebezpieczeństwo - mówi Monika Chlebicz, rzecznik prasowy Komendy Wojewódzkiej

Policji w Bydgoszczy. - Sądę jednak, że w większości przypadków skończyłoby się na pogrążeniu palcem. Apelujemy przede wszystkim o zdrowy rozsądek, bo mieliśmy już prze-

cież sytuację, w której lód załamał się pod dwiema dziewczynkami. Na szczęście w pobliżu znajdowali się dorośli, którzy interweniowali.

W skrajnych przypadkach możliwe jest skierowanie sprawy do sądu rodzinnego, jeśli zachowanie dorosłych można byłoby uznać za narażenie dziecka na niebezpieczeństwo.

Zakaz trudny do wyegzekwowania

Straż miejska zwraca uwagę, że zimą przepisy dotyczące kąpeli nie przystają do rzeczywistości. - Mamy zakaz kąpeli w miejscu zabronionym, ale trudno byłoby go zastosować w przypadku zimy - mówi Dariusz Rębiałkowski, rzecznik Straży Miejskiej we Włocławku. - Owszem, można byłoby sobie wyobrazić, że postawiane byłyby tablice z zakazem wchodzenia na lód, ale kilkanaście lat temu były np. takie tablice z zakazem kąpeli ustawione na wałach przeciwpowodziowych, ale zniknęły latem błyskawicznie.

Dla Dariusza Rębiałkowskiego zdarzenia związane z lo-

dem mają szczególny, osobisty wymiar: - W ten sposób życie stracił mój kolega ze szkoły. A rzecz działała się na bardzo płytkiej Zgłowiączce.

Bo wbrew pozorom zagrożenie nie dotyczy wyłącznie dużych jezior. Nawet płytkie cieką mogą być niebezpieczne, zwłaszcza tam, gdzie nurt jest szybki.

Czy za wezwanie straży trzeba zapłacić?

W sytuacjach zagrożenia związanego z wypadkami na lodzie z pierwszą pomocą wyruszają strażacy. Ale czy np. zgłoszenie o dzieciach chodzących po lodzie nie zakończy się wystawieniem rachunku za niepotrzebną interwencję?

- Owszem, może zdarzyć się tak, że zgłoszenie uznane zostanie za nieuzasadnione, ale tego typu wezwania traktujemy zwykle jako „alarm fałszywy w dobrej wierze” - wyjaśnia Małgorzata Jarocka-Krzemkowska, rzecznik Komendy Wojewódzkiej Straży Pożarnej w Toruniu. - Z takimi sytuacjami mamy do czynienia. Na przykład, kiedy ktoś

dzwoni, aby poinformować o dzieciach chodzących po lodzie na Wiśle, a kiedy strażacy przyjechali na miejsce, dzieci już tam nie było.

Małgorzata Jarocka-Krzemkowska podkreśla, że każde zgłoszenie w sprawie zdarzeń na lodzie traktowane jest poważnie: - Interwencja w takim przypadku na pewno będzie. Mamy strażaków, którzy ćwiczą na lodzie regularnie i są dobrze przygotowani do tego rodzaju zdarzeń. Choć w Polsce w praktyce nie mamy specjalistów od lodu, to niektórzy z naszych strażaków mają naprawdę dużą wiedzę i doświadczenie w tej dziedzinie.

Rzeczniczka zwraca uwagę, że od dawna lód na zbiornikach nie pojawiał się w takiej skali jak w bieżącym roku: - W efekcie całe pokolenie nie miało jeszcze okazji nauczyć się obchodzenia z lodem. Inaczej jest w Skandynawii, gdzie ludzie od dziecka obcuje z lodem są edukowani w tym względzie. Specjalne służby informują tam o grubości pokrywy lodowej. Być może i u nas warto byłoby o tym pomyśleć. ©

W powiecie bydgoskim zaczęła się kwalifikacja wojskowa. Kto będzie wezwany przed komisję?

Wojciech Mąka
wojciech.maka@polskapress.pl

W ubiegłym tygodniu rozpoczęła się kwalifikacja wojskowa. To jeszcze nie powołanie, ale wpisanie do ewidencji i ocena zdolności do odbycia służby w armii.

Dokładnie rzecz ujmując: celem kwalifikacji wojskowej jest wprowadzenie danych do ewidencji wojskowej oraz określenie zdolności fizycznej i psychicznej do pełnienia służby wojskowej osób podlegających obowiązkowi stawienia się do kwalifikacji oraz tych, które zgłosiły się w trybie ochotniczym do pełnienia służby wojskowej, a mają ukończony 18. rok życia.

Na razie z powiatu

Kwalifikacja wojskowa ogłaszana jest przez wojewodę na obszarze województwa w drodze obwieszczenia. Ogłasza się ją nie później niż na 14 dni przed dniem jej rozpoczęcia.

Osoby podlegające obowiązkowi stawienia się do kwalifikacji wojskowej wzywane są przez wójtów lub burmistrzów (prezydentów miast) za pomocą wezwań, które należy doręczyć co najmniej na 7 dni przed wyznaczonym terminem stawiennictwa.

W Bydgoszczy kwalifikacja już się rozpoczęła - na razie dla powiatu bydgoskiego: dla mieszkańców Koronowa, Solca Kujawskiego, Białych Błot, Dą-



Komisja określa zdolność fizyczną i psychiczną do pełnienia służby wojskowej

browy Chełmińskiej, Dobrcza, Nowej Wsi Wielkiej, Osielska oraz Sicienka. Potrwa do 12 marca br.

Trochę stresu jednak jest

Na ul. Kraszewskiego 1 działa Powiatowa Komisja Lekarska w Bydgoszczy. Sprawdziliśmy, jak przebiega kwalifikacja.

Od rana pojawiali się kandydaci. Siedzieli w osobnym pomieszczeniu, oczekując na badanie.

- Wezwanie to wezwanie. Trudno się przed nim uchylać -

mówi Jakub. Po nim i innych widać jednak, że są lekko zestresowani.

Każdy z kandydatów musiał przejść przez rozmowę z komisją, poddać się podstawowemu badaniu. Wszystko przebiegało jednak w miłej atmosferze.

To czeka kandydata

Kwalifikacja wojskowa ogłaszana jest przez wojewodę na obszarze województwa w drodze obwieszczenia.

Podczas kwalifikacji wojskowej wykonuje się następujące czynności:

- sprawdzenie tożsamości osób podlegających stawieniu się do kwalifikacji wojskowej;
- określenie zdolności fizycznej i psychicznej do służby wojskowej osób podlegających stawieniu się do kwalifikacji wojskowej;
- wstępne przeznaczenie osób podlegających stawieniu się do kwalifikacji wojskowej do poszczególnych form obowiązku obrony oraz przyjęcie wniosków o przeznaczenie do służby zastępczej;
- wprowadzenie danych do ewidencji lub aktualizacja ewi-

dencji wojskowej i przetwarzanie danych gromadzonych w tej ewidencji;

- przekazywanie informacji i promowanie służby wojskowej;
- wydanie zaświadczenia o stawieniu się do kwalifikacji wojskowej, uregulowanym stosunku do służby wojskowej oraz o orzeczonej zdolności do służby wojskowej;
- nadanie stopnia wojskowego szeregowego i przeniesienie osób podlegających stawieniu się do kwalifikacji wojskowej do pasywnej rezerwy.

Do stawienia się do kwalifikacji wojskowej wzywa się:

- mężczyzn urodzonych w 2007 r.;
- mężczyzn urodzonych w latach 2002-2006, którzy nie posiadają określonej kategorii zdolności do czynnej służby wojskowej;
- osoby, które w latach 2024 i 2025:

- zostały uznane przez powiatowe albo wojewódzkie komisje lekarskie za czasowo niezdolne do służby wojskowej ze względu na stan zdrowia, jeżeli okres tej niezdolności upływa przed zakończeniem kwalifikacji wojskowej;

Powiatowa Komisja Lekarska działa przy ul. Kraszewskiego 1. Kwalifikacja dla mieszkańców Bydgoszczy potrwa od 23 lutego.

- zostały uznane przez powiatowe albo wojewódzkie komisje lekarskie za czasowo niezdolne do służby wojskowej ze względu na stan zdrowia, jeżeli okres tej niezdolności upływa po zakończeniu kwalifikacji wojskowej, i złożyły wniosek o zmianę kategorii zdolności, o którym mowa w art. 64 ust. 4 ustawy z dnia 11 marca 2022 r. o obronie Ojczyzny, przed dniem zakończenia kwalifikacji wojskowej;

- kobiety urodzone w latach 1999-2007 posiadające kwalifikacje przydatne do służby wojskowej oraz pobierające naukę w celu uzyskania tych kwalifikacji, które w roku szkolnym lub akademickim 2025/2026 kończą studia na kierunkach lub kończą naukę w zawodach, o których mowa w przepisach wydanych na podstawie art. 60 ust. 7 ustawy z dnia 11 marca 2022 r. o obronie Ojczyzny, które nie stawały jeszcze do kwalifikacji wojskowej;

- osoby, które ukończyły 18 lat życia i zgłosiły się ochotniczo do kwalifikacji wojskowej, oraz osoby o nieuregulowanym stosunku do służby wojskowej do końca roku kalendarzowego, w którym kończą 60 lat życia, jeżeli nie posiadają określonej kategorii zdolności do czynnej służby wojskowej i zgłosiły się do kwalifikacji wojskowej.

W Bydgoszczy kwalifikacja rozpocznie się 23 lutego.

© P

Prokuratura: nożownik ugodził swoją ofiarę w udo i brzuch

Maciej Czerniak
maciej.czerniak@polskapress.pl

Nożownik z Tucholi stanął przed bydgoskim sądem. Rozpoczyna się proces 37-latkę z zarzutem spowodowania ciężkiego uszczerbku na zdrowiu. Oskarżony nie przyznaje się do winy.

Proces Alana B., oskarżonego o to, że w lipcu ubiegłego roku zaatakował nożem innego mężczyznę, zadając mu rany potencjalnie stanowiące zagrożenie życia, rozpoczął się w poniedziałek, 9 lutego w Sądzie Okręgowym w Bydgoszczy.

Do zdarzenia doszło w nocy z soboty na niedzielę, czyli z 19 na 20 lipca w rejonie placu Wol-



Alan B. miał dopuścić się brutalnego ataku na innego mężczyznę. Sprawa trafiła właśnie do sądu w Bydgoszczy

ności w Tucholi. Tam jeden z mężczyzn miał zaatakować nożem innego. Jak informuje Radio PiK, oskarżony nie przyznaje się do tego czynu.

Zaalarmowani o zdarzeniu policjanci przesłuchali świadków, zabezpieczyli nagrania monitoringu miejskiego oraz narzędzie, które najprawdopo-

dobniej posłużyło do przestępstwa.

Zgromadzony w sprawie materiał dowodowy przyczynił się do szybkiego wytypowania podejrzewanego i zatrzymanie go już kilka godzin później.

37-letni mieszkaniec powiatu tucholskiego trafił do policyjnego aresztu.

22 lipca ubiegłego roku policjanci doprowadzili mężczyznę do prokuratury, gdzie usłyszał zarzut spowodowania ciężkiego uszczerbku na zdrowiu.

- Śledczy wnioskowali o jego tymczasowe aresztowanie. Sąd przychylił się i podejrzany trafił za kraty. Grozi mu kara od 3 do 20 lat pozbawienia wolności - poinformowała sierż. Marta Porożyńska z Komendy Powiatowej Policji w Tucholi. © P

Strażacy przekazali naszym gminom ponad 800 czujek

Adam Szczęśniak
adam.szczesniak@polskapress.pl

Z inicjatywy Państwowej Straży Pożarnej ponad 800 czujek dymu i czadu trafiło do gmin z powiatu bydgoskiego.

Strażacy z PSP prowadzą akcje profilaktyczne, aby uniknąć tragedii jak ta niedawna w Chełmnie, gdzie zaccadła się matka z trojgiem dzieci.

Jako że są to rządowe pieniądze z programu ochrony ludności, sama straż jak i gminy zakupują czujki, które poprawiają bezpieczeństwo mieszkańców.

W Starostwie Powiatowym w Bydgoszczy odbyło się niedawno przekazanie czujek dymu i czujek tlenku węgla (czadu), które mają poprawić bezpieczeństwo mieszkańców powiatu bydgoskiego. W ramach tej akcji ponad 800 czujek trafiło

do przedstawicieli ośmiu gmin powiatu.

Urządzenia zostały przekazane przez starostę bydgoskiego Piotra Kozłowskiego oraz st. bryg. Rafała Marasza, zastępcę komendanta miejskiego Państwowej Straży Pożarnej w Bydgoszczy. Podczas spotkania strażacy PSP przeprowadzili prezentację działania czujek, omawiając zasady ich prawidłowego użytkowania i montażu. St. bryg. Marasz podkreślił znaczenie profilaktyki i wczesnego wykrywania zagrożeń związanych z pożarami i emisją tlenku węgla.

- To element kampanii prewencyjnej prowadzonej przez PSP, której celem jest ograniczenie liczby pożarów i zatruc czadem w budynkach mieszkalnych. Akcję realizujemy we współpracy z samorządami lokalnymi - tłumaczył zastępca komendanta miejskiego. © P

KRÓTKO

FINANSE

Posłowie dostają więcej pieniędzy

„4,7 tys., a nie 4,5 tys. zł, jak dotąd – tyle, z mocą wsteczną od 1 stycznia, wynosi ryczałt dla posłów nieposiadających mieszkania w Warszawie na wynajęcie lokum w stolicy” – informuje „Rzeczpospolita”.
Gazeta ustaliła, że „pod koniec stycznia zarządzenie w tej sprawie wydał Marek Siwiec, szef Kancelarii Sejmu. „Rz” podkreśliła, że „jest to tylko element całej serii podwyżek świadczeń dla parlamentarzystów”. „Przed wszystkim od 1 stycznia w górę poszły ich uposażenia i diety. Wynoszą dziś

odpowiednio: 13,9 tys. zł brutto i 4,3 tys. zł, a w ubiegłym roku było to 13,5 tys. i 4,2 tys. zł. Tegoroczna podwyżka wynosi około 530 zł” – podaje „Rz”.
W publikacji podkreślono, że podwyżka ta wynika z podniesienia w ustawie budżetowej tzw. kwoty bazowej i że w efekcie „większe pieniądze zarabiają od stycznia nie tylko posłowie, ale też wszyscy najważniejsi politycy”. „Przed kilkoma dniami nastąpiło też podwyższenie ryczałtu na biura poselskie, z mocą wsteczną od stycznia – informuje „Rz”.

OBCHODY

Gdynia świętuje 100-lecie



FOT. ANDRZEJ JACKOWSKI/PAP

Wczoraj przy Nabrzu Pomorskim w Gdyni, przed ORP „Błyskawica”, odbył się apel rocznicowy z udziałem wojskowej asysty honorowej. Na apelu była też wnuczka Eugeniusza Kwiatkowskiego Julita Maciejewicz-Ryś. Wydarzenie było częścią obchodów stulecia nadania Gdyni praw miejskich.

KRAJOWA RADA SĄDOWNICTWA

Prezydent, podpisz nowelę!

Marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty zaapelował we wtorek do prezydenta Karola Nawrockiego o podpisanie noweli ustawy o KRS. Zapowiedział, że jeśli do tego nie dojdzie w ciągu dwóch najbliższych dni, rozpocznie procedurę wyboru sędziów-członków KRS na podstawie obecnego, jak stwierdził, niedobrego prawa. 11 lutego minie termin, kiedy na podstawie

obecnego regulacji marszałek Sejmu powinien rozpiścić wyroki do Krajowej Rady Sądownictwa – stanowią one, że sędziów-członków KRS wybiera Sejm. U prezydenta znajduje się nowelizacja ustawy o KRS, wprowadzająca zasadę, że to nie Sejm, ale wszyscy sędziowie mieliby ich wybierać w głosowaniu przeprowadzanym przez PKW.

SOP

– Funkcjonariusz Służby Ochrony Państwa Piotr K., który zaatakował nożem swoją rodzinę i zabił 4-letnią córkę w Ustce, został wydany ze służby – poinformował wczoraj rzecznik prasowy komendanta Służby Ochrony Państwa płk Bogusław Piórkowski. Przekazał, że śledztwo prowadzi prokuratura. Piotr K. przyznał się do zarzucanych mu czynów i trafił na trzy miesiące do tymczasowego aresztu.

”

Każdy, nawet najbliższy partner Polski, nie może zapominać o godności Polaków i polskiej suwerenności

Włodzimierz Czarzasty, marszałek Sejmu

Sejm. Nie doszło do zwołania dodatkowego posiedzenia

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Prezydium Sejmu odrzuciło wniosek PiS o zwołanie dodatkowego posiedzenia w trybie tajnym. Posłowie PiS wnioskowali, aby Czarzasty wyjaśnił m.in., dlaczego w przeszłości nie wypełnił ankiety bezpieczeństwa.

Marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty poinformował na wtorkowej konferencji prasowej, że w poniedziałek do Prezydium Sejmu wpłynął wniosek klubu Prawa i Sprawiedliwości o podjęcie działań mających „na celu wyznaczenie i zwołanie w niezwłocznym terminie nadzwyczajnego, dodatkowego posiedzenia Sejmu w sprawie publikacji w »Gazecie Polskiej«”. Dodał, że „temat zwołania dodatkowego posiedzenia Sejmu jest, przynajmniej tą drogą, nieaktualny”.

Zapowiadając w zeszły piątek złożenie wniosku o zwołanie posiedzenia w Sejmie w trybie tajnym ws. Czarzastego, szef klubu PiS Mariusz Błaszczak mówił, że marszałek Sejmu nie wypełnił ankiety bezpieczeństwa ze względu na – jak ocenił – konieczność uzupełnienia tam rubryki dotyczącej relacji z obcokrajowcami. Mówił też, że niewypełnienie tej ankiety przez Czarzastego wskazuje na to, że istnieje „problem zasadniczy dotyczący tego, czy druga osoba w państwie może



FOT. RAFAŁ GUZ/PAP

Przed wtorkową konferencją prasową posłowie PiS wręczyli marszałkowi Czarzastemu ankietę bezpieczeństwa

pozostawać w relacjach z obywatelką Rosji, czynną w środowisku putinowskim”.

Przed wtorkową konferencją prasową posłowie PiS wręczyli marszałkowi Czarzastemu formularz ankiety bezpieczeństwa; zaapelowali o wypełnienie jej i złożenie. Czarzasty, nawiązując do tego na początku swojej konferencji, powiedział, że „zadamy nie przykryją prawdy”.

Inicjatywa posłów PiS zwołania dodatkowego, tajnego posiedzenia Sejmu ws. Czarzastego, pojawiła się po tym, gdy Kancelaria Prezydenta poinformowała w ubiegłym tygodniu, że jednym z punktów posiedzenia Rady Bezpieczeństwa Narodowego, zwołanego na 11 lutego, będzie kwestia „podjętych przez organy

państwa działań mających na celu wyjaśnienie wszelkich okoliczności wschodnich kontaktów towarzysko-biznesowych” marszałka Czarzastego.

Pytany o uzasadnienie tego punktu szef prezydenckiego Biura Polityki Międzynarodowej Marcin Przydacz mówił, że „w mediach pojawia się bardzo dużo niepokojących informacji, że pan Włodzimierz Czarzasty ma kontakty z panią Swietłaną Czesnych, jakąś bizneswoman, która jest powiązana także gdzieś tam z ośrodkami decyzyjnymi w Rosji”. Czarzasty zapewnił w ubiegłym tygodniu, że wszystkie jego kontakty „zostały sprawdzone od początku do końca i nie ma żadnego śladu w żadnej sprawie”.

Rozmówcy PAP z Kancelarii Sejmu twierdzą, że Swietłana Czesnych to współautorka książki opublikowanych przez wydawnictwo Muza, które prowadzi Czarzasty, a gdy chciało ono sprzedać udziały w spółce PDK Hotele, ona je kupiła. Według rozmówców PAP Czarzasty miał tylko raz krótko rozmawiać z Czesnych.

Na wtorkowej konferencji prasowej marszałek Sejmu został zapytany też o doniesienia portalu niezależna.pl, że od lat zasiada w radzie fundacji kierowanej przez Mariana Kubalicy, który – zgodnie z doniesieniami – ma otwarcie wychwalać Władimira Putina i powielać rosyjską propagandę.

Czarzasty odpowiedział, że w 2008 r. powstała „Fundacja Wielkiego Błękitu”, która – jak mówił – miała wspierać osoby niepełnosprawne, upowszechniając wśród nich wiedzę na temat nurkowania, żeglowania i innych sportów wodnych oraz wszelkiej aktywności ruchowej wśród dzieci i młodzieży.

– Niestety ta fundacja, poza tym, że się zarejestrowała, nie podjęła nigdy żadnej działalności, żadnej aktywności. Prezesem tej fundacji jest pan Marian Kubalica, którego nie widziałem od 8 lat, który rozumiem, że opowiada rzeczy, o których pisać, w sprawie Rosji, czyli jak go znałem na studiach, zmienił w tej sprawie poglądy – powiedział Czarzasty.
PAP

Powołano Radę Przyszłości. Kierować nią będzie minister finansów i gospodarki Andrzej Domański

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Wczoraj powołana została Rada Przyszłości, która ma się zająć przyspieszeniem procedur związanych z podejmowaniem decyzji dotyczących gospodarki, biznesu i nauki.

Na wtorkowej konferencji premier Donald Tusk poinformował, że „gospodarzem prac Rady Przyszłości” będzie mi-

nister finansów i gospodarki Andrzej Domański.

– Na współpracę ze mną i ministrem Domańskim zdecydował się zbiór kapitałnych ludzi – w sprawie przyspieszenia, bo nasza przyszłość wymaga przyspieszenia, jeśli chodzi o gospodarkę, biznes, naukę – elastyczność i nowoczesność, jeśli chodzi o procedury, podejmowanie decyzji. (...) Wiemy, że Polska może być najlepszym miejscem, jeśli chodzi o gospodarkę, nowoczesne

technologie, kreatywne myślenie – powiedział premier Tusk.

Na konferencji zabrał też głos minister Andrzej Domański. Powiedział m.in.: Polska to dziś 20. największa gospodarka świata. Będziemy uczestniczyć w pracach grupy G20, ale mamy oczywiście ambicje na więcej. Jestem absolutnie przekonany, że w ramach pracy grupy już wkrótce przedstawimy rozwiązania i narzędzia, dzięki którym polska gospodarka będzie rozwijała się jeszcze szybciej.

Minister finansów zaznaczył, że istotnym tematem dla rady jest suwerenność technologiczna. Dodał, że pierwsze posiedzenie już się odbyło.

Andrzej Domański wskazał, że obszary, na których Polska będzie budowała swój wzrost gospodarczy w kolejnych latach i dekadach, to: sztuczna inteligencja, dane, technologie kosmiczne, technologie podwójnego zastosowania oraz biotechnologia.
PAP

Gdy nie ma jednomyślności, trzeba działać w grupach

Oprac. Anna Nagel
Bruksela

Ursula von der Leyen zasugerowała, że w przypadku braku jednomyślności wśród wszystkich państw członkowskich w sprawach kluczowych reform gospodarczych w UE część krajów powinna realizować je w mniejszych grupach.

Szczyt UE, który odbędzie się w czwartek, ma być poświęcony unijnej konkurencyjności gospodarczej w obliczu rywalizacji z takimi globalnymi potęgami, jak USA i Chiny. Punktem wyjścia do dyskusji są dwa raporty przygotowane przez byłych włoskich premierów: Mario Draghiego i Enrico Lettę. Obaj przekonują w nich, że jeśli UE nie przeprowadzi gruntownych reform, przegra globalną gospodarczą rywalizację.

Von der Leyen zasugerowała w liście wysłanym przed szczytem do przywódców, że jeśli w niektórych sprawach dotyczących reform gospodarczych i instytucjonalnych UE nie ma jednomyślności unijnej „27”, państwa powinny realizować te pomysły „w mniejszych grupach”.

W liście do przywódców UE von der Leyen wskazała pięć kluczowych obszarów działań, przed którymi stanie UE.

Pierwszym z nich jest deregulacja i uproszczenie prawa unijnego. KE zapowiedziała dalsze pakiety „Omnibus” (uprosz-



W liście do przywódców UE von der Leyen wskazała pięć kluczowych obszarów działań, przed którymi stanie Unia Europejska

czenia w unijnym prawie), kompleksowy przegląd dorobku prawnego UE oraz ograniczanie biurokracji dla firm i obywateli. Celem jest obniżenie kosztów administracyjnych, przyspieszenie inwestycji i ułatwienie prowadzenia działalności gospodarczej w całej Unii.

Drugim punktem jest dywersyfikacja handlu i wzmacnianie partnerstw międzynarodowych. Von der Leyen wskazała na zawarcie nowych umów handlowych oraz kontynuację negocjacji z krajami Indo-Pacyfiku i Bliskiego Wschodu. Jednocześnie UE ma być bardziej

stanowcza w ochronie swojego bezpieczeństwa gospodarczego i przeciwdziałaniu nieuczciwym praktykom handlowym.

Trzecim priorytetem, o którym napisała, jest pogłębianie jednolitego rynku. Zapowiedziała intensyfikację egzekwowania unijnych przepisów, usuwanie barier wewnętrznych oraz wprowadzenie tzw. 28. reżimu – jednolitego zestawu zasad dla firm działających w całej UE. Kluczowe znaczenie mają także integracja rynków finansowych, budowa unii energetycznej oraz obniżanie kosztów energii.

Czwarty obszar dotyczy transformacji cyfrowej i innowacji. KE planuje masowe inwestycje w sztuczną inteligencję, półprzewodniki, chmurę obliczeniową i technologie kwantowe, a także działania na rzecz skalowania europejskich start-upów.

Piątym filarem mają być inwestycje zarówno publiczne, jak i prywatne, wspierane przez przyszły wieloletni budżet UE oraz inicjatywy wzmacniające rolę euro i rynków kapitałowych w finansowaniu wzrostu gospodarczego. PAP

Przejęli łódź podwodną pełną narkotyków. Towar był wart 441 mln dolarów

Adam Kielar
USA/Kolumbia

Walka z przemytem narkotyków do Stanów Zjednoczonych trwa w najlepsze. Wspólna operacja amerykańskich i kolumbijskich służb pozwoliła przejąć łódź podwodną przewożącą 10 ton kokainy, wartej 441 milionów dolarów.

O sprawie poinformował w mediach społecznościowych oficjalny profil Biura Departamentu Stanu ds. Międzynarodowej Walki z Narkotykami (INL).

„Ze wsparciem INL siły bezpieczeństwa Kolumbii przeprowadziły wspólną akcję przeciwko tej łodzi podwodnej z narkotykami. 10 ton kokainy

wartej 441 milionów dolarów zostało zniszczone, a czterech handlarzy narkotyków aresztowano. Silne partnerstwo przynosi silne rezultaty” – napisano.

Kolumbia to największy na świecie producent kokainy. Szacuje się, że z tego kraju pochodzi nawet 70 procent światowej produkcji.

W ramach walki z przemytem narkotyków do USA prezydent Donald Trump naciska na władze kolumbijskie, by wzmocniły działania na rzecz przeciwdziałania temu procederowi.

Amerykańskie siły zbrojne oraz agencje rządowe prowadzą walkę z przemytnikami i atakują łodzie i inne jednostki próbujące dostarczyć towar do USA.

PAP



Zdjęcie z przejęcia łodzi podwodnej pełnej kokainy wartej 441 milionów dolarów

Mimo szerokiej akcji przeciw polio, około miliona dzieci w Pakistanie nie dostało szczepionki

Oprac. Karolina Wrońska
Pakistan

Okolo miliona dzieci nie skorzystało z zakończonej właśnie kampanii szczepień przeciw polio w Pakistanie. Szczepionkę podano 44 mln dzieci.

Okolo 53 tys. opiekunów nie pozwoliło na podanie dziecku szczepionki, ale w ogromnej większości przypadków przyczyną niepowodzenia akcji były inne czynniki – przekazał portal Asia News Network.

Problemy z dotarciem

Najczęściej ekipa medyczna nie zastała dziecka w domu. W innych przypadkach pracownikom nie udało się dotrzeć na miejsce z powodu problemów z bezpieczeństwem lub trudnych warunków atmosferycznych – powiedział dziennikowi „Dawn” pracownik programu walki z polio, zorganizowanego przez pakistańskie Narodowe Centrum Operacji Kryzysowych (EOC).

EOC podkreśliło w opublikowanym w poniedziałek oświad-



Kampania szczepień w Pakistanie

czeniu, że obecna kampania przeciw polio została przeprowadzona jednocześnie w Pakistanie i Afganistanie.

Kierownik pakistańskiego programu walki z polio Anwarul Haq powiedział dziennikarzom, że pozytywnym zjawiskiem jest mniejsza liczba zachorowań: w ubiegłym roku w kraju odnotowano 31 przypadków, a rok wcześniej 74.

Zniechęcają ekstremiści

Jak przypomniał pakistański portal Daily Times, do szczepień zniechęcają grupy ekstremistyczne, przekonujące, że szczepionka jest „obcą trucizną”, której celem jest sterylizacja muzułmanów. Odnotował również, że czasem dochodzi do bojkotu szczepień z powodów innych niż dezinformacja: w jednej z miejscowości rodzice

zbojkotowali kampanię, ponieważ władze lokalne nie zareagowały na ich żądania związane z dostawami wody i prądu.

Daily Times za pocieszające uznał, że część duchownych uważa szczepienia za religijny obowiązek. Zdaniem portalu wymagane są jednak także inne działania, np. szkoły i meczety mogłyby wymagać dowodu szczepienia dziecka.

Polio, zwane także chorobą Heinego-Medina lub ostrym nagminnym porażeniem dziecięcym, wywoływane jest przez przenoszony drogą fekalno-oralną wirus i może prowadzić do paraliżu, niepełnosprawności lub śmierci. Szczepionki przeciwko polio powstały w połowie XX wieku. Dzięki nim choroba została wyeliminowana w większości państw świata.

PAP

W Wenezueli na razie wyborów nie będzie

Oprac. Karolina Wrońska
Wenezuela

W Wenezueli w najbliższym czasie nie będzie wyborów, ponieważ potrzebna jest stabilizacja – oświadczył przewodniczący wenezuelskiego parlamentu Jorge Rodriguez.

Rodriguez powiedział w wywiadzie dla amerykańskiej telewizji Newsmax, że jego siostra Delcy, która przejęła obowiązki prezydenta po zatrzymaniu na początku stycznia Nicolasa Maduro przez siły USA, stara się „całkowicie ustabilizować kraj” oraz „pojednać wszystkich” mieszkańców.

– Nie będzie wyborów w najbliższym okresie, w którym musi zostać osiągnięta stabilizacja – powiedział przewodniczący wenezuelskiego parlamentu.

Rodriguez zaznaczył, że rząd Wenezueli dąży do zbudowania obustronnie korzystnych relacji ze Stanami Zjednoczonymi. Oceniał jednak, że Maduro i jego żona Cilia Flores powinni zostać „natychmiast uwolnieni”.

Choć opozycja demokrację zadeklarowała gotowość do objęcia rządów, władzę w kraju utrzymali stronnicy obalonego przywódcy. Delcy Rodriguez, która przejęła obowiązki prezydenta, była wcześniej wiceprezydentką, wyznaczoną na to stanowisko przez samego Maduro.

Kilka dni po schwytaniu Maduro szef amerykańskiej dyplomacji Marco Rubio nakreślił trzyetapowy plan działań wobec Wenezueli. Obejmuje on stabilizację kraju, odbudowę i otwarcie jego gospodarki oraz transformację polityczną.

PAP

SPORT KSZTAŁTUJE CIAŁO I UMYSŁ

Dlaczego ruch jest niezbędny? Jak zachęcić najmłodszych do aktywności fizycznej? Czy można polubić lekcje WF-u? Na te i inne pytania odpowiada psycholożka sportu Monika Hamerska, która na co dzień wspiera dzieci, młodzież i dorosłych w budowaniu motywacji do regularnych treningów.

Nie od dziś wiadomo, że ruch jest dobry dla zdrowia fizycznego – ale jaki wpływ ma na zdrowie psychiczne, zwłaszcza najmłodszych?

Lepsze funkcjonowanie mózgu, poprawa nastroju, obniżenie napięcia wynikającego ze stresu – to tylko niektóre korzyści. Wyniki badań potwierdzają, że w przypadku dzieci regularna aktywność fizyczna jest szczególnie ważna we wspieraniu rozwoju emocjonalnego, poznawczego i społecznego. Podczas gier zespołowych najmłodsi uczą się współpracy, komunikacji oraz empatii. Różnego rodzaju zabawy ruchowe korzystnie wpływają też na koncentrację i pamięć. Co jednak szczególnie istotne, regularna aktywność fizyczna może zmniejszać ryzyko wystąpienia w dorosłości depresji i innych zaburzeń nastroju. Oczywiście nie oznacza to, że wystarczy ćwiczyć, żeby nie zachorować – albo że bieganie może nas ze wszystkiego wyleczyć. Niemniej ruch działa jako czynnik ochronny. Pomaga w regulowaniu emocji i obniża poziom lęku. Warto więc zadbać o to, żeby dzieci rzeczywiście były jak najbardziej aktywne.

Czy dzisiaj to duży problem? Młode pokolenia rzeczywiście są mniej aktywne niż kiedyś?

Zależy jak zdefiniujemy aktywność. Jeżeli weźmiemy pod uwagę liczbę zajęć dodatkowych, różnego rodzaju korepetycji czy kółek zainteresowań, to tych obciążeń jest sporo, może nawet za dużo. Jednocześnie brakuje przestrze-

ni na spontaniczną, codzienną aktywność. Dziecko może np. mieć dwa razy w tygodniu trening sportowy, ale do szkoły jest zawożone samochodem, nie wychodzi na spacer, nie bawi się w domu. Ogółem więc tej aktywności fizycznej jest mniej – i to znowu coś, co potwierdzają liczne badania. Dla przykładu z raportu Akademii Zdrowia Fizycznego wynika, że większość dzieci nie posiada podstawowych kompetencji ruchowych, czyli nie potrafi poprawnie biegać, skakać czy rzucać piłką.

Skąd aż takie problemy? Co zniechęca dzieci do aktywności fizycznej?

Wskazałabym kilka różnych czynników, m.in. powszechny dostęp do rozrywek, które nie wymagają ruchu. W rezultacie dziecku często jest po prostu łatwiej pograć na tablecie, pooglądać filmiki w social mediach albo włączyć serial na jednej z licznych platform streamingowych, niż wyjść na podwórko. Zwłaszcza jeżeli rodzice spędzają wolny czas w podobny sposób. Nie bez powodu mówi się, że przykład idzie z góry. Wspólne spacer, wychodzenie z dzieckiem na boisko, pokazywanie różnych aktywności to podstawa.

Nie da się chyba jednak całkiem uciec od ekranów?

Na pewno powinniśmy ograniczać czas spędzany z telefonem czy przed komputerem, ale bez popadania w skrajności. Szczególnie że gry komputerowe potrafią być wartościową rozrywką, oczywiście jeżeli są odpowiednio dobrane do wieku dziecka i rozsądnie dawkowane. Badania potwierdzają np., że poprawiają koncentrację i zwiększają szybkość reakcji. Media społecznościowe pozwalają z kolei obserwować sportowych idoli, ich rozwój oraz wytrwałość w dążeniu do celu. To coś, co może być dla dzieci bardzo inspirujące. Podobnie jak oglądanie z rodzicami różnych widowisk sportowych oraz rozmowy na ten temat – dzieci mają wówczas okazję zobaczyć, na czym polega dana dyscyplina.



Jak jeszcze możemy motywować dzieci do ruchu?

Przede wszystkim ruszać się razem z nimi, codziennie i systematycznie. To nie muszą być od razu skomplikowane, wielogodzinne treningi, czasami warto np. wybierać schody zamiast windy, chodzić do szkoły na piechotę, razem sprzątać zabawki w domu. Takie z pozoru drobne zmiany mogą przynieść realny efekt. Dobrze będzie też zaangażować dzieci w wybór wspólnych aktywności, doceniać wysiłek, zaangażowanie, pomysłowość, nie jedynie rezultat.

Nastawienie na rezultat jest szkodziące?

Jako psycholożka sportu pracuję głównie z dziećmi, które są aktywne fizycznie. W takich przypadkach

najczęstsze przyczyny zniechęcenia do aktywności fizycznej to właśnie oczekiwanie szybkich wyników, trudności w radzeniu sobie z przegraną, problemy z akceptowaniem błędów, monotoność ćwiczeń. Trudnością jest też wczesna specjalizacja, która może wiązać się z naciskiem na profesjonalizm, silną rywalizację czy narzucanie przez rodziców dyscypliny sportu. Zanim więc wyślemy dziecko na zajęcia sportowe, najpierw zapytajmy, jakie formy aktywności fizycznej lubi i sprawdźmy różne opcje.

A co zrobić, jeżeli nasze dziecko nie lubi zajęć WF-u?

Przede wszystkim wspierać, być obecnym, słuchać. Rozmowę warto zacząć od poznania przy-

czyn, które stoją za tą niechęcią. Problemem mogą być m.in. relacje z rówieśnikami, jakieś nieprzyjemne wydarzenia w szatni, nieśmiałość albo brak umiejętności. Każdy z tych tematów jest do przepracowania. Jeżeli np. niechęć wynika z braku umiejętności, możemy zaproponować dziecku wspólne ćwiczenia, żeby te umiejętności zdobyć. Możemy wytłumaczyć, że nie trzeba być dobrym w każdej dziedzinie sportu, ale i tak warto próbować swoich sił. Możemy skonsultować plan działania z nauczycielem. Opcji jest wiele. Warto spojrzeć na taką sytuację jak na szansę, żeby nauczyć dziecko wytrwałości i radzenia sobie z trudnościami. W końcu sport nie tylko pozytywnie kształtuje nasze ciało, ale i umysł!



Razem gramy o zdrowie

Więcej o wpływie regularnej aktywności fizycznej na zdrowie dzieci przeczytajcie już za tydzień w kolejnym wywiadzie opublikowanym w ramach akcji „Biały Miś”. Jej zwieńczeniem będzie turniej sportowy dla klas I-IV szkół podstawowych z Bydgoszczy.

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

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

ORGANIZATOR



strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Jak „słodka” jest Twoja miłość?

Eksperti od dawna badają korzyści zdrowotne wynikające z bycia w małżeństwie. W zdecydowanej większości pozostawanie w stałym związku wy-

chodzi na zdrowie szczególnie osobom starszym. W najnowszym badaniu sprawdzono powiązanie stanu cywilnego i jakości małżeństwa ze średnim poziomem cukru we krwi u seniorów. Czy życie z ukochaną osobą wpłynęło pozytywnie na stan ich zdrowia?

ZA TYDZIEŃ:

- Czy kot jest zdrowy dla człowieka?
- Najbardziej nietypowe objawy raka. Czym są zespoły paranowotworowe? Sprawdź, na co musisz uważać



FOT. FREEPIK

Czy zdrowo jest spać z psem lub kotem w jednym łóżku?

Emil Hoff
redakcja@stronazdrowia.pl

Lekarze od dawna mieli zastrzeżenia co do spania w jednym łóżku z domowym pupilkiem. Jednak badania wskazują na szereg korzyści dla zdrowia, jakie daje dzielenie materaca z czworonogiem.

Najnowsze badania instytutu YouGov wskazują, że duży odsetek właścicieli zwierząt regularnie pozwala pupilom spać w swoim łóżku. W Europie najchętniej z psami lub kotami śpią Niemcy (ok. 29 proc. właścicieli), a w USA robi tak już aż niemal połowa - 46 proc. - opiekunów czworonogów.

Opinie lekarzy są podzielone

Spanie ze zwierzęciem to żadna nowinka. Ludzie od wieków wpuszczają psy do swoich łóżek dla ogrzania się i ochrony. W niektórych kulturach zwyczaj ten utrwalił się nawet w języku. „Noc na trzy psy” to aborygeńskie określenie bardzo zimnej nocy, kiedy dla utrzymania ciepła trzeba wpuścić do sypialni aż trzy dingo.

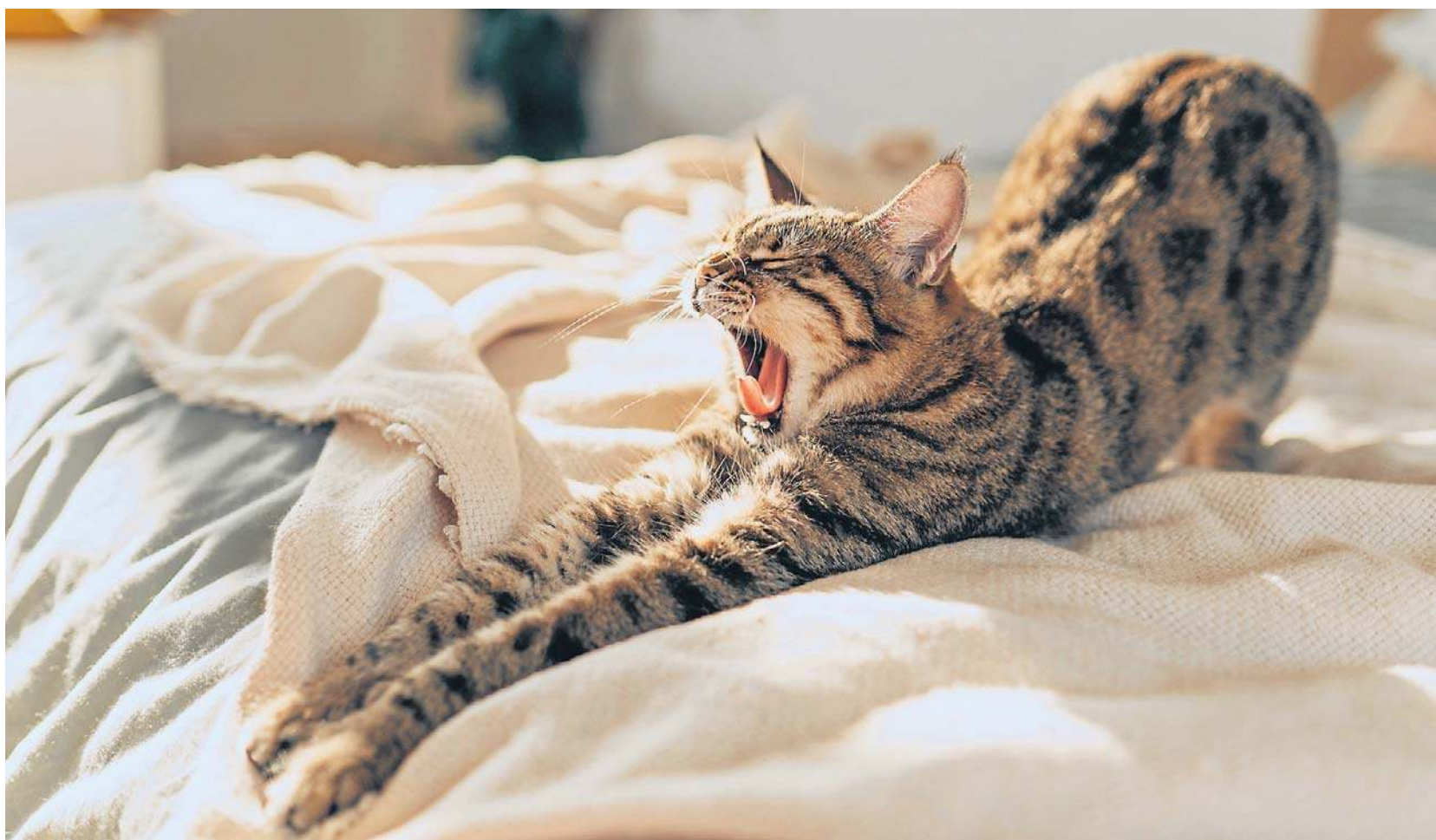
Dziś jednak na pierwszym miejscu stawia się zdrowie i higienę.

Czy zdrowo jest spać w jednym łóżku ze zwierzęciem? Odpowiedź jest złożona. Jeszcze do niedawna lekarze przeważnie odradzali spanie ze zwierzętami, powołując się na zaburzenia snu. Dziś jednak kolejne badania wskazują na korzyści, jakie czerpią ludzie wpuszczający pupila do własnego łóżka.

Czy powinieneś wprowadzić ten zwyczaj w swoim domu, czy może przeciwnie - pora wyeksmitować swojego zwierzaka z sypialni?

Zalety spania z psem lub kotem

Badania przywoływane przez weterynarz Jane Sykes na łamach Washington Post i doktora Michaela J. Breusa w Psychology Today wskazują, że spanie z ukochanym pupilkiem w jednym łóżku uspokaja, a więc może polepszać sen.



FOT. KSENIYA OVCHINIKOVA, GETTY IMAGES

Poznaj korzyści i wady spania z psem lub kotem w jednym łóżku i zdecyduj, czy powinieneś wprowadzić ten zwyczaj w swoim domu

Towarzystwo czworonoga w sypialni pomaga zwalczyć koszmary, obniża ciśnienie krwi, w dłuższej perspektywie wzmacnia odporność.

Badania wskazują, że towarzystwo psa lub kota w łóżku szczególnie dobrze wpływa na kobiety i osoby cierpiące na chroniczne bóle.

No i nie od dziś wiadomo, że posiadacze zwierząt, zwłaszcza psów, są statystycznie zdrowsi od osób, które nie mają żadnych zwierząt.

Opieka nad pupilkiem oznacza więcej ruchu, a więc lepsze ogólne samopoczucie i głębszy, zdrowszy sen.

Ciemna strona dzielenia łóżka z pupilkiem

Nie można jednak zignorować lekarzy, którzy wskazują, że spanie ze zwierzętami ma

też poważne wady. Największą jest zaburzenie snu. Zwierzaki w nocy wydają różne odgłosy i poruszają się, co może utrudniać zdrowy odpoczynek.

● Psy chrapią i sapią, a w fazie snu REM, w którą wchodzi częściej niż ludzie, mogą kopać. Zdarza się, że gwałtownie przebudzone psy odruchowo gryzą, co może być niebezpieczne dla dzieci.

● Koty mają zwyczaj ugniatać łapkami osoby, które szczególnie lubią, zwłaszcza gdy te spoczywają akurat w wygod-

nej, horyzontalnej pozycji. Są też bardziej aktywne w nocy - skaczą po meblach, zrzucają różne przedmioty, a wyrzuczone z sypialni potrafią się awanturować: skakać na drzwi i głośno miauczeć.

Właściciele psów i kotów, którzy śpią z nimi w jednym łóżku, czasem układają się - nawet nieświadomie - w niewygodnych pozycjach, by zapewnić komfort pupilowi, a zapominając o własnym, po czym budzą się sztywni i obolali.

Problemem mogą być też reakcje alergiczne na zwierzęta, które w łóżku leżą wyjątkowo blisko swoich opiekunów, i ogólna higiena - czworonogi, zwłaszcza psy, łatwo się brudzą, więc nie należy wpuszczać ich do własnego łóżka bez wcześniejszej kontroli czystości.

Porady dla osób, które chcą spać ze swoimi zwierzętami

By wygodnie i zdrowo spać ze swoim pupilkiem, powinieneś zrobić kilka rzeczy:

● Zadbaj o odpowiednią temperaturę w sypialni. Idealna do spania wynosi ok. 16-18 st. Celsjusza, do 20 st. Pamiętaj, że towarzystwo zwierzęcia, zwłaszcza dużego psa, da ci dodatkowe ciepło. Kiedyś była to ważna korzyść, ale dziś trzeba raczej pilnować, by się nie przegrzać.

● Zapewnij sobie i pupilowi odpowiednio duże łóżko. Każdy ze śpiących powinien mieć wystarczająco dużo miejsca, by wygodnie się ułożyć. Nie powinieneś pozwalać zwierzęciu spać na samym sobie. Dobrym pomysłem jest też zorganizowanie pupilowi alternatywnego legowiska

gdzieś w sypialni, ale poza łóżkiem, by mógł się tam ułożyć, jeśli z jakiegoś powodu zrobi mu się (lub tobie) niewygodnie.

● Dbaj o higienę. Regularnie odrobaczaj swojego zwierzaka, a przed wpuszczeniem do łóżka przecieraj go wilgotną szmatką (dotyczy to także kotów).

Regularnie kąp psa. Zmieniaj pościel co najmniej raz na tydzień lub częściej, jeśli twój zwierzak zostawia na niej dużo sierści.

● Zapewnij zwierzakowi ruch przed snem. Wyprowadź psa lub pobaw się z kotem tuż przed spaniem. Zużycie części energii ułatwi im uspokojenie się i spokojny sen.

Zadbaj, by pies załatwił się przed snem, żebyś nie musiał wypuszczać go na zewnątrz w środku nocy.

Menopauza to nie tylko uderzenia gorąca. Wiąże się też ze zmianami w mózgu

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

Menopauza wiąże się ze zmniejszeniem objętości istoty szarej w kluczowych obszarach mózgu, a także ze zwiększonym poziomem lęku i depresji oraz trudnościami ze snem.

Menopauza to etap w życiu kobiety, w którym dochodzi do zaniku miesięczkowania na skutek spadku poziomu hormonów. Najczęściej występuje między 45. a 55. rokiem życia. Towarzystw jej między innymi uderzenia gorąca, pogorszenie samopoczucia, zaburzenia snu. Już wcześniej łączono menopauzę z pogorszeniem funkcji poznawczych: pamięci, uwagi i języka.

Aby łagodzić skutki tego okresu, zwłaszcza objawy depresyjne i problemy ze snem, wielu kobietom zaleca się hormonalną terapię zastępczą (HTZ). W Anglii w 2023 roku z tej formy leczenia korzystało około 15 procent kobiet. Mimo to wiedza na temat wpływu menopauzy oraz późniejszego stosowania HTZ na funkcjonowanie mózgu, zdolności poznawcze i zdrowie psychiczne nadal pozostaje niepełna.

Badacze z uniwersytetu w Cambridge wykorzystali dane zgromadzone w brytyjskim Biobanku, analizując informacje dotyczące blisko 125 tysięcy kobiet. Uczestniczki zaklasyfikowano do trzech grup: kobiet przed menopauzą, kobiet po menopauzie, które nie korzystały z hormonalnej terapii zastępczej (HTZ), oraz kobiet po menopauzie stosujących HTZ.

Oprócz wypełniania ankiet odnoszących się do przebiegu



Już wcześniej łączono menopauzę z pogorszeniem funkcji poznawczych

menopauzy, kondycji psychicznej, jakości snu oraz ogólnego stanu zdrowia część kobiet została poddana ocenie funkcji poznawczych, obejmującej m.in. testy pamięci i szybkości reakcji. Dodatkowo u około 11 tysięcy uczestniczek wykonano badanie rezonansem magnetycznym (MRI), co umożliwiło szczegółową analizę budowy ich mózgów.

Średni wiek wystąpienia menopauzy w badanej grupie wynosił około 49,5 roku. Z kolei kobiety rozpoczynające hormonalną terapię zastępczą miały przeciętnie około 49 lat.

Analiza wykazała, że kobiety po menopauzie częściej niż kobiety przed menopauzą zgłaszały się po pomoc medyczną do lekarza rodzinnego lub psychiatry z powodu objawów lękowych, nerwicowych bądź depresyjnych. Uzyskiwały one także wyższe wyniki w skalach oceniających nasilenie objawów depresji oraz częściej przyjmowały leki przeciwdepresyjne.

Choć w grupie kobiet stosujących HTZ obserwowano większe nasilenie objawów lęku i depresji w porównaniu do kobiet niestosujących tej terapii, pogłębiona analiza wskazała, że różnice te istniały już przed okresem menopauzy. Autorzy badania sugerują, że w części przypadków decyzją o wdrożeniu HTZ mogła być podejmowana z wyprzedzeniem, w oczekiwaniu na możliwe nasilenie dolegliwości menopauzalnych.

Ponadto kobiety po menopauzie częściej zgłaszały problemy ze snem, takie jak bezsenność, skró-

cony czas snu oraz uczucie przewlekłego zmęczenia. Największe nasilenie zmęczenia deklarowały kobiety korzystające z HTZ, mimo że długość snu w tej grupie nie różniła się istotnie od tej obserwowanej u kobiet po menopauzie niestosujących leczenia hormonalnego.

Większość kobiet przechodzi menopauzę i może to być wydarzenie zmieniające życie niezależnie od tego, czy stosują HTZ, czy nie. Zdrowy styl życia - na przykład ćwiczenia, aktywność fizyczna i zdrowa dieta - jest szczególnie ważny w tym okresie, aby złagodzić niektóre z jej skutków. Wszyscy musimy jednak być bardziej wyczuleni nie tylko na zdrowie fizyczne, ale także psychiczne kobiet w okresie menopauzy i rozpoznawać, kiedy zmagają się z problemami. Nie powinno być wstydu w mówieniu innym o tym, przez co się przechodzi, i prośeniu o pomoc - twierdzi dr Christelle Langley z Cambridge University.

Menopauza wydawała się również wpływać na funkcje poznawcze. Kobiety po menopauzie, które nie stosowały HTZ, miały wolniejszy czas reakcji niż kobiety, które jeszcze nie rozpoczęły menopauzy lub stosowały HTZ. Nie było jednak istotnych różnic między tymi trzema grupami, jeśli chodzi o zadania pamięciowe.

Wraz z wiekiem nasz czas reakcji staje się wolniejszy - to po prostu część naturalnego procesu starzenia, który dotyczy zarówno kobiet, jak i mężczyzn. Wyobraź sobie, że ktoś zadaje ci

pytanie w quizie - chociaż nadal możesz udzielić prawidłowej odpowiedzi jako młoda osoba, młodsze osoby bez wątpienia osiągnęłyby to znacznie szybciej. Menopauza wydaje się przyspieszać ten proces, ale HTZ wydaje się go hamować, nieznacznie spowalniając proces starzenia - przyznała dr Katharina Zühlsdorff z Wydziału Psychologii Uniwersytetu Cambridge. W obu grupach kobiet po menopauzie badacze stwierdzili wyraźne zmniejszenie objętości istoty szarej - części mózgu zawierającej ciała neuronów, kluczowej dla przetwarzania informacji, kontroli ruchu oraz funkcji związanych z pamięcią i regulacją emocji. Zmiany te były szczególnie widoczne w obrębie hipokampa, odpowiadającego za tworzenie i utrwalanie wspomnień, kory entorhinalnej, pełniącej rolę pośrednika w przekazywaniu informacji między hipokampem a innymi obszarami mózgu, a także w przedniej korze oregu, która odgrywa istotną rolę w kontroli emocji, podejmowaniu decyzji oraz utrzymywaniu uwagi.

Obszary mózgu, w których zaobserwowaliśmy te różnice, to te, które są zazwyczaj dotknięte chorobą Alzheimera. Menopauza może sprawić, że kobiety będą bardziej podatne na tę chorobę w późniejszym okresie. Choć nie jest to pełna historia, może to pomóc wyjaśnić, dlaczego obserwujemy prawie dwa razy więcej przypadków demencji u kobiet niż u mężczyzn - dodała prof. Barbara Sahakian, główna autorka badania.



Bliskość drugiej osoby wpływa zarówno na nasze samopoczucie psychiczne, jak i na stan zdrowia

Małżeństwo a ryzyko rozwoju cukrzycy

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

Eksperti od dawna badają korzyści zdrowotne wynikające z bycia w małżeństwie. W zdecydowanej większości pozostawanie w stałym związku wychodzi na zdrowie szczególnie osobom starszym.

W najnowszym badaniu sprawdzono powiązanie stanu cywilnego i jakości małżeństwa ze średnim poziomem cukru we krwi u seniorów. Czy życie z ukochaną osobą wpłynęło pozytywnie na stan ich zdrowia?

Małżeństwo i konkubinaty mają wpływ na poziom cukru we krwi

Na poziom cukru we krwi, a tym samym na rozwój cukrzycy typu 2, ma wpływ wiele czynników, m.in. dieta, aktywność fizyczna, stres i niektóre leki. Naukowcy poszli o krok dalej i sprawdzili, jak na poziom glukozy wpływa bycie w stałym związku.

Badaczki z Uniwersytetu w Luksemburgu obserwowały przez dziewięć lat (od 2004 roku) 3300 osób mieszkających w Anglii, będących w wieku od 50 do 89 lat, które nie chorowały wcześniej na cukrzycę. Wzięły pod uwagę ich:

- stan cywilny,
- wsparcie ze strony współmałżonka,
- napięcia pomiędzy partnerami.

Wyniki badań zostały opublikowane w czasopiśmie medycznym „BMJ Open Diabetes Research & Care”.

Jak się okazuje, bycie w stałym związku było związane ze spadkiem poziomu HbA1c (hemoglobiny glikowanej, monitorowanej w leczeniu cu-

krzycy) o 0,21 procent. Oznacza to, że u badanych występowało mniejsze prawdopodobieństwo zachorowania na cukrzycę typu 2. Wyniki wcześniejszych badań sugerują, że spadek średniej wartości HbA1c o 2,1 proc. zmniejszyłby liczbę nadprogramowych zgonów o 25 proc.

Czy jakość związku ma znaczenie w kontekście naszego zdrowia?

Wraz z wiekiem ilość relacji społecznych zaczyna być ograniczona, a rola partnera życiowego zaczyna mieć dla osób starszych coraz większe znaczenie. Badaczki sprawdziły, czy jakość relacji ma wpływ na poziom glukozy we krwi.

Relacje małżeńskie lub w konkubinacie były odwrotnie proporcjonalne do poziomu cukru we krwi, niezależnie od charakteru wsparcia małżeńskiego lub pojawiających się napięć - powiedziała jedna z autorek badania Katherine Ford i dodała, że osoby samotne powinny otrzymać wsparcie, aby zmniejszyć ryzyko wystąpienia cukrzycy.

Co ciekawe, Paul Dolan z London School of Economics w swojej książce „Happy Ever After” opublikował wyniki ankiety, z której wynikało, że żonaci mężczyźni żyją dłużej i są zdrowsi, ale w przypadku kobiet sytuacja wygląda odwrotnie - to wolne panie są szczęśliwsze od zamężnych koleżanek i tych, które zostały matkami. Zakłada się także, że to singielki będą żyły dłużej.

Mając to na uwadze, warto zadbać o to, aby związek był równie wartościowy dla obu stron, a kobiety czerpały z niego tyle samo dobrego, co panowie.

WARTO WIEDZIEĆ

Hormonalna

terapia menopauzalna

Przez wiele lat hormonalna terapia menopauzy była postrzegana jako ryzykowna. Tymczasem najnowsze badania oraz stanowiska międzynarodowych towarzystw medycznych pokazują coś zupełnie innego: dla zdecydowanej większości kobiet terapia hormonalna jest bezpieczna i może przynieść realne korzyści zdrowotne, nie tylko poprawiając komfort życia, ale także wspierając układ sercowo-naczyniowy, kośtny czy metaboliczny.

Jutro tłusty czwartek. Mamy przepisy na domowe pączki, które zawsze wychodzą pyszne!

Agata Wodzień - Nowak
agata.wodzien@polskapress.pl

Przedstawiamy sprawdzone przepisy na pączki. Składników nie potrzebujemy wielu, a wewnątrz zależy już tylko od naszej wyobraźni. Sukces kulinarny murowany!

Tym, czego potrzebujemy na początek, jest czas. Ciasto drożdżowe ze swej natury w tradycyjnym wykonaniu potrzebuje cierpliwości - musi wyrosnąć.

Czy przepis na pączki i ich wykonanie jest czymś trudnym?

Zdecydowanie nie! Dlatego bez obaw, krok po kroku przeprowadzimy Cię przez kolejne etapy przygotowywania przysmaków na tłusty czwartek.

Przepis na tradycyjne pączki

Czego potrzebujemy do zrobienia pączków?

- 1,5 szklanki mąki pszennej
- 30 g świeżych drożdży
- 6 żółtek



FOT. AW



FOT. AW



FOT. AW

Czekamy, aż ciasto wyrośnie, smażymy z obu stron i... zjadamy ze smakiem

- 1/4 szklanki cukru + 1 łyżka
- 6-7 łyżek masła
- 1 łyżkę wódki lub octu
- 1 szklankę ciepłego mleka
- 3/4 łyżeczki soli

Poza tym: smalec/olej do smażenia, konfitura (lub inne nadzienie), cukier puder do posypania, (szklanka = 250 ml).

Składniki zgromadzone? Zatem zabieramy się do robienia pączków!

Drożdże ucieramy z łyżką cukru i kilkoma łyżkami mleka (w małym garnuszku/ron-

delku). Przykrywamy ściereczką i odstawiamy do wyrośnięcia.

Ucieramy żółtka z cukrem, dodajemy pozostałe mleko.

Do drugiej miski przesiewamy mąkę i sól. Wlewamy tu utarte żółtka z mlekiem oraz wyrośnięte drożdże. Mieszamy, dodajemy wódkę/ocet.

Wyrabiamy ciasto, aż będzie gładkie. Przykrywamy ściereczką i dostawiamy do wyrośnięcia (ok. 1,5 godziny).

Po tym czasie odrywamy dłońmi małe kawałki ciasta

i formujemy dłońmi okrągłe placki. Na środek kładziemy konfiturę i zlepiamy brzegi placka do siebie. Formujemy kulkę i odkładamy zlepioną częścią do dołu na posypanej mąką desce czy serwecie.

Gdy już wszystkie mąki zostały ukształtowane, przykrywamy je ściereczką na min. 15 min do wyrośnięcia.

Smażymy pączki w rozgrzanym tłuszczu, aż zbrązowieją z obu stron.

Wyjmujemy na papier, by pozbyć się nadmiaru tłuszczu.

Po wystygnięciu posypujemy pudrem.

Pomysły na nadzienie: dżem truskawkowy, konfitura malinowa lub różana, powidła, kawałek banana w zestawie z kawałkiem czekolady. Do wyrabianego ciasta można dodać aromat waniliowy albo pomarańczowy, zetrzeć trochę skórki cytryny.

Ile pączków wyjdzie z podanych proporcji?

To trudne do określenia, bo zależy od wielkości, jaką im nadamy, ale minimum kilkanaście z pewnością zawita na talerzu.

A może ziemniaczano-dyniowe...

Stowarzyszenie Koło Gospodyń Wiejskich „JAGNA” z Tuchowa (powiat lipnowski) zgłosiło na Listę Produktów Tradycyjnych taki przysmak, jak pączki ziemniaczano-dyniowe.

- Składniki:
- dynia- przecier dyniowy
 - ziemniaki
 - jaja wiejskie

- mąka z pobliskiego młyna
- margaryna
- cukier
- drożdże
- aromat, laska wanilii
- spirytus
- konfitura z róży lub dżem
- tłuszcz do smażenia

Wykonanie:

Ziemniaki gotujemy, lekko studzimy, mielimy.

Do ziemniaków wkruszymy drożdże, dobrze wyrabiamy, dodajemy wyparzone i ubite z cukrem na puszysty krem jaja.

Cały czas wyrabiając ciasto, dodajemy kolejne składniki: aromat, alkohol oraz mąkę, a na koniec rozpuszczoną i wystudzoną margarynę. Do ciasta dokładamy przecier z dyni wyrabiamy. Formujemy pączki, dokładając do środka domową konfiturę z dzikiej róży lub dżem.

Uformowane pączki wielkości jabłka pieczemy na rozgrzanym tłuszczu. Odsączamy na papierze i ewentualnie obsypujemy cukrem pudrem lub lukrujemy.

© ©

DROBNE

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

WYNAJMĘ kawalerkę tel. 500336040

Praca

ZATRUDNIĘ

OCHRONA z gr. niepełnosprawności Bydgoszcz tel. 604 630 556

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

Zdrowie

LABORATORIA

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

Usługi

MONTAŻOWE

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

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

KUPIĘ ciągnik, przyczepy, maszyny

rolne. Tel. 535135507.

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne

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



ibo.polskapress.pl

REKLAMA

0011471230



Zielń Miejska
Zakład Pogrzebowy

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

AUTOPROMOCJA

0310733296

0011477311

„Umarli przestają cierpieć, cierpią Ci, co pozostali”

Z sercem pełnym bólu zawiadamiamy, że dnia 6.02.2026 roku zasnął w Bogu Nasz Kochany Mąż, Syn, Brat, Wujek i Szwagier

ś†p

Tadeusz Polaków

lat 68

Ceremonia pogrzebowa odbędzie się w piątek, 13.02.2026 roku o godz. 13:30 na cmentarzu komunalnym przy ul. Wiślanej w Bydgoszczy.

W smutku pogrążona

Rodzina

0011476841

„Żyłas dla nas i dla innych – kochaliśmy Cię wszyscy”

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że dnia 7.02.2026 roku zasnęła w Bogu Nasza Kochana Mama, Babcia i Prababcia

ś†p

Irena Boruta

lat 89

Pogrzeb poprzedzony Mszą Świętą żałobną odbędzie się w czwartek, 12.02.2026 roku o godz. 10:00 (różaniec 9:30) na cmentarzu parafialnym przy ul. Kossaka w Bydgoszczy.

W smutku pogrążona

Rodzina

Express
BYDGOSKI

GAZETA pomorska

NOWOŚCI
Dziennik Toruński

Jesteśmy teraz mądrzejsi, uważniejsi i staramy się unikać konfliktów

Piosenkarka Urszula w Plejadzie o nowym otwarciu w swym małżeństwie z młodszym od niej o 24 lata Tomaszem Kujawskim Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 22

Małgorzata Rozenek o duchowości w samotności
Celebrytka w wywiadzie dla podcastu „Rachunek sumienia” otworzyła się na temat religijności. – Nie mam wątpliwości co do tego, że Bóg istnieje – powiedziała. Dodała jednak, że nie wychowuje synów w wierze, ponieważ „ma problem z przeżywaniem wspólnotowo duchowości” i jej zdaniem powinno się to odbywać w samotności.



Bez urazy Polsat, 20:00

Maddie jest nieodpowiedzialną 32-latką, która odpowiada na ogłoszenie w serwisie Craigslist. Zamieścili je nadopiekuńczy rodzice pewnego chłopaka. Przez Internet poszukują dziewczyny na randkę dla nieśmiałego syna. W ten sposób chcą pomóc mu nabrać pewności siebie przed rozpoczęciem studiów.

U Pana Boga w ogródku TVP Polonia, 20:50

Do miasteczka Królowy Most agenci CBS przywożą gangstera Jerzego Czapkę, świadka koronnego w procesie przeciwko mafii. Szczegóły sprawy zna tylko komendant policji.

Wichry Kołomy

TVP Historia, 21:10
Rok 1937. Bohaterka Eugenia Ginzburg po pięciu miesiącach tortur i niekończących się przesłuchań otrzymuje „łagodny” wyrok 10 lat zesłania do obozu pracy. Żenia jedzie na Kołymę. Wyniszczone śledztwem kobiety wierzą, że odmieni się ich los.

Wojownik

TV Puls, 22:15
Tommy, były żołnierz, powraca do rodzinnego miasta. Postanawia wziąć udział w organizowanym tam turnieju mieszanych sztuk walki. Prosi o pomoc ojca. Niedługo później okazuje się, że do turnieju zgłasza się także jego brat.



Poziomo:
1) europejska stolica z Muzeum Kon-Tiki,
6) przerwa w podróży konno,
11) rozgrzewający składnik olejków eterycznych,

12) stan pod wpływem hipnozy,
13) bardzo drobny węgiel,
14) narząd z kłębuszkami,
15) roślina jak odmiana czerwieni,
17) nietot z Ameryki Południowej,
18) wojsko mongolskiego władcy,
19) rzymski bożek lasów górskich,

20) stróż prawa z Dzikiego Zachodu,
23) nadzienie krokietu lub pierogów,

25) ma węża w kieszeni, dusigrosz,
26) zagrał główną rolę w filmie „Uproszczona”,

27) krawiecki szablon, wykrój,
28) hazardowa gra w karty,
31) umiarkowany w naszym kraju,

34) Donald z kreskówek Walta Disneya,
36) duchowej nie ma w menu,

37) pracuje na przejściu granicznym,
38) wynagrodzenie dla Borysa Szyca,

39) regionalna nazwa kaszanki,
40) zszyte skórki futerkowe.

Pionowo:
2) figura akrobacji lotniczej,
3) kompres na stłuczone kolano,

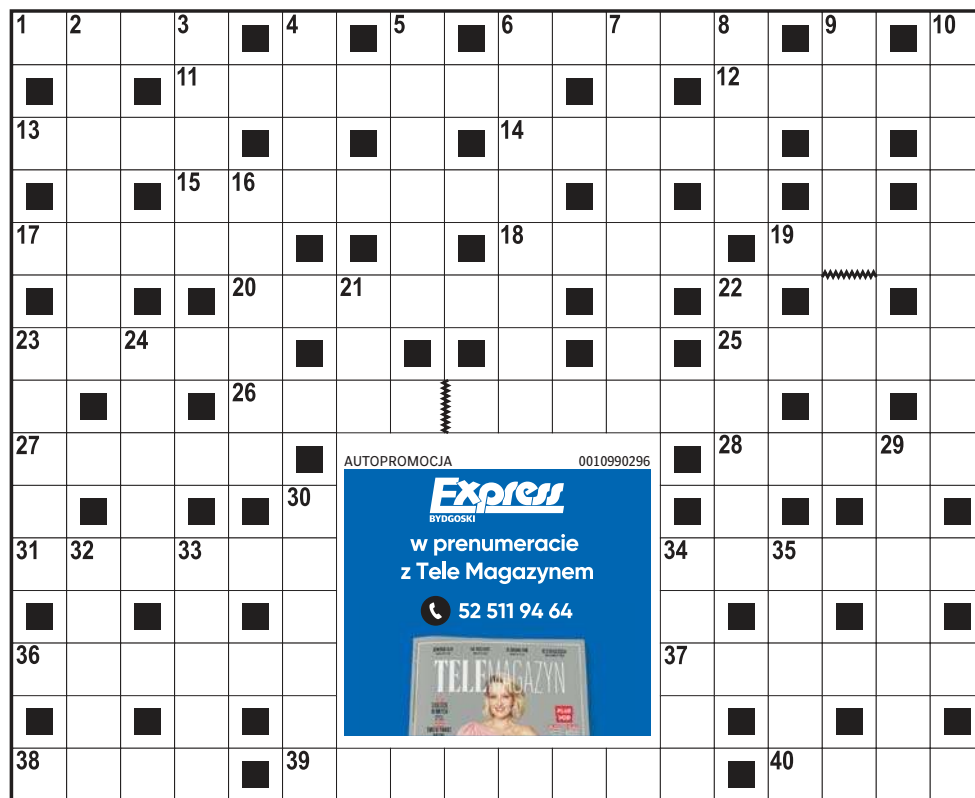
4) imię pani Bovary,
5) długa wełna kóz angorskich,

6) lekkie i płytke obuwie damskie i męskie,
7) twierdzenie zaskakująco sprzeczne,

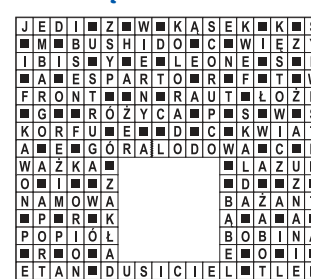
8) praktyka w zakładzie pracy,
9) Gabriela Wilczyńska w serialu „Klan”,

10) krzyżówka zbóż chlebowych,
16) skorupa małża lub ślimaka,
21) Szykułska lub Wiśniewska,
22) przeplata się z wątkiem,

23) piesek „Przekroju”,
24) wąskie, kobiece spodnie,
29) chronologiczny zapis dziejów,
30) włoski lub okupacyjny,
32) europejski kraj z Wilnem,
33) miasto nad rzeką Seracz (mazowieckie),
34) wódz afrykańskich plemion,
35) głodnemu na myśli (w porzekadle).



ROZWIĄZANIE NR 21



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Energia sprzyja działaniu. Odważna decyzja przyniesie zysk, lecz horoskop dzienny radzi uważać na słowa i trzymać emocje na wodzy.

Ryby (19.02 - 20.03)

Spokój i konsekwencja popłacą. Horoskop na dziś zapowiada, że ktoś doceni Twoją cierpliwość, a wieczór da miłe wytchnienie...

Baran (21.03 - 19.04)

Rozmowy nabiorą tempa. Nowa informacja zmieni plan dnia, lecz horoskop dzienny na środę wróży, że ostatecznie okaże się korzystna.

Byk (20.04 - 20.05)

Emocje będą w Ciebie silniejsze niż zwykle. Zadbaj o granice, bo horoskop dzienny mówi, że szczerza rozmowa uzdrowi relację z otoczeniem.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja charyzma będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś wróży, że przed Tobą dobry dzień na wystąpienia i odważne propozycje.

Rak (22.06 - 22.07)

Harmonia jest w zasięgu ręki. Horoskop dzienny na środę mówi, że wybór serca zamiast rozsądku przyniesie zaskakującą radość.

Lew (23.07 - 22.08)

Intuicja poprowadzi Cię do celu. Horoskop dzienny zapowiada, że ukryta sprawa wyjdzie na jaw, dając Ci przewagę nad innymi oraz spokój.

Panna (23.08 - 22.09)

Chęć zmiany rośnie. Horoskop na dziś wyraźnie wróży, że krótka podróż lub nowy pomysł odświeży Twoją motywację oraz zapał.

Waga (23.09 - 22.10)

Obowiązki wymagają skupienia. Horoskop dzienny na środę mówi, że wytrwałość zostanie zauważona dziś przez ważną osobę.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Kreatywność będzie kwitła bez ograniczeń. Horoskop dzienny mówi, że nieszybkie rozwiązanie pomoże rozwiązać cudzy problem.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Wrażliwość to Twój atut. Horoskop na dziś zapowiada, że jeśli zaufasz przecuciu, dzień zakończy się spokojem oraz dobrym snem.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Będiesz przez cały dzień w doskonałej formie. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że dużo uda Ci się dzięki temu osiągnąć.

Polak medalistą olimpijskim! Drugi skok to już była poezja

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. **Rozmowa z Wojciechem Toporem, trenerem kadry B reprezentacji Polski w skokach narciarskich, byłym szkoleniowcem i wychowawcą „srebrnego” Kacpra Tomasiaka.**

Rozpiera pana duma? W ubiegłym sezonie Kacper Tomasiak był pana podopiecznym w kadry B, zatem to pan ukształtował go jako skoczka.

To wielki sukces Kacpra. Cały czas czuję wielkie emocje, radość i wzruszenie. Polskie skoki przeżywają wspaniałe chwile. Głos mi się łamie i płyną łzy szczęścia. Igrzyska są raz na cztery lata, a Kacper ma zaledwie 19 lat i zdobył srebro już w swoim debiucie na najważniejszej imprezie. Ja natomiast nie patrzę na to w ten sposób, że jeszcze niedawno trenowałem Kacpra i że jest w tym moja szczególna zasługa.

Co takiego się stało, że talent Kacpra eksplodował właśnie teraz? Jeszcze w ubiegłym sezonie zajmował miejsca w drugiej dziesiątce Pucharu Kontynentalnego. Niewiele kibiców wiedziało o jego istnieniu. Kacper jest wielkim talentem. To powtarza każdy trener, który miał okazję i przyjemność z nim pracować. Ma chłodną głowę, potrafi kontrolować emocje, a nerwy ma niemal ze stali.

W czym Tomasiak jest lepszy od innych skoczków? Odejdźcie z progu, można powiedzieć, że to jest coś wrodzonego. Aż miło patrzeć jak to wykonuje. Już w lecie inni trenerzy, nawet gdy Kacper jeszcze nie wygrywał, podchodzili i mówili, że ma niesamowite



FOT. PAP/GRZEGORZ MONOT

- Czekam na więcej - powiedział po zdobyciu srebrnego medalu olimpijskiego w Predazzo Kacper Tomasiak

predyspozycje. Bo to jest coś wspaniałego jak skacze.

Jak wyglądało od kuchni to dochodzenie Kacpra do tak wielkiej formy? Już w lecie w Pucharze Kontynentalnym spisywał się bardzo dobrze. W największym skrócie, to we wcześniejszych latach pracowałem z trenerami z pierwszej kadry stosując się do jednego wspólnego planu. W tym roku postanowiłem, że - mówiąc nieskromnie - to ja będę rozdział karty i te przygotowania poszły według mojego pomysłu i systemu. Wiadomo jednak, że nie byłem i nie jestem w tym wszystkim sam. Mam w grupie wielu specjalistów,

którzy nam pomagają. Na wyniki pracuje cały sztab. Bardzo przyczynił się do sukcesu chociażby mój asystent Robert Mateja, który prowadził Kacpra razem ze Sławomirem Hankusem w Szkole Mistrzostwa Sportowego. To zapracowało, bo przejście do kadry B Kacpra było fajne, płynne.

Jaką osobą jest Kacper poza skocznią?

Jest skromny, bardzo ułożony i inteligentny. Potrafi celnie żartować, jest bardzo lubiany przez innych zawodników w grupie.

Nie ma zagrożenia, że po tak wielkim sukcesie może mu

uderzyć do głowy przysłowiowa woda sodowa?

Na pewno nie. Znam Kacpra bardzo dobrze i jestem o tym przekonany.

Skoki Tomasiaka na skoczni normalnej to była perfekcja?

Prawie. W pierwszym skoku od strony technicznej to był świetny skok, nawet z lekkim zapasem, że można było wylądować odrobinę dalej. W drugiej serii, to była poezja. Ręce same skłaniały się do oklasków.

Tak szczerze, zakładał pan przed konkursem, że stać Tomasiaka na podium?

Już miejsce w pierwszej dziesiątce byłoby sukcesem. Po treningach był w gronie faworytów, ale ja już po treningach w Zakopanem, przed wylotem na igrzyska w niego wierzyłem.

Na dużej skoczni w Predazzo będzie w stanie powalczyć o drugi medal na igrzyskach?

Jak najbardziej! To co jest jego niezwykle silną stroną, czyli odbicie, nie będzie odgrywało aż tak dużej roli jak na skoczni normalnej, ale pokazywał już nieraz, że świetnie radzi sobie na dużych obiektach. Może być trochę trudniej, aby stanąć na podium, ale na pewno nie jest bez szans. ©

SKOKI NARCIARSKIE

Wyniki konkursu olimpijskiego na skoczni normalnej

1. Philipp Raimund (Niemcy) 274,1 pkt (102 i 106,5 m)
2. Kacper Tomasiak (Polska) 270,7 (103 i 107 m)
3. Gregor Deschwanden (Szwajcaria) 266 (106 m i 107 m) i Ren Nikaudo (Japonia) 266 (101 i 106,5 m)
5. Valentin Foubert (Francja) 263,3 (102,5 i 102,5 m)
- ...
35. Paweł Wąsek (Polska) 119,8 (97,5 m)
38. Kamil Stoch (Polska) 119,2 (100 m)

Blamaż sztafety mieszanej w short tracku. A Włosi złoty medal wygrali... tyłem

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

SHORT TRACK. **Podczas pierwszego dnia zmagania w short tracku na XXV ZIO Natalia Maliszewska i Michał Niewiński awansowali do ćwierćfinałów wyścigów na 500 i 1000 metrów.**

W eliminacjach odpadli pozostali Polacy: Gabriela Topolska oraz Felix Pigeon. Dalsza część rywalizacji w short tracku odbędzie się w czwartek.

Niestety, z zawodami szybko pożegnała się nasza sztafeta mieszana startująca w składzie: Natalia Maliszewska, Kamila Sellier, Michał Niewiński i Felix Pigeon - w ćwierćfinale białoczerwoni zajęli trzecie miejsce w swojej serii. Polacy rywalizowali w pierwszym z trzech biegów. Holendrzy i Włosi byli zdecydowanie poza zasięgiem, a czas 2.40,955 nie wystarczył do awansu.

Mistrzami olimpijskimi zostali Włosi (2.39,019), a ściga-

jący się na ostatniej zmianie Pietro Sighel linię mety przekroczył tyłem. W zwycięskiej drużynie startowała Arianna Fontana. Blisko 36-letnia Włoszka zdobyła już dwunasty medal olimpijski w karierze, w tym trzeci złoty.

W finale B zwyciężyła Holandia, ustanawiając wynikiem 2.35,537 rekord olimpijski. Pomarańczowi byli faworytami tej konkurencji, ale upadek w półfinale Xandry Velzeboer uniemożliwił im występ w finale A.

W eliminacyjnym biegu numer 7. na 500 metrów Natalia Maliszewska była druga z czasem 43,313, za Kanadyjką Kim Boutin - 42,692. W tej fazie zawodów najszybsza była Holenderka Velzeboer - 42,417.

Z kolei Michał Niewiński wygrał swoją serię z czasem 1.25,135. Polak biegł na końcu stawki, ale w końcówce rywal walczący o dwa czołowe miejsca, dający bezpośredni awans, mieli ze sobą kontakt i wytracili tempo. Sprytnym manewrem Niewiński ich wyprzedził.



FOT. PAP/EP

W swoim biegu eliminacyjnym, Natalia Maliszewska była druga, za rewelacyjną Kanadyjką Kim Boutin

Nasza kawaleria lodowa kontra fenomenalny Jankes z Wisconsin

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

ŁYŻWIARSTWO SZYBKIE. **Prestiżowy amerykański portal „The Athletic” wytypował 26 sportowców spoza USA, którzy wyróżniają się w poszczególnych dyscyplinach i mają największe szanse na medal.**

Oczywiście chodzi o podium XXV Zimowych Igrzysk Olimpijskich. Wśród panczenistów został wymieniony Damian Żurek. Dzisiaj na torze Milano Speed Skating Stadium zobaczymy

trzech Polaków - wspomnianego Damiana Żurka oraz Marka Kanię i Piotra Michalskiego. Panowie wystartują na dystansie 1000 metrów - początek zmagania godz. 18.30.

„The Athletic” uważa, że jeżeli ktoś ma pokonać amerykańską gwiazdę łyżwiarstwa szybkiego - Jordana Stolz, to może to zrobić tylko Żurek. W zawodach kończących rywalizację w Pucharze Świata w niemieckim Inzell, 26-letni zawodnik KS Pilica Tomaszów Mazowiecki dwukrotnie triumfował na 500 metrów, zresztą w imponują-

cym stylu (34.09 i 34.06). Za każdym razem ustanawiał rekord toru. A na koniec pokonał Stolz w bezpośrednim wyścigu.

Niedawno w rodzinnym Tomaszowie, na torze Arena Lodowa, triumfował w mistrzostwach Europy zarówno na 500, jak i 1000 metrów.

Przed startem w stolicy Lombardii nasz panczenista zapewnia, że jest w formie. - Wszystko idzie zgodnie z planem - powiedział.

Polakowi odpowiadają warunki na torze w Mediolanie, bardzo podobnym do tego,

na którym zawodnicy ścigają się w Polsce. - Jest OK, nie widzę tutaj żadnych rzeczy, które by mi nie pasowały - wyjaśnia Damian Żurek. - Bardzo cieszę się, że wiraż są właściwie identyczne jak w Tomaszowie, bo promień jest dokładnie taki sam. Dla sprintera to detal, który może mieć ogromne znaczenie w walce o setne sekundy. Treningi pokazują, że naprawdę jestem na wysokim poziomie i wszystko idzie zgodnie z planem.

Polak chwali również wioskę olimpijską. - Warunki są bardzo

dobrze - ocenił Żurek. - Ja do tego mam „jedynekę”, więc też całkowity komfort wypoczynku po treningach. Wioska nie jest za duża, ale mnie to w stu procentach odpowiada. Nigdzie nie jest daleko, nie ma wielu zbędnych miejsc i rzeczy, a na stółkę mamy kilka kroków. Wiadomo, że Włosi robią fenomenalne makarony, a to jeden z głównych składników diety sportowca, więc więcej mi do szczęścia nie potrzeba. A do tego wygodne łóżko pozwala naprawdę dobrze wypocząć - dodał.

Na swoim koronnym dystansie, 500 metrów, Damian Żurek wystąpi w sobotę.

- Traktuję igrzyska tak naprawdę jak każde inne zawody - podkreśla Żurek. - Zawsze chcę jeździć szybko, zawsze chcę wygrywać. Czy to Puchar Świata, czy mistrzostwa świata, czy mistrzostwa Europy - zawsze podchodzę na sto procent i daję z siebie tyle, ile mogę. Mocno pracuję z psychologiem i wiem, że trzeba podejść do tego właśnie tak, jak do wszystkich innych zawodów, czyli ze spokojną głową. ©

SPORT

www.sportowy24.pl

Sprinterka Zawiszy wraca po medal w Arenie Toruń. „Jestem trochę jak szklanka”

Joachim Przybył
joachim.przybyl@polskapress.pl**LEKKOATLETYKA. Marika Popowicz-Drapała wraca na bieżnię i ma wielkie marzenie: medal Halowych Mistrzostw Świata w sztafecie 4x400 m.**

I nie jest to wcale marzenie ściętej głowy. Marika Popowicz-Drapała ponad dwadzieścia lat związana była z krótkim dystansami sprinterskimi. Na 400 m zrobiła furorę w 2024 roku. W sezonie zimowym wówczas w Arenie Toruń ustanowiła świetny rekord życiowy (51,87), który jest jednocześnie rekordem świata weteranów, we wrześniu na otwartym stadionie pobięła 51,42.

Właśnie na tym dystansie zakwalifikowała się na Igrzyska Olimpijskie w Paryżu. To był ostatni międzynarodowy start bydgoszczanki, która potem wiele miesięcy zmagiała się z kontuzjami. Teraz jest wreszcie zdrowa i na razie ani myśli rozstawać się z bieżnią.

Lekkoatletka Zawiszy w kwietniu kończy 38 lat i przyznaje, że temat końca kariery krąży wokół niej od dłuższego czasu. - Wymarzyłam sobie, aby zakończyć karierę u siebie. Miało to być na mistrzostwach Polski w Bydgoszczy, ale nie udało się. Gdy usłyszałam, że w Toruniu będą mistrzostwa świata, to postanowiłam spróbować jeszcze raz. Czuję, że jeszcze coś mogę zrobić w tym sporcie. Co z sezonem letnim? Jestem bardzo ostrożna po ostatnich problemach zdrowotnych. Na pewno motywacja i chęci są na wyso-

kim poziomie, pytanie czy ciało mi pozwoli - przyznaje Popowicz-Drapała.

Bydgoszczanka sezon dopiero zacznie 22 lutego w Orlen Copernicus Cup. Podkreśla, że interesuje ją jedynie sztafeta w HMS w Toruniu. - Jestem już trochę jak szklanka, muszę dbać o siebie i ograniczam starty. Na pewno cieszyłabym się bardzo z minimum do indywidualnego startu w Toruniu, ale i tak wycofałabym się, tak samo było na igrzyskach i na mistrzostwach Europy, stawiam mocno na sztafetę. Mam swoje lata, znam swoje granice - przyznaje lekkoatletka.

Generalnym testem będą halowe mistrzostwa Polski, to tam Popowicz-Drapała chce wywalczyć miejsce w sztafecie. Po tych zawodach trener Arkadiusz Matysiński wybierze skład drużyny, która będzie walczyła o medal w Toruniu.

Marika Popowicz-Drapała szykuje formę na pierwsze starty, ale też bierze aktywny udział w promowaniu Halowych Mistrzostw Świata w całym regionie. - To nie tylko atrakcja dla kibiców, ale także wielka szansa dla całego sportu w regionie, na jego promocję zwłaszcza wśród najmłodszych. Każdy młody człowiek powinien zacząć przygodę ze sportem właśnie od lekkiej atletyki, bo to bardzo wszechstronna dziedzina sportu. Dla mnie sport był na początku pasją, a potem stał się sposobem na życie i takie wartości staram się przekazywać następnemu pokoleniu - podkreśla bydgoszczanka. © P



Marika Popowicz-Drapała miała okazję z bliska obejrzeć medale, które będzie można zdobyć w Toruniu

TENIS STOŁOWY

Derby w Superlidze dla Grudziądza

Olimpia Grudziądz pokonała Energa Manekin Toruń 3:1. Niepokonany w tym meczu był Vladislav Ursu, który wygrał z Volkovem 3:0 (wszystkie sety do 5) oraz z Lubomirem Pistejem, także 3:0, trzeci punkt dla gospodarzy dorzucił Mizuki Oikawa. Honorowy punkt dla gości wywalczył Pistej, ogrywając Rafała Formelę 3:1. Olimpia jest wiceliderem Superligi jedynie za Orlen Bogorią Grodzisk, Energa Manekin zajmuje 9. miejsce.



FOT. GRZEGORZ OLKOWSKI

KOLARSTWO

Złoto torunianina

Kacper Mizuro z UKS Copernicus Toruń zdobył złoty medal mistrzostw Polski w przełajach w kategorii juniorów w Elku. Tuż za podium była sztafeta Maja Tułacz, Mizuro, Franciszek Koc i Stanisław Jackowiak.

KRÓTKO



FOT. PPG

KOSZYKÓWKA

Kadra na Łotwę. Torunianin zagra pod ksozem

Torunianin Dominik Olejniczak jest jedynym akcentem regionalnym w kadrze koszykarzy na kolejne dwa mecze kwalifikacji mistrzostw świata. Po zwycięstwach z Austrią i Holandią w pierwszym okienku kwalifikacji mundialu teraz reprezentacja rozegra dwa spotkania przeciwko Łotwie: 27 lutego w Rydze i 1 marca w Polsat Plus Arenie w Gdyni. Trener Igor Milicić wybrał już kadrę na drugie okienko kwalifikacji, z pierwszej listy powołał skreślił m.in. Michała Michałaka z Anwilu Włocławek i Mateusza Szlachetkę z Arriwy Lotto Toruń. W składzie kadry znalazło się dwóch graczy naturalizowanych - Jordan Loyd i Jerrick Harding, ale w meczach z Łotwą będzie mógł zagrać tylko jeden.

Skład reprezentacji: Aleksander Balcerowski (Unicaja Malaga), Tomasz Gielo (King Szczecin), Jerrick Harding (BC Rytas Vilnius), Łukasz Kolenda (Rostock Seawolves), Błażej Kulikowski (Śląsk Wrocław), Jordan Loyd (Anadolu Efes Stambuł), Karim Łęczyński (Arka Gdynia), Igor Milicić jr (Delaware Blue Coats), Dominik Olejniczak (Bertram Yachts Derthona Tortona), Andrzej Pluta (Legia Warszawa), Mateusz Ponitka (Bahcesehir Koleji Stambuł), Michał Sokolowski (Pinar Karsiyaka SK Izmir), Jakub Szumert (Zastal Zielona Góra), Jakub Urbanik (Śląsk Wrocław), Jarosław Zyskowski (Arka Gdynia), Przemysław Żolnierewicz (King Szczecin) (jp)

LOTTO

PONIEDZIAŁEK, 9.02**Multi Multi, godz. 22.00**

1, 6, 7, 8, 10, 12, 14, 26, 27, 37, 39, 43, 45, 46, 55, [59], 60, 74, 76, 80

Kaskada, godz. 22.00

1, 7, 10, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 19, 21, 22

Mini Lotto

1, 14, 22, 29, 35

Ekstra Pensja

2, 7, 15, 20, 28 - 1

Ekstra Premia

12, 17, 31, 32, 34 - 1

WTOREK, 10.02**Multi Multi, godz. 14.00**

8, 11, 26, 27, 28, 32, 34, [35], 37, 43, 44, 47, 52, 57, 60, 64, 66, 76, 78, 80

Kaskada, godz. 14.00

1, 2, 3, 4, 5, 6, 10, 15, 17, 19, 23, 24

Od derbów zaczął i derbami się pożegna

Magdalena Zimna

magdalena.zimna@polskapress.pl

ŻUŻEL. 27 marca będzie wyjątkowym dniem dla Adriana Miedzińskiego i wielu kibiców, zwłaszcza z Torunia i Bydgoszczy.

O planach wychowanka toruńskiego klubu już informowaliśmy - na początku sezonu żużlowego w Polsce Miedziński oficjalnie pożegna się z żużlowym torem. Zakończenie kariery ogłosił dużo wcześniej, bo pod koniec 2024, ale teraz lata swojej kariery i startów podsumuje z kolegami torów i kibicami. Dla fanów z Torunia i Bydgoszczy będzie to wydarzenie wyjątkowe, bo zawody będą miały charakter derbów, a odbyć się mają na toruńskiej Motoarenie.

- Każdemu zawodnikowi marzy się, by godnie uwieńczyć swoją karierę. Cały czas mam to gdzieś z tyłu głowy i takie plany są. Pojawiały się też zapytania od kibiców czy będzie coś takiego, czy będą mogli przyjść i zobaczyć, więc próbuję to wszystko zorganizować, żeby faktycznie doszło do skutku. Zaczynałem w Toruniu, kończyłem w Bydgoszczy i teraz można zrobić fajne derby - zdradził w rozmowie z Radiem Gra Toruń. - Brakuje nam derbów, tych emocji, spotkania zawodników i kibiców. To także zawody, w których debiutowałem; w 2002 roku po raz pierwszy pojechałem w Toruniu w meczu



FOT. PPG

Adrian Miedziński chce oficjalnie pożegnać się z żużlem, rywalami i kolegami oraz z kibicami

przeciwko Polonii Bydgoszcz. To pewnego rodzaju zwieńczenie historii: zaczynałem w Toruniu, kończyłem w Bydgoszczy. Oczywiście była jeszcze przygoda, rok w Lesznie, ale to był dla mnie ważny etap, który pozwolił wrócić do pełni formy - dodał.

Miedziński to jeden z najlepszych wychowanków toruńskiego klubu, z którym zdobył tytuł drużynowego mistrza Polski w 2028 roku, a przez lata był jednym z filarów drużyny. W ekstraklidzie debiutował 21 kwietnia 2002, w meczu Apatora z Polonią. Wywalczył w nim 1 punkt.

Indywidualnie na liście jego największych indywidualnych sukcesów są zwycięstwo w Grand Prix Polski na Motoarenie 5 października 2023, dwa złote medale Drużynowego Pucharu Świata (2009, 2010) i dru-

żynowe mistrzostwo świata juniorów (2006).

Miedziński był również zawodnikiem Polonii Bydgoszcz, z którą walczył na pierwszoligowych torach. Jego karierę przerwał dramatyczny wypadek w meczu ligowym w 2022 roku, w którym żużlowiec doznał poważnych obrażeń mózgu. Po długiej przerwie na leczenie i rehabilitację, Miedziński podejmował jeszcze próby powrotu do żużla, ale nie były udane. Zrobił za to kurs instruktora, pomagał innym zawodnikom w parku maszyn. A potem ogłosił swoją decyzję.

- Z bólem w sercu mówię to publicznie. Czuję się OK, w sercu to wciąż jest, żużel to całe moje życie i trudno bez tego funkcjonować. Zrzuciłem wielką cegłę z serca, powiedziałem to i tego się będę już trzymał - mówił.

Pięć setów walki i jeden punkt Pałacu

Magdalena Zimna

magdalena.zimna@polskapress.pl

SIATKÓWKA. Pod wodzą „nowego” trenera bydgoska ekipa zaserwowała kibicom sporą dawkę emocji.**METALKAS PAŁAC BYDGOSZCZ - ŁKS ŁÓDŹ 3**

Sety: 32:30, 20:25, 25:23, 22:25, 15:17

PAŁAC: Pol 11, Łyczakowska 7, Makarewicz 20, Witowska 1, Foucher 18, Nowakowska 16, Jagła (libero), Sobalska, Dębowska 8, Ziolkowska

ŁKS: Gajer 2, Brambilla 23, Stefanik 11, Fayad 11, Szczyrba 6, Obiała 10, Pawłowska (libero), Bidias 24, Nunes Cechetto, Centka-Tietianiec

W roli pierwszego trenera debiutował w tym meczu Dominik Żukowski (został nim po tym, jak klub rozwiązał umowę z Martino Volpinim). Jego podopieczne pokazały charakter, a walka na boisku trwała trzy godziny. Od pierwszego seta, granego na przewagi, walka była niezwykle wyrównana. Zakończyła się tie breakiem, z emocjonującą końcówką - zakończoną jednak na korzyść ekipy przyjezdnych.

- Po takim meczu trzeba się pozbierać, bo jednak była to porażka - podsumował Żukowski.

- Koncentrujemy się już na najbliższym meczu z Budowlanymi Łódź, który też nie będzie łatwy bo to klasowy zespół. Musimy być cierpliwi, pracować konsekwentnie, a jestem przekonany, że zwycięstwa przyjdą. Motywacji na m nie zabraknie - podkreślił.

- Liczę, że jako cała drużyna pojedziemy teraz w górę, że trener doda nam energii. Bardzo chcemy wygrać i będziemy na to ciężko pracować - dodała kapitan drużyny Marta Pol.

Metalkas Pałac zajmuje 7. miejsce w tabeli.