

Piłka nożna. Polacy za granicą: niezbyt udany weekend kadrowiczów Jana Urbana **str. 16**



FOT. AFP/EAST NEWS

W 2028 roku rozpocznie się największy projekt energetyczny w historii Polski - budowa elektrowni jądrowej **str. 9-11**

STREFA
BIZNESU

Express

BYDGOSKI

Wtorek
16.12.2025

Nr 291 (11178)
Rok XXXVI

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

PRAWO I ŻYCIE – MÓWIĄ NA NAS LISTONOSZE – ŻARTUJĄ POLICJANCI

Puk, puk. Policjant. Z listem poleconym?

Wojciech Mąka

wojciech.maka@polskapress.pl

Policjanci dostarczają rocznie nawet 300 tysięcy przesyłek z sądów, prokuratury i od komorników. Są też pisma z dawnej Wojskowej Komendy Uzupełnień i skarbówki.

Dzielnicy najczęściej zastępują listonoszy. Pisma z sądów i prokuratury roznoszą także policjanci komórek patrolowo-interwencyjnych, służby kryminalnej i prewencyjnej. Jak podkreśla resort spraw wewnętrznych, policja dostarcza przesyłki jedynie wyjątkowo. Tyle że takie wyjątki zdarzają się nawet 300 tysięcy razy rocznie.

– Pod dom podjeżdża radiowóz. Wychodzi dzielnicowy, którego znam. Pomyślałem, że ktoś złożył donos, że... biję żonę. Co oczywiście nie jest prawdą. Dzielnicowy mówi: „mam dla pana list polecony”. Stwierdził, że takie dostali polecenia służbowe. Byłem lekko zdziwiony – mówi nasz Czytelnik.

– Po kolizji drogowej lub w razie bójki, na przybycie funkcjonariuszy czeka się w Krakowie od 30 minut do nawet kilku godzin. Sądy i prokuratury dysponują zaś wyszkoloną grupą listonoszy, którzy dostarczają wezwania, zamiast wykonywać zadania, dla których zgłosili się do służby w policji – zauważa z przekąsem poseł Józef Lassota w interpelacji. Zgodnie z kodeksem postępowania kar-

nego wezwania, zawiadomienia i inne pisma, od których daty doręczenia bieżą terminy, do adresata dostarcza poczta lub inny uprawniony podmiot albo pracownik organu wysyłającego, a w razie niezbędnej konieczności – policja. Przepisy takie weszły w życie już w 2013 roku.

Spotkany na ulicy patrol policji w Bydgoszczy na Bartodziejach śmieje się: – Mówią na nas „listonosze”.

Zaangażowanie do tej czynności funkcjonariuszy może być uzasadnione potrzebą niezwłocznego działania albo faktem, że wystąpiły już trudności z doręczaniem, a wysyłający zakłada, że policja może się okazać skuteczniejsza.©©

Politechnika Bydgoska otrzyma duże dofinansowanie z NCBiR **str. 4**



FOT. DNASLAW

Pociągi znowu dojeżdżają do **Ciechocinka** **str. 7**

Nr ISSN 1230-9192

Nr indeksu 350680



Piękny wieczór w MCK. Charytatywny koncert i licytacje



FOT. DARIUSZ BŁOCH

12 grudnia, w Miejskim Centrum Kultury w Bydgoszczy odbyła się ósma edycja Świątecznego Koncertu Charytatywnego dla dzieci z Zespołu Szkół nr 31 Specjalnych w Bydgoszczy. Organizatorem wydarzenia było Stowarzyszenie „Na Przekór”, które od wielu lat wspiera tę szkołę i jej uczniów. Więcej na str. 5

50 lat niezwyklej muzycznej historii pod znakiem jazzu

Historia Jazz Big Band '75 sięga 1975 roku. Na przestrzeni 50 lat do zespołu należały setki muzykującej młodzieży, a prowadziło go pięciu dyrygentów. Zespół zagrał jubileuszowy koncert z wyjątkowymi aranżacjami bigbandowej muzyki jazzowej **str. 6**

Za nami dwa dni rozmów USA - Ukraina. W Berlinie był też premier Donald Tusk **str. 12**

W Polsce nie ma deficytu lekarzy - mówi prof. Krzysztof J. Filipiak, dyrektor CMKP **str. 8**



FOT. TOMASZ CZACHOROWSKI

BYDGOSZCZ
Dwa lata wojewody - podsumowanie i plany

20 grudnia miną dwa lata, odkąd Michał Szybel objął urząd wojewody kujawsko-pomorskiego. Wczoraj Michał Szybel zaprosił dziennikarzy na śniadanie prasowe. Przedstawił krótką prezentację, a później odpowiadał na pytania. Po połowie kadencji podzielił się oceną tego, co udało się jemu i rządowi zrobić oraz tym, jakie wyzwania przed nim stoją. Szczegóły na str. 3

Jutro w „Expressie” Zdrowie

● Niedoceniana ryba, którą uwielbiają Polacy. Ma mało rtęci i więcej omega-3 niż orzechy włoskie ● Tak zamroziś pierogi na wigilię

Tomasz Rusek
publicysta



JAK STOISZ Z HAJSIWEM, ZIOMEK? DROPNAĆ CI BLIKA?

Macie w domu zamiarkę do talerzy? A może nadzie-
warkę do ziemniaków? To przynajmniej nóż
do wody? Też nie? No właśnie. To sprzęty dokładnie
tak samo potrzebne, jak... wybory młodzieżowego
słowa roku. W tym roku po internetowym głosowaniu ogło-
szono, że zwycięzcą jest wyraz „szponić” (czyli robić coś albo
nie do końca właściwego, albo ciekawego czy szalonego - bo
można go używać w dwóch znaczeniach). Oczywiście - jak co
roku - natychmiast po tych „wyborach” poprosiłem o opinię
moje 17-letnie dziecko, które - też jak co rok - wyśmiało wynik
głosowania. - Tato, nikt tak w naszej szkole nie mówi i nie znam
w ogóle nikogo, kto choć raz użył tego słowa w innym kontekście
niż ironicznie, że niby go używamy - zapewniło mnie me dziecię.

I - oczywiście - można założyć, że jedna 17-latką nie reprezen-
tuje całego środowiska nastolatków, ale jeśli przejrzyście inter-
net, zauważycie, że zwycięskie słowo jest powszechnie wy-
śmiewane. Właśnie dlatego, że młodzi go nie używają, tylko
„starym” wydaje się, że tak jest.

I dlatego też właśnie ci „starzy” zaraz po plebiscycie starają
się marketingowo ogrywać wybrany wyraz, wciskając go do re-
klam i kampanii w social-mediach, sprawiając, że... robi się jesz-
cze bardziej krindżowo, czyli obciachowo.

Oczywiście nic nie mam do tego, by śledzić i podglądać język,
jakim posługują się młodzi (sam pamiętam, gdy Pan Japa wprowa-
dził do powszechnego użytku wyraz „witka” - zamiast cześć). Ale
moment, w którym za organizowanie wyborów młodzieżowego
„wyrazu roku” bierze się ekipa dorosłych, żeby potem inni dorośli
mogli to jakoś sprzedać, jest chwilą, gdy ta zabawa traci sens.

A jeśli ciągle ktoś nie rozumie, o co mi chodzi, niech wyobrazi so-
bie swoją mamę czy tatę, jak mówią do swojego wnuka (a waszego
dziecka): - Joł, joł, ziomek. Jak stoisz z hajsiwem? Dropnać ci blika?

Tak właśnie brzmię, gdy wmawiacie innym, że słowo
„szponić” jest młodzieżowym słowem roku.

Paweł Antuchowski
pawel.antuchowski@polskapress.pl

**-Niepłacenie podatków jest niepatriotyczne. Nie może być tak, że ktoś zarabia milio-
ny i nie odprowadza ani gro-
sza - mówi Katarzyna Peł-
czyńska-Nałęcz, minister fun-
duszy i polityki regionalnej.**

**Chciałaby Pani opodatkować Friza? Mówiła Pani o tym przy okazji załatwiania ustawy o zmianach w funda-
cjach rodzinnych.**

Na zdrowie, edukację, bezpie-
czeństwo czy drogi muszą się
składać wszyscy. Niepłacenie
podatków jest niepatrio-
tyczne. Nie może być tak, że
ktoś zarabia miliony i nie od-
prowadza ani grosza podatku.
Fundacje rodzinne z założenia
miały być sposobem na bez-
pieczne dziedziczenie firm i to
jest słuszne. Ale prawo zostało
tak skonstruowane, że za-
częto je wykorzystywać do
cwaniactwa podatkowego.
Wspomniani pan Friz, pan
Mentzen, pan Wipler - oni
w fundacjach lokują zasoby:
nieruchomości, udziały
w przedsiębiorstwach, akcje
i następnie wypłacają sobie
pożyczki na konsumpcję. Bez
żadnego opodatkowania. Nie
do tego służą fundacje ro-
dzinne. Ustawa, którą pan
prezydent zawetował, miała
uniemożliwić cwaniactwo.

**Będzie ponowna próba wpro-
wadzenia ograniczeń?**

Jako Polska 2050 chcemy po-
nownie złożyć projekt noweli-
zacji mając nadzieję na podpis.



Katarzyna Pełczyńska-
Nałęcz

**No tak, tylko czy prezydent
nie zawetuje drugi raz tego sa-
mego?**

Tylko potwierdzi, że nie chce
nakładać podatków na najbo-
gatszych. Prezydent ma
prawo weta, ale w tej sprawie
źle korzysta.

**Skoro chcecie złożyć dokład-
nie takie same przepisy to
może jednak warto najpierw
przyrzeć się uzasadnieniu
prezydenta. Jak on argumen-
tował swoją decyzję?**

Nie było żadnego zrozumia-
łego uzasadnienia, które od-
nosiło się do faktu, że bogaci
ludzie wkładają do fundacji
miliony i nie płacą podatku.

**W tym przypadku mamy
do czynienia z lobby, które**

**Na pewno takie lobby
istnieje. Ma mnóstwo
pieniędzy i gorący
w tym interes. Ma pie-
niądze, od których nie
płaci podatków.**

**bardzo nie chce, żeby to zo-
stało zmienione?**
Na pewno takie lobby istnieje.
Ma mnóstwo pieniędzy i go-
rący w tym interes.

**Nie płaci podatków, to ma pie-
niądze.**
Ma pieniądze, od których nie
płaci podatków.

**Przechodząc do samej Polski
2050 - idą wybory na prze-
wodniczącego partii. Kampa-
nia trwa. Jak Pani przekonyje
koleżanki i kolegów do swojej
kandydatury?**

Przed wszystkim to kampania
pozytywna oparta na bezpo-
średnich rozmowach - o wizji
i przyszłości. Nasza partia po-
wstała w 2020 roku. Wtedy
ukszałtowało się nasze DNA.
Ono powinno być asertywne
i wyraziście wdrażane w ra-
mach koalicji. Jesteśmy od od-
ważnej zmiany. W bardzo
wielu miejscach już ją wprowa-
diliśmy. Gdyby nie my, nie by-
łoby rewolucji mieszkaniowej
czy pełnej jawności umów pu-
blicznych, którą ostatnio
uchwalono. Wyrzuciliśmy za-
mrażarkę z Sejmu, którą wszy-
scy będąc w opozycji krytyko-
waliśmy. Teraz ona wraca
i tylko my przypominamy, jaka
była nasza postawa. Jako
pierwsi wyszliśmy z pomys-
łem opodatkowania banków.
Na początku był wrzask, a dzi-
siaj mamy podatek bankowy.

**Będzie Pani w stanie być sil-
nym liderem? W Polsce poli-
tyka jest skonstruowana tak,
że są liderzy, którzy trzymają
ugrupowanie w ryzach. Bez**

**nich często bywa różnie jeśli
chodzi o trwałość danej partii.**
Niektórzy narzekają, że mam
nadmiar siły. A mówiąc poważ-
nie - Polska 2050 jest formacją
na wskroś demokratyczną. Na-
szą wartością są ludzie. Mówi
się, że Polska 2050 nie ma
struktur. Ja mówię, że rzeczy-
wiście nie ma, bo w całej Polsce
są ludzie, a nie struktury.

**Co powstało w ramach inwe-
stycji w innowację?**

Przed wszystkim Fundusz
Wsparcia Polskich Technologii
Krytycznych. 4 mld zł na pre-
cyzyjnie wyznaczone obszary
technologiczne, kluczowe dla
gospodarki. To deep tech,
branże energooszczędne, zasob-
oszczędne, wszystko zwią-
zane z cyberprzestrzenią,
sztuczną inteligencją. Pierwsze
umowy, już po konkursach, zo-
staną podpisane jeszcze w tym
roku. 12 grudnia został urucho-
miony kolejny fundusz wspar-
cia cyfryzacji dla polskich
przedsiębiorstw.

**Co to oznacza dla „przecięt-
nego Kowalskiego”?**

Większe bezpieczeństwo, bo
własne technologie to siła go-
spodarcza. Jeśli mamy przed-
siębiorstwa, które opierają się
na nowych technologiach, to
każda godzina pracy jest wię-
cej warta. Przestajemy być
podwykonawcami firm z in-
nych, bardziej rozwiniętych
krajów, gdzie oni zarabiają,
a my odwalamy, przepraszam,
„czarną robotę”.

I zarabiamy na tym trochę.
A stać nas na więcej. ©©

POGODA W BYDGOSZCZY

Wtorek

5°C
0°C



Wiatr
płd.-wsch., 7 km/h
Ciśnienie
1021 hPa
Biomet
korzystny

Środa

3°C
-2°C



Czwartek

5°C
-2°C



Dziś imieniny obchodzą Adelajda, Alina, Sebastian i Zdzisław

KALENDARIUM BYDGOSKIE

16 grudnia
Trzy dni bez tramwajów
w Bydgoszczy. Co za awaria

1904: podczas swojej wizyty
w Bydgoszczy cesarz Wil-
helm II (przyjechał na jubile-
usz 200-lecia oddziału gre-
nadierów konnych) wyraził
publicznie podczas przemó-
wienia nadzieję, że Byd-
goszcz zostanie przekształ-
cona w ośrodek „niemieckiej
pracy, niemieckiego ducha
i stylu życia”.
1933: w kawiarni „Europa”
w budynku przy ul. Gdań-

skiej 10 w Bydgoszczy
o godz. 17 odbył się „five
o'clock” z udziałem słynnych
duńskich komików filmo-
wych Pata i Patachona, któ-
rzy po raz drugi przybyli
do naszego miasta.
1948: z połączenia „Gazety
Zachodniej” i „Głosu Pomo-
rza” powstała „Gazeta Po-
morska” ukazująca się
w Bydgoszczy do dziś.
1953: w drugim dniu obrad
IX sesji Miejskiej Rady Naro-
dowej podjęto decyzję
o zmianie kolejnych nazw
ulic w Bydgoszczy, które źle

kojarzyły się nowej władzy.
Ulicę Ruską przechrzczono
na Modrakową, Pańską
na Traktorzystów, Jasnogór-
ską na Na Skarpie i Inflandz-
ką na Kostki Napierskiego.
1956: w sklepie mięsnym
przy ówczesnych Al. 1 Maja
52 otwarta została wystawa
wrobów garmażeryjnych
produkcji Miejskiego Handlu
Mięsem oddział Bydgoszcz-
Północ, która miała propago-
wać urozmaicenie świątecz-
nego stołu w nowe potrawy.
1957: awaria głównego
transformatora tramwajowe-

go w Bydgoszczy spowodowa-
ła przerwę w kursowaniu
tych pojazdów. Trwała ona
aż trzy dni. Tramwaje ściaga-
no z torów do zajezdni sa-
mochodami i nawet... końmi.
1981: wiec protestacyjny,
na którym żądano zniesienia
stanu wojennego i uwolnie-
nia internowanych, organi-
zowali pracownicy fabryki
Spomasz. Wieczorem,
po przeprowadzeniu roz-
mów ostrzegawczych przez
funkcjonariuszy SB, dalszych
działań zaniechano. ©©
KB

Wojewoda kujawsko-pomorski na półmetku

Adam Szczęśniak
adam.szczesniak@polskapress.pl

20 grudnia miną 2 lata, odkąd Michał Szybel objął urząd wojewody. Po połowie kadencji podzielił się oceną tego, co udało się jemu i rządowi zrobić oraz tym, jakie wyzwania przed nim stoją.

Michał Szybel zaprosił dziennikarzy na śniadanie prasowe. Przedstawił krótką prezentację, a później odpowiadał na pytania.

Coraz więcej działania obcych służb

Priorytety są niezmiennie. To przede wszystkim obronność, na którą rząd przeznacza ok. 5% wydatków. Jej ważnym elementem jest obrona cywilna, która ma regularnie otrzymywać 0,3% PKB, co sprawi, że co roku kwoty będą wyższe. Nasze województwo w 2024 na ten cel otrzymało 240 mln zł, w 2025 ma być 255 mln zł. Pieniądże podzielono na powiaty, głównie na bieżące potrzeby, ale w kolejnych latach kluczowa będzie budowa i dostosowywanie obiektów służących mieszkańcom do schronienia w razie zagrożenia. Wydatki są oczywiście weryfikowane, a kolejne pieniądze będą trafiały

głównie tam, gdzie projekty będą najlepsze i najbardziej pożądane.

- Obronność i obrona cywilna, czy szerzej pojęta ochrona ludności, stanowią duże wyzwanie. Za naszą granicą toczy się wojna, jej odpryskiem są działania obcych służb na terenie Polski. Co rusz dostaję informacje z ABW i kontrwywiadu, że ten czy inny cudzoziemiec stanowi zagrożenie dla naszego państwa i nie powinien otrzymać obywatelstwa, pozwolenia na pobyt czy pracę. Liczba odmów wzrosła o 100 procent, w tym roku to już ponad 50. Większość to oczywiście nie-Rosjanie, głównie Białorusini, Ukraińcy czy Kazachowie, których za duże pieniądze zatrudniają obce służby - mówił Michał Szybel.

Sukces in vitro

Wojewoda wskazał też na inne dobre strony 2 lat rządów koalicji, czyli kontynuowane i nowe programy socjalne („wbrew temu, że nasi poprzednicy straszili iż je pozamykamy”): Aktywny rodzic, Aktywny Maluch, renta wdowia.

- Podwyższyliśmy - wszyscy wspólnie, także partie opozycyjne: 500+ do 800+, a teraz dostajemy po głowie, że deficyt bu-

dżetowy jest za wysoki. Ale z przejawami hipokryzji ze strony przeciwników politycznych stykamy się na każdym kroku - nie krył Michał Szybel.

Wojewoda za sukces uznał także odbudowywany od 1.06 2024 program in vitro, z którego urodziło się już 1676 dzieci, a jest też już ponad 13 tysięcy ciąż.

Wyrównywanie płac

Kolejny plus postawił przy zarobkach nauczycieli (skumulowane podwyżki to 38%), służb mundurowych (28%, także do datek mieszkaniowych) i służby cywilnej (28%). W latach 2015-23 skumulowana inflacja to blisko 39%, a wzrost płac 15%, w ostatnich dwóch latach inflacja to 7,4%. - Wyrównujemy zarobki tych ludzi zjadane wcześniej przez inflację. Chcemy, by w tych ważnych obszarach pracowali fachowcy, żeby nie uciekali do korporacji. Stąd program „Pracuj dla Polski”. Chcemy przekonywać młodych ludzi do pracy w służbie cywilnej dla swojej ojczyzny - tłumaczył Szybel.

Wojewoda podkreślał także lepszą kondycję finansową samorządów (więcej o 25 mld zł), otwarcie Urzędu Wojewódzkiego dla mieszkańców, rosnącą w szybkim tempie obsługę elek-



FOT. ARCHIWUM

Wojewoda kujawsko-pomorski Michał Szybel

troniczną spraw (dziś to 60%), co skraca czas procedur, dialog z młodzieżą, seniorami, współpracę z samorządami („przynajmniej jeden dzień w tygodniu spędzam w terenie i nigdy nie oczekuję podziękowań, ale chwałę dobre pomysły”), poprawę frekwencji w czasie uroczystości patriotycznych przez dobrą współpracę z wojskiem i wysupłanie pieniędzy w regionie na organizację uroczystości.

S10 oczkiem w głowie

Michał Szybel dużo mówił o drogach, szczególnie trasie S10. - W 2 lata wydałem 38 tzw. ZRiD-ów (zezwoleń na realizację

inwestycji drogowej - red.). S10 to oczko w głowie, bo obiecałem, że zrobimy wszystko, aby poprawić bezpieczeństwo na tej trasie. Prace trwają, mam nadzieję, że wkrótce podpiszę czwarte i ostatnie pozwolenie. Zarzuca mi się czasem opieszałość, ale to nie tak - wszystkie ZRiD-y były w terminie, zresztą przyjąłem o to zakład, a to, że nie można szybciej, to kwestia wszystkich załączników, które muszą być. Decyzje o protestach organizacje ekologiczne, ale tu pozostają nieugięte. Są racje wyższe, nie zgodziłem się np. na zmiany przebiegu trasy, bo to by wydużyło znacznie jej budowę. Pewnie niektórzy mnie za to nie lubią, ale trudno... Przykładem decyzji Rady Miasta Solec Kujawski, która oprotowała przyćnięcie drzew do 2 metrów wysokości. Unieważniłem tę uchwałę, RM w terminie nie złożyła sprzeciwu, więc sprawę uważam za zamkniętą. Zresztą drzewa przycięto i od 3 tygodni czekam aż ci działacze ekologiczni, którzy podobno wciąż są na rozlewiskach, zorientują się, że to już się stało...

Wojewoda dodał, że czwarty odcinek S10 powinien uzyskać pozwolenie na początku 2026 r., a prace ruszyć wiosną.

Parasol ochronny nad Bydgoszczą

Wyzwania na kolejne 2 lata? - Wciąż bezpieczeństwo i ochrona ludności, budowa miejsc schronienia. Wierzę, że pieniądze zaczną pracować i przynosić realną poprawę. Dalsze prace drogowe. Przy S10 moja rola powoli się kończy, ale czekają obwodnice Sępólna i Kamienia oraz S10, dalej w stronę Wyrzyska.

Wojewoda pytany był także o bezpieczeństwo Bydgoszczy i inwestycję w Emilianowie. - To oczywiste, że nie da się chronić wszystkiego, ale na pewno Bydgoszcz będzie szczególnie pod ochroną. NATO nie ma tu jednostek bojowych, w razie konfliktu żołnierze rozjadą się po świecie, tu nie upatruję zagrożeń. Lotnisko czy zakłady produkujące dla wojska mogą stanowić cel, ale właśnie nad nimi parasol ochronny będzie szczególnie rozwinięty. W to też wpisuje się trochę Emilianowo. Port przeładunkowy? Kibicuję, ale nie mam wpływu, zresztą taki port musi mieć klientów, a na dziś niewielu zainteresowanych. Szybciej, w ciągu 2 lat, jest szansa, aby tereny te miały cel inwestycyjny, właśnie m.in. pod działalność firm z Polskiej Grupy Zbrojeniowej. ©

MATERIAL INFORMACYJNY PGNI OD, GRUPA ORLEN

0511429311

Czy ogrzewanie gazem nadal się opłaca? Porównujemy koszty i możliwości

Wielu obecnych i przyszłych właścicieli domów zastanawia się, czy gaz wciąż jest rozsądnym wyborem - zwłaszcza w czasach, gdy mówi się o zmianach przepisów, rosnących kosztach paliwa i dynamicznym rozwoju pomp ciepła. Ogrzewanie domu to decyzja na lata, dlatego warto spojrzeć na gaz nie tylko przez pryzmat obecnych dyskusji, ale też realnych kosztów, dostępności i możliwości korzystania w przyszłości.

Ogrzewanie gazowe - powszechne i przewidywalne rozwiązanie

Przez lata ogrzewanie gazowe było jednym z najpopularniejszych rozwiązań w polskich domach. Wybieraliśmy je zarówno przy modernizacji starych budynków z dofinansowaniem, jak i przy budowie nowych domów. Powód? Gaz łączy wygodę, czystość i niskie koszty użytkowania. Ważna jest też dostępność gazowej sieci dystrybucyjnej. Na wielu obszarach miejskich i wiejskich gaz jest powszechnie użytkowanym paliwem. Poziom gazyfikacji wynosi obecnie około 70 proc. i wciąż w wielu miejscach Polski powstają nowe odcinki sieci, umożliwiające przyłą-



czenie i korzystanie z gazu ziemnego.

Biorąc pod uwagę fakt, że gaz ziemny przy prawidłowej eksploatacji urządzeń jest bezpiecznym paliwem, należy się spodziewać, że jeszcze przez dłuższy czas dla wielu odbiorców będzie rozwiązaniem pierwszego wyboru.

Koszty ogrzewania

Aby podjąć właściwą decyzję dotyczącą wyboru źródła ogrzewania, warto przeanalizować zarówno koszty instalacji, jak i późniejszej eksploatacji systemu. Ekspertiści porównali rozwiązania oparte na gazie oraz energii elektrycznej w domu zamieszkałym przez czteroosobową rodzinę, charakteryzującym

się dobrą izolacją termiczną oraz niskotemperaturową instalacją grzewczą (grzejniki do 50°C), o powierzchni około 140 m².

Porównując inwestycje oparte na gazowym kotle kondensacyjnym oraz pompie ciepła dla tego samego budynku wyposażonego w grzejniki, największa różnica pojawia się na etapie inwestycji:

- kocioł gazowy kondensacyjny (pakiet z zasobnikiem) to koszt ok. 18 tys. zł,
- pompa ciepła powietrze-woda to łączny koszt ok. 50 tys. zł.

Szacunkowe koszty roczne ogrzewania (2025):

- kocioł gazowy tradycyjny: 7033 zł
- kocioł gazowy kondensacyjny: 6631 zł

- pompa ciepła powietrze-woda (taryfa G11): 6327 zł
- pompa ciepła (G12): 5595 zł
- pompa ciepła (G12w): 5473 zł

Różnice są zauważalne i warto pamiętać, że mogą być one jeszcze większe w starszych budynkach o słabszej izolacji termicznej, wyposażonych w grzejniki wysokotemperaturowe lub charakteryzujących się dużym zapotrzebowaniem na ciepłą wodę użytkową. Na ostateczne koszty eksploatacji wpływa bowiem wiele czynników, m.in. standard energetyczny domu, rodzaj i sprawność instalacji grzewczej, a także sposób użytkowania budynku. W przypadku pomp ciepła kluczowe znaczenie ma możliwość pracy w niskich temperaturach zasilania oraz dostęp do tańszej energii poza godzinami szczytu, natomiast przy ogrzewaniu gazowym istotną jest m.in. sprawność kotła.

Wiele rodzin — nawet tych planujących budowę energooszczędnego domu — wciąż rozważa ogrzewanie gazowe jako rozwiązanie bardziej dostępne i łatwiejsze do wdrożenia. Jednocześnie coraz większą popu-

larność zyskują technologie, które pozwalają obniżyć koszty codziennego użytkowania budynku, a przy tym zwiększają bezpieczeństwo energetyczne gospodarstwa domowego.

A może hybryda? Połączenie pompy ciepła i gazu

Coraz częściej rozważanym rozwiązaniem są systemy hybrydowe, łączące kocioł gazowy z pompą ciepła. To opcja szczególnie atrakcyjna dla osób posiadających starsze budynki lub przeprowadzających modernizację instalacji etapami. To również rozwiązanie coraz chętniej rekomendowane przez unijne przepisy.

Jak działa taka hybryda?

W hybrydowym systemie ogrzewania, pompa ciepła pracuje wtedy, gdy temperatury są wyższe, czyli w okresach, gdy działa najbardziej efektywnie. W czasie mrozów, kiedy wydajność pompy ciepła spada, a ogrzanie domu za jej pomocą staje się drogie, system automatycznie przełącza się na kocioł gazowy.

Dzięki temu:

- zużycie energii elektrycznej spada,
- koszty ogrzewania są stabilne przez cały rok,

- system spełnia przyszłe wymagania niskiemisyjności,
 - użytkownik nie musi rezygnować ani z wygody gazu, ani z ekologii pompy ciepła.
- Co ważne — takie rozwiązania po 2030 roku nadal będą dopuszczalne nawet w nowopowstających budynkach, ponieważ łączą paliwo kopalne z odnawialnymi źródłami energii.

Jakie ogrzewanie naprawdę się opłaca?

Nie ma jednej odpowiedzi, która pasuje do wszystkich domów. Gaz to najkorzystniejsza opcja w sytuacji, gdy inwestujemy w nowy dom z ograniczonym budżetem lub modernizujemy instalację w starszym budynku. Pompa ciepła sprawdzi się w domach dobrze ocieplonych, z ogrzewaniem podłogowym i możliwością korzystania z taryf G12 lub G12w. Hybryda to rozwiązanie dla osób, które chcą bezpieczeństwa, elastyczności i niższych rachunków zimą.

Ważne, aby dopasować system ogrzewania do budynku i potrzeb mieszkańców, a nie odwrotnie. To inwestycja na lata, dlatego warto spojrzeć nie tylko na koszty, ale też dostępność, komfort i możliwości techniczne.

Bydgoszcz

Przy szkole NATO stanęła tablica poświęcona gen. Ryszardowi Kuklińskiemu

Adam Szczęśniak
adam.szczesniak@polskapress.pl

International School of Bydgoszcz (ISOB) przy ulicy Bośniackiej 3, zwana popularnie szkołą NATO nosi imię gen. Ryszarda Kuklińskiego. W piątek odsłonięto tablicę poświęconą patronowi.

Placówka powstała dzięki wspólnym działaniom MON, UKW i miasta. Kształci między innymi dzieci oficerów NATO, którzy stacjonują w Bydgoszczy, z jej oferty korzystają też młodzi bydgoszczanie.

Piecę nad szkołą sprawuje MON, jest ona w strukturze Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, a uczą się w niej dzieci z wielu krajów (kształcenie odbywa się od zerówki aż po maturę międzynarodową, a dzieciom oficerów NATO, które zaliczą dany etap kształcenia, wydawane są certyfikaty, które honorowane są na całym świecie).

W piątek odbyła się tu uroczystość odsłonięcia tablicy poświęconej patronowi - gen. Ryszardowi Kuklińskiemu. Wspólnie odsłanili ją Imiśława Bugeja, dyrektorka szkoły, Edyta Cisewska, naczelnik Delegatury IPN

w Bydgoszczy, Michał Szybel, wojewoda i Bernard Mendlik, rektor UKW.

Tablica - w asyście wojskowej - została następnie poświęcona, były też przemówienia w obecności zaproszonych gości (m.in. wojska, posłów i młodzieży szkolnej), złożono także wieniec.

Ryszard Kukliński, ps. „Jack Strong”, „Mewa” urodził się 13 czerwca 1930 roku w Warszawie, zmarł 11 lutego 2004 roku w amerykańskiej Tampie. Był pułkownikiem Ludowego Wojska Polskiego, zastępcą szefa Zarządu Operacyjnego Sztabu Generalnego WP.

Od 1970 roku Kukliński był agentem wywiadu amerykańskiej Centralnej Agencji Wywiadowczej (CIA). Na krótko przed wprowadzeniem stanu wojennego (1981) został ewakuowany przez CIA do Berlina Zachodniego. Został uznany za zdraycę i skazany na karę śmierci przez sąd wojskowy PRL, zrehabilitowany po 1989 roku i pośmiertnie awansowany do stopnia generała brygady WP. Doradca ds. bezpieczeństwa narodowego Stanów Zjednoczonych Zbigniew Brzeziński określił go mianem pierwszego polskiego oficera w NATO. ©



Moment odsłonięcia tablicy generała Ryszarda Kuklińskiego

Projekt naszej politechniki z najwyższą oceną w konkursie

Małgorzata Pieczyńska
malgorzata.pieczyńska@polskapress.pl

Politechnika Bydgoska znalazła się na czele laureatów konkursu „Dokształcanie dydaktyczne”, organizowanego przez Narodowe Centrum Badań i Rozwoju.

Dofinansowanie na podnoszenie kompetencji i kwalifikacji kadry prowadzącej zajęcia ze studentami otrzymała 71 polskich uczelni. Władze Politechniki Bydgoskiej przedstawiły szczegóły projektu „Akademia Polytechnos” podczas konferencji prasowej w siedzibie NCBR.

Prezentacja poprzedziła uroczystość podpisania umowy o dofinansowanie. Politechnika Bydgoska otrzymała blisko 2 mln zł, które przeznaczy m.in. na:

- opracowanie aplikacji „Akademia Polytechnos” - nowoczesnej platformy ewaluacyjnej, która umożliwi uczelni systemową obsługę procesu kształcenia oraz zarządzanie jakością procesu dydaktycznego, włącznie z wprowadzeniem modułu mikropodszewki;
- stworzenie e-skryptu oraz glosariusza (specjalistycznego słownika pojęć z danej dziedziny), które mają prowadzić do podniesienia umiejętności dydaktycznych uczelnianej kadry, w tym doktorantów - zwłaszcza umiejętności prowadzenia zajęć w języku obcym;
- wizyty studyjne dla pracowników dydaktycznych w celu po-



Prof. dr hab. inż. Marek Adamski, rektor PBS oraz prof. dr hab. inż. Jerzy Małachowski, dyrektor NCBiR

szerzania wiedzy praktycznej z obszaru zielonej transformacji. • podnoszenie umiejętności cyfrowych czy dotyczących projektowania uniwersalnego w dydaktyce akademickiej.

Ponadto, nauczyciele akademicy będą mogli nabyć nowe kwalifikacje w certyfikowanych

PBS otrzyma blisko 2 mln złotych, które przeznaczy na działania związane z podnoszeniem kompetencji kadry dydaktycznej.

szkoleniach specjalistycznych, takich jak: bezpieczeństwo sieci przemysłowych, praktyczne bezpieczeństwo Windows, a także wielu innych, wzmacniających kwalifikacje kadry prowadzącej przedmioty na nowym kierunku studiów z obszaru cyberbezpieczeństwa. Z ich poszerzonej wiedzy i umiejętności skorzystają studenci.

- Najważniejsze w obszarze dydaktycznym, z czym zmagamy się obecnie, to potrzeba, ale i konieczność zindywidualizowanego podejścia do studenta w procesie dydaktycznym - mówi dr hab. inż. Małgorzata

Gotowska, prof. PBS, prorektor ds. kształcenia i spraw studenckich. - Stawiamy także na doskonalenie jakości kształcenia na nowych kierunkach studiów, kształcenia na wyższych poziomach, czyli na studiach podyplomowych, ale także na szkoleniach czy kursach specjalistycznych nadających konkretne umiejętności. Chcemy zwiększyć wykorzystanie nowoczesnych narzędzi, urządzeń czy sztucznej inteligencji w procesie dydaktycznym.

Projekt „Akademia Polytechnos - wzmocnienie potencjału dydaktycznego Politechniki Bydgoskiej” jest szóstym realizowanym przez uczelnię w programie Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego.

Rektor Politechniki Bydgoskiej podkreśla, że największym potencjałem uczelni są ludzie.

- Konsekwentnie inwestujemy w rozwój kadry - mówi prof. dr hab. inż. Marek Adamski, rektor PBS. - W opracowywanej nowej strategii, która zacznie obowiązywać w 2026 roku, planujemy szereg działań w zakresie wzmacniania potencjału dydaktycznego.

Z uwagi na wysoki poziom zgłoszonych projektów, NCBiR zdecydowało o zwiększeniu budżetu konkursu „Dokształcanie dydaktyczne” ze 100 mln zł do około 130 mln zł. To pozwoliło na wybór 71 najlepszych spośród 139 złożonych wniosków. Wśród tych 71 najlepszych uczelni PBS zajęła 1. miejsce. ©

8 lat więzienia grozi sprawcy wypadku na ulicy Grunwaldzkiej

Maciej Czerniak
maciej.czerniak@polskapress.pl

Łukasz L. jest oskarżony o spowodowanie wypadku, w wyniku którego zmarł 70-letni mężczyzna. Chodzi o zdarzenie z udziałem porsche, do którego doszło pod koniec lipca na Okolu.

Prokuratura Rejonowa Bydgoszcz-Południe zakończyła śledztwo dotyczące okoliczności, w jakich doszło do tragicznego w skutkach wypadku z lipca 2025 roku. Oskarżony to

Łukasz L., bydgoski przedsiębiorca, który feralnego dniajechał swoim porsche.

Jak wynika z ustaleń prokuratury, mężczyzna miał ruszyć swoich Porsche spod sygnalizacji świetlnej na skrzyżowaniu z ul. Wrocławską i doprowadzić do zderzenia z oplem Insignia, za którego kierownicą siedział 70-letni mężczyzna.

Kierowca drugiego z aut został ciężko ranny. Zmarł po kilku dniach w szpitalu.

Jak zaznacza Radio PiK w informacji na temat skiero-

wania sprawy do sądu, prokuratura kończąc śledztwo, wzięła pod uwagę zarówno skrucie wyrażoną przez kierującego porsche, jak i fakt, że wcześniej wielokrotnie dopuszczał się łamania przepisów ruchu drogowego.

Jak mówił krótko po zdarzeniu prokurator Dominik Mrozowski z tej samej jednostki prokuratury w Bydgoszczy, 32-latek był przesłuchiwany tuż po wypadku, zanim jeszcze 70-latek zmarł.

Do sprawy będziemy wracać. ©



Zdjęcie z kamer miejskiego monitoringu

AKCJA CHARYTATYWNA

0011434999



Charytatywny koncert i licytacje dla dzieci z Zespołu Szkół nr 31 Specjalnych

Paweł Kaniak
pawel.kaniak@polskapress.pl

- To nie jest zwykły koncert charytatywny. Gdy pierwszy raz przeszedłem na to wydarzenie jako widz, byłem pod ogromnym wrażeniem - mówi wokalista Filip Czarnecki, jeden z wykonawców, który wystąpił w sobotę na scenie MCK Bydgoszcz.

Ósma już edycja Świątecznego Koncertu Charytatywnego odbyła się w piątek 12 grudnia w Miejskim Centrum Kultury w Bydgoszczy.

- Pierwszy koncert charytatywny zorganizowaliśmy w 2017 roku. Był to niewielki koncert w klubie Eljazz, ale zainteresowanie przerosło wówczas nasze oczekiwania, klub pękał w szwach. Kolejne edycje odbywały się już w większych lokalizacjach, ponieważ było tak duże zainteresowanie. Graliśmy w Hali Pomp Muzeum Wodociągów czy w Fabryce Lloyda - wspomina Aleksandra Kwiatkowska, nauczycielka w Zespole Szkół nr 31 Specjalnych, pomysłodawczyni Świątecznego Koncertu Charytatywnego.

W tym roku imprezę po raz pierwszy zorganizowano w Miejskim Centrum Kultury w Bydgoszczy. Na scenie wystąpili Diana Rusinek, Anna Szutkiewicz, Julianna Grabowska, Filip Czarnecki, Michał



Ósma edycja Świątecznego Koncertu Charytatywnego odbyła się w piątek 12 grudnia w Miejskim Centrum Kultury w Bydgoszczy

Kin, Aleksandra Kwiatkowska, Marta Jastrzębek oraz Mateusz Wiśniewski. Wszyscy artyści rzekli się honorarium za występ.

- To nie jest zwykły koncert charytatywny. Gdy pierwszy raz przeszedłem na to wydarzenie jako widz, byłem pod ogromnym wrażeniem jak profesjonalnie jest to zorganizowane, z jakim rozmachem. Wszyscy artyści biorący w tym udział zdają sobie sprawę, jak fajne jest to wydarzenie i starają się wykrzesać z siebie sporo, żeby dołożyć cegiełkę do tej wspaniałej akcji - mówi wokalista Filip Czarnecki.

Koncertowi towarzyszyła charytatywna aukcja sztuki. Znalazły się na niej między innymi rzeźby Michała Kubiaka,

obrazy Marioli Grewling czy Oli Kucewicz-Wasilewskiej. Więcej o wszystkich artystach, którzy przekazali swoje prace na licytację można przeczytać na profilu facebookowym Stowarzyszenia „Na Przekór”.

Podczas koncertu można było też wpłacać datki na rzecz Stowarzyszenia „Na Przekór”. Całkowity dochód z koncertu zostanie przeznaczony na pomoc uczniom Zespołu Szkół nr 31 Specjalnych w Bydgoszczy, którymi opiekuje się Stowarzyszenie. Są to dzieci z niepełnosprawnościami ruchowymi i intelektualnymi.

- Jesteśmy na etapie tworzenia projektu rozbudowy naszej szkoły, która niestety nie jest przystosowana dla dzieci autystycznych. Zamierzamy to

zmienić. Mamy już pewne pomysły, które chcemy wcielić w życie. O pomoc poprosimy Stowarzyszenie „Na Przekór” - mówi Łukasz Dąbrowski, dyrektor Zespołu Szkół nr 31 Specjalnych.

Ogółem, w trakcie dotychczasowych siedmiu edycji Świątecznego Koncertu Charytatywnego zebrano 106 479, 89 zł.

- Zebrane w ten sposób pieniądze przeznaczymy na różne cele: rozwijanie zainteresowań naszych uczniów, wyposażanie sal lekcyjnych w potrzebny sprzęt. Sfinansowaliśmy budowę drewnianej altanki przy szkole oraz bezpiecznego placu zabaw dostosowanego dla uczniów z niepełnosprawnościami ruchowymi. Opłacamy również szkolne wycieczki, organizujemy zajęcia dogoterapii - mówi Małgorzata Sopór, wiceprezes Stowarzyszenia „Na Przekór”.

Wicedyrektor szkoły Ewa Ozimska dodaje: - Gdy nasi uczniowie potrzebują pomocy medycznej u specjalisty, a na wizytę trzeba bardzo długo czekać, to dzięki funduszom zebranych przez stowarzyszenie możemy opłacić wizytę prywatną, dzięki czemu dzieci szybciej otrzymują pomoc.

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



Nowa linia międzygminna działa od 1 grudnia

Autobus od poniedziałku wyraźnie przyspiesza

Jarosław Więclawski
jaroslaw.wieclawski@polskapress.pl

Zaledwie dwa tygodnie po starcie zmienia się rozkład linii międzygminnej nr 43. Autobus z Bydgoszczy do Złejwsi Wielkiej od poniedziałku, 15 grudnia, pokonuje trasę o 10 minut szybciej.

Nową linię międzygminną uruchomiono w poniedziałek 1 grudnia. To pierwsze porozumienie miasta z gminą położoną poza powiatem bydgoskim. Koszty funkcjonowania linii nr 43 pokrywane są z biletów oraz z dotacji gminy Zławieś Wielka. Połączenie ma m.in. ułatwić mieszkańcom powiatu toruńskiego dojazd do pracy w Bydgoszczy.

Autobusy jadą od pętli Przylesie P+R przez ul. Akademicką, Andersa, Kasztelańską, most Fordoński im R. Modrzejewskiego i dalej drogą krajową nr 80 przez Czarnowo oraz Toporzysko do Złejwsi Wielkiej z końcowym i początkowym przystankiem przy urzędzie gminy (ul. Handlowa). Zaplanowano po 8 kursów w dni powszednie oraz po 6 w soboty, niedziele i święta. Linia obsługiwana jest taborem krótkim, 12-metrowym.

Wysłuchali pasażerów

Autobusy do tej pory pokonywały całą trasę w 45 minut. Jeszcze przed startem część osób zwracała uwagę, że dystans można pokonać znacznie szybciej, zwłaszcza po wyjechaniu z Bydgoszczy. Od pętli Przylesie do ronda Buxakowskiego autobus jechał 10 minut, a od mostu Fordoń-

skiego do Złejwsi Wielkiej aż 35 minut. Dla porównania - ze Złejwsi Wielkiej do Bydgoszczy można dojechać również PKS-em. Dojazd do przystanku na Fordońskiej, za mostem, zajmuje 16 minut, a do ronda Jagiellonów - 42 minut.

Drogowcy wzięli głosy mieszkańców pod uwagę. Od poniedziałku na linii nr 43 obowiązuje nowy rozkład jazdy. Czas przejazdu skrócono z 45 do 35 minut (ze Złejwsi Wielkiej z 43 do 33 minut). Poprawki wprowadzono na trasie poza Bydgoszczą. Zmiana wpływa również na godziny odjazdu autobusów z poszczególnych przystanków, więc przed wyjściem z domu warto sprawdzić nowy rozkład na stronie www.zd-mikp.bydgoszcz.pl.

Po zmianie autobusy z pętli Przylesie wyjadą o 4:02, 5:07, 5:52, 14:49, 15:49, 16:49, 19:57 i 21:37. Kursy ze Złejwsi Wielkiej pozostają bez zmian. Ruszają o 4:40, 5:45, 6:35, 15:35, 16:35, 17:35, 20:35 i 22:15.

Młodszy z ulgą

Podobnie jak w przypadku wszystkich innych gmin, które mają zawarte umowy z Bydgoszczą, dzieci i uczniowie z gminy Zławieś Wielka mogą skorzystać z biletów sieciowych malucha oraz uczniowskich. Bilet malucha to oferta dla dzieci w wieku od 4 do 7 lat. Bilet uczniowski przysługuje z kolei uczniom szkół podstawowych i ponadpodstawowych do 30 września roku, w którym ukończą 20 lat. W obu wypadkach miesięczny koszt to 10 złotych, a roczny 100 złotych. ©

Tragiczny pożar budynku w Borównie. „Zmarli moi dobrzy sąsiedzi”

Jarosław Więclawski
jaroslaw.wieclawski@polskapress.pl

W sobotę, 13 grudnia, rano doszło do tragicznego pożaru budynku w miejscowości Borówno w powiecie bydgoskim. W wyniku zdarzenia zginęły dwie osoby - 86-letni mężczyzna i 72-letnia kobieta.

Służby otrzymały informację o zdarzeniu otrzymały o godzinie 4:07. W Borównie doszło do pożaru drewnianego domku letniskowego. Ze zgłoszenia wy-

nikało, że jest on mocno rozwinęty, co potwierdziły pierwsze zastępy, które dotarły na miejsce.

- W pierwszej kolejności nasze działania polegały na jak najszybszym rozpoczęciu akcji gaśniczej i wprowadzeniu strażaków do środka. Po kilku minutach w budynku odnaleźliśmy dwie osoby. To 86-letni mężczyzna i 72-letnia kobieta. Niestety na pomoc było już za późno - są to ofiary śmiertelne pożaru - mówi mł. bryg. mgr inż. Karol Smarz, oficer prasowy Komendy Miejskiej PSP w Bydgoszczy. Łącznie w akcji wzięło udział 9



Służby otrzymały zgłoszenie po godzinie 4

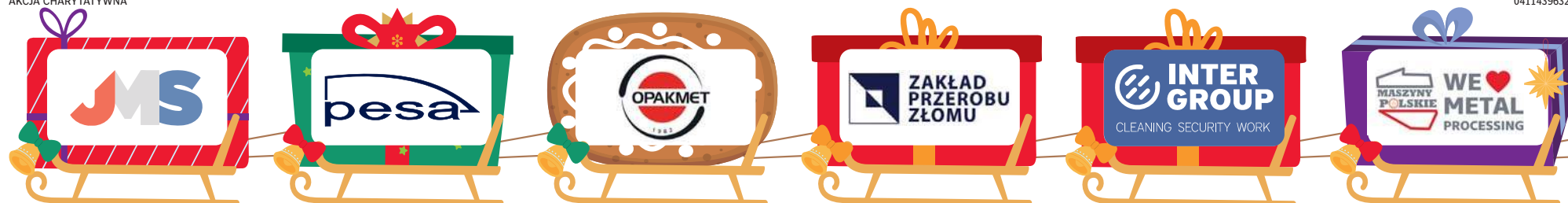
zastępów straży pożarnej, strażacy z JRG nr 1 i 2 w Bydgoszczy, a także OSP z miejscowości Dobrcz, Wtelnio, Suponin i Wudzyn.

- Prowadziliśmy także działania w obronie. Do budynku, który był objęty pożarem, bezpośrednio przylegał garaż. W obiekcie znaleźliśmy także butle gazowe, które wynieśliśmy i schłodziliśmy - dodaje oficer prasowy.

„Byli to moi dobrzy sąsiedzi. To ogromna tragedia, która poruszyła całą naszą lokalną społeczność. Składam najszczersze wyrazy współczucia rodzinom i bliskim zmarłych” - napisał w mediach społecznościowych Sebastian Horodecki, sołtys Borówna. ©

AKCJA CHARYTATYWNA

0411439632



Pół wieku muzycznej historii. Za nami wyjątkowy koncert Jazz Big Band '75

Marta Mikołajska
marta.mikolajska@polskapress.pl

Na przestrzeni pięćdziesięciu lat do JazzBigBandu'75 w bydgoskim Pałacu Młodzieży należały setki muzykujących młodzieży, a prowadziło go pięciu dyrygentów.

Podczas koncertu publiczność miała okazję wysłuchać wyjątkowych aranżacji bigbandowej muzyki jazzowej w wykonaniu artystów Jazz Big Band '75. Nie zabrakło archiwalnych zdjęć i nagrań, które przypomniły 50-letnią historię zespołu. Jego występy na przestrzeni ostatnich kilku dekad na stałe wpisały się w muzyczną scenę Bydgoszczy.

- To pół wieku pasji, talentu, niezwyklej muzycznej podróży: od orkiestry dętej po znakomity big band grający do dziś muzykę jazzową i rozrywkową podczas występów nie tylko na terenie miasta i Polski. Zespół zdobył uznanie również za granicą, koncertując, m.in., we Francji, Belgii, Czechach, Grecji i Niemczech, a na swoim koncie ma



Podczas koncertu publiczność miała okazję wysłuchać wyjątkowych aranżacji bigbandowej muzyki jazzowej

prestżowe nagrody i wyróżnienia na festiwalach muzycznych - opowiada Dominik Wierski, rzecznik Pałacu Młodzieży w Bydgoszczy.

To właśnie tu narodziła się historia Jazz Big Band '75, kiedy to w 1975 roku w pracowni instrumentalnej - wówczas nowo powstałego - Pałacu Młodzieży w Bydgoszczy została utworzona orkiestra dęta.

Przez lata przez zespół przevinęły się setki artystów. Z cza-

sem z dużego składu wyodrębnił się mniejszy. Stanowili go młodzi muzycy, m.in. uczniowie bydgoskiego Zespołu Szkół Muzycznych i studenci Instytutu Wychowania Muzycznego WSP i Akademii Muzycznej w Bydgoszczy. Dziś w skład instrumentalium JBB'75 wchodzi saksofony, trąbki, puzony i sekcja rytmiczna, w tym gitara, bas, pianino czy perkusja. Zespół koncertował z uznanymi muzykami jazzowymi, jak np. Anna

Serafińska, Maciej Sikala, Piotr Biskupski, Marcin Gawdzis czy Zbigniew Wrombel.

Pierwszym kierownikiem (do 1996 r.) Jazz Big Band '75 był Jerzy Rawicki. Przez kolejne cztery lata zespół prowadził Wiesław Nawrocki. W 2000 r. zastąpił go Leszek Gozdek, a od 2007 roku Big Bandem kieruje Piotr Dąbrowski.

Początkowo w repertuarze JBB'75 pojawiały się utwory określone wówczas mianem muzyki rozrywkowej z elementami jazzu. Z upływem czasu i rozwojem zespołu nutoteka wzbogaciła się o coraz ciekawsze i trudniejsze utwory muzyki swingowej i nie tylko. Dziś w swoim repertuarze Jazz Big Band '75 ma aranżacje standardów jazzowych, szeroko pojętej muzyki rozrywkowej, a także muzyki filmowej.

Warto też dodać, że od 2004 roku, obok Jazz Big Bandu'75, działa w Pałacu Młodzieży Junior Jazz Big Band '75. Grupa powstała z inicjatywy Leszka Gozdka, a obecnie jest prowadzona przez Piotra Dąbrowskiego. ©©

Świąteczna gratka od Ziemi Bydgoskiej

Już w sobotę w hali Moderator Arena w Bydgoszczy odbędzie się koncert kolęd i pastorałek w wykonaniu Zespołu Pieśni i Tańca Ziemia Bydgoska.

„Zapraszamy Państwa serdecznie na nasz koncert bożonarodzeniowy pt. „Gdy zabłysznie pierwsza gwiazda”. Tytuł koncertu nawiązuje do płyty CD wydanej przez nasz zespół, z repertuarem kolęd i pastorałek, zarówno tych znanych i popularnych jak i regionalnych” - zachęca Zespół Pieśni i Tańca Ziemia Bydgoska.

Podczas koncertu nie zabraknie najpiękniejszych polskich kolęd i pastorałek dziecięcych, nie zabraknie prezentacji tańców ludowych z różnych regionów Polski, a szczególnie z regionów południa. Autorzy programu zapewniają, że widzowie koncertu będą mieli niejedną muzyczną niespodziankę. W koncercie bierze udział cały Zespół w tym kapele dorosła i młodzieżowa, chór, soliści, tancerze w pięciu grupach wiekowych, od dzieci przedszkolnych do młodzieży z grupy reprezentacyjnej.

Koncert odbędzie się 20 grudnia 2025 o godzinie 16.00, w hali Moderator Arena przy ul. Toruńskiej 59, w Bydgoszczy.

Ostatnie bilety można nabyć w kasie Filharmonii Pomorskiej im. I. J. Paderewskiego w Bydgoszczy oraz na stronie www.bilety24.pl. red.



Doroczny koncert świąteczny Ziemi Bydgoskiej cieszy się ogromnym zainteresowaniem bydgoszczan

„Wigilia pod gołym niebem”

Małgorzata Pieczyńska
malgorzata.pieczynska@polskapress.pl

Strojenie choinki pod okiem Świętego Mikołaja było jednym z ważniejszych punktów „Wigilii pod gołym niebem”, którą zorganizowano w sobotę na Rynku w Starym Fordonie. Największą radość miały, oczywiście, dzieci.

Tego dnia już od rana rozpoczął się jarmark starofordonski, towarzyszący „Wigilii pod gołym niebem”. Na mieszkańców czekały, m.in., stoiska z rękodziełem, w tym ze świątecznymi ozdobami.

Od godz. 13 zaczęło się wspólne kołędowanie. Na scenie nie zabrakło występów artystycznych w wykonaniu fordonskich uczniów i przedszkolaków. Najmłodszy czekał jednak najbardziej na wspólne strojenie choinki. Co roku to wydarzenie przyciąga wielu mieszkańców z dziećmi. Nie inaczej było tym razem.

- Atmosfera jest bardzo fajna. Można już poczuć, że zbliżają się święta - mówi pani Katarzyna, która przyszła na Rynek z córką Emilką. - W Fordonie potrzeba takich imprez, które integrują mieszkańców. Rok temu też tutaj byliśmy

i bardzo nam się spodobało to wspólne dekorowanie świątecznego drzewka.

Strojenie choinki nadzorował jak zwykle Święty Mikołaj. Można było też z nim porozmawiać i zrobić sobie pamiątkową fotkę. Nie zabrakło, oczywiście, świątecznych życzeń dla mieszkańców Fordonu. Złożył je w imieniu władz miasta Łukasz Krupa, zastępca prezydenta Bydgoszczy.

W czasie tego świątecznego dnia sporo działało się też na scenie. Były występy artystyczne i wspólne kołędowanie. Na Rynku przygotowano również wigilijny poczęstunek.



Na mieszkańców czekały, m.in., stoiska z rękodziełem, w tym ze świątecznymi ozdobami oraz... alpaki

nek. Można było skosztować, m.in., barszczu, ryb, pierogów oraz słodkości. Jeszcze przed rozpoczęciem tego wydarzenia organizatorzy zapowiadali, że nic się nie zmarnuje, a ewentualna nadwyżka jedzenia przekazana zostanie do Centrum dla Bezdomnych Mężczyzn przy ul. Fordońskiej.

Na „Wigilię pod gołym niebem” na fordonskim Rynku zaprosili Fundacja Synagoga w Fordonie-Dom Kultury oraz Stowarzyszenie Miłośników Starego Fordonu. Projekt był współfinansowany przez Miasto Bydgoszcz. Swoją cegiełkę dołożyli też tradycyjnie sponsorzy. ©©

Koszykarki połączyły siły, by sprawić radość małym pacjentom z „dziecięcego”

Marta Mikołajska
marta.mikolajska@polskapress.pl

Podczas warsztatów koszykarki KS Basket 25 pod okiem Krzysztofa Szczepaniaka, nauczyciela praktycznej nauki zawodu w bydgoskim „gastronomiku” przygotowały pierniczki, które w czwartek, 11 grudnia, trafiły do małych pacjentów Wojewódzkiego Szpitala Dziecięcego.

Warsztaty piernikarskie odbyły się w czwartek, 4 grudnia, w Zespole Szkół Gastronomiczno-Hotelarskich w Bydgoszczy.

Na zaproszenie do wspólnego wyrobu ciasteczek dla najmłodszych pacjentów bydgoskiego szpitala odpowiedzieli sportowcy z Kujaw i Pomorza.

Do inicjatywy Krzysztofa Szczepaniaka po raz kolejny przyłączyły się koszykarki z KS Basket 25 Bydgoszcz oraz żuźlowiec Vadim Tarasenko.

Podczas warsztatów uczestnicy pod okiem doświadczanego nauczyciela praktycznej nauki zawodu ZSG-H w Bydgoszczy przygotowali ciasto na pierniczki, które następnie



Jak opowiada Krzysztof Szczepaniak, celem akcji jest przede wszystkim sprawienie radości dzieciom

zostało wyporcjowane na ciasteczka i upieczone w piecach cukierniczych. Ostatnim punktem programu były dekoracje.

Jak opowiada Krzysztof Szczepaniak, celem akcji jest przede wszystkim sprawienie radości dzieciom.

- To kolejny raz, kiedy mieliśmy okazję się spotkać i w tym świątecznym klimacie zrobić wspólnie coś dobrego -

dodaje pomysłodawca i organizator wydarzenia.

Warsztaty są częścią większego projektu „Anioły do mnie wysyłaj”, organizowanego przez Bursę nr 1 im. Małgorzaty Szulczyńskiej w Bydgoszczy, a w czwartek, 11 grudnia, zostaną przekazane dzieciom w Wojewódzkiego Szpitala Dziecięcego im. J. Brudzińskiego w Bydgoszczy. ©©

Świetny występ sportowców z naszego regionu na igrzyskach w Tokio! Kto wrócił z medalem?

Agnieszka Domka-Rybka
agnieszka.domka@polskapress.pl

Tokio stało się areną sportowych emocji za sprawą XXV Letnich Igrzysk Głuchych. Polacy stanęli na podium 19 razy, zdobywając 5 srebrnych i 14 brązowych medali. Jak wypadli sportowcy z regionu?

W gronie medalistów XXV Letnich Igrzysk Głuchych, które odbyły się w listopadzie, znalazł się reprezentant Bydgoszczy - Oskar Kokoszewski.

Mieszkający w Bydgoszczy Oskar Kokoszewski wrócił z Japonii z brązowym medalem w konkurencji pchnięcia kulą, w której uzyskał rezultat 16,83 m.

- Poziom zawodów był bardzo wyrównany. Po fazie eliminacyjnej zajmowałem pierwsze miejsce. W części finałowej rywalizowałem o medal z dwoma Litwinami. W ostatnich dwóch pchnięciach dałem z siebie wszystko, rzuty były bardzo dalekie - na złoty medal, jednak w obu przypadkach kula wyśladowała poza sektorem rzutów.

W swoim dorobku mam między innymi złoty medal mistrzostw świata w Tajpej w 2024 roku oraz brązowy medal z Igrzysk Głuchych w Caxias do Sul w Brazylii w 2022 roku - mówi Oskar Kokoszewski.

Obiecujało na tokijskiej biegni zaprezentował się Mateusz Śmiertka, student Wychowania Fizycznego na UKW w Bydgoszczy. Dla niego były to pierwsze igrzyska. Na dystansie 800 metrów pokazał wielki talent i wolę walki. W biegu eliminacyjnym uzyskał najlepszy czas (2:03.00 min.), awansując do dalszej fazy zawodów. W półfinale, z czasem 1:56.36 min., zajął wysokie czwarte miejsce, tracąc do awansu do finału zaledwie 0,36 sekundy.

Jak wspomina Tokio Mateusz Śmiertka? - Jestem nowym zawodnikiem w kadrze Polski niesłyszących. Szybko zaaklimatyzowałem się w nowym środowisku. Przed wyjazdem na Igrzyska do Tokio ciężko chorowałem. Po chorobie, siła i dynamika pozostały jednak, zabrakło wytrzymałości długodystansowej. W półfinale za-



Oskar Kokoszewski (po lewej) przywiózł z Tokio brązowy medal. Na zdjęciu z doktorem Adamem Szulcem

brakło też odrobinę szczęścia. Jednak wierzę, że w przyszłości dopisze zarówno szczęście, zdrowie jak i przygotowanie sportowe.

Kolejny reprezentant regionu, Michał Kulpa, walczył

w finale sztafet mieszanych 4 x 400 m, gdzie polska drużyna zajęła czwarte miejsce z czasem 3:43.74 min. Startował również w biegu na 800 m, gdzie w półfinale z czasem 2:05.44 min. również zajął miejsce czwarte.

W konkurencjach technicznych nasz region reprezentował Tomasz Rozumczyk, który w rzucie dyskiem, z wynikiem 43,08 m, uplasował się na szóstej pozycji, potwierdzając swoją wysoką światową klasę.

- Mieszkam w małym Błędzinie, pomimo niekorzystnych warunków treningowych od blisko 15 lat jestem czołowym zawodnikiem kadry lekkoatletycznej Głuchych. W 2012 roku ustanowiłem rekord Polski niesłyszących w rzucie oszczepem (61,03 m), a regularne treningi pozwoliły mi uzyskać w 2022 roku srebrny medal podczas XXIV Letnich Igrzysk Głuchych w Caxias do Sul w Brazylii w 2022 roku uzyskując odległość 57,74 m. Podczas igrzysk w Japonii postanowiłem się sprawdzić w rzucie dyskiem, gdzie osiągnąłem szóste miejsce - zdradza zawodnik.

Ważną rolę w sukcesie polskiej ekipy i promocji polskiego sportu głuchych za granicą odegrał również dr Adam Szulc, adiunkt na Wydziale Nauk o Zdrowiu i Kulturze Fi-

zycznej UKW. Pełnił on funkcję członka Misji Igrzysk Głuchych z ramienia Polskiego Związku Sportu Niesłyszących, wspierając działania organizacyjne.

- Dziesięciolecie mojej współpracy naukowej i organizacyjnej z Polskim Związkiem Sportu Niesłyszących było uhonorowane powołaniem mnie na Członka Misji Igrzysk Głuchych. Specjalnie dla Polonii w Japonii we współpracy z Instytutem Polskim w Tokio przygotowałem wystawę plakatów dokumentującą 100-lecie udziału Polski w Igrzyskach Głuchych. Igrzyska były także okazją do prezentowania anglojęzycznej edycji monografii mojego autorstwa „Kronika sportu głuchoniemych, głuchych i niesłyszących w Polsce 1922-1992. Współpraca z Polskim Związkiem Sportu Niesłyszących pozwala mi, poprzez artykuły naukowe i monografie tematyczne, promować sport głuchych w Polsce i na świecie - opowiada dr Adam Szulc. ©©

Pociągi znowu dojeżdżają do uzdrowiska

Ewelina Fuminkowska
ewelina.fuminkowska@polskapress.pl

Po 14 latach ciszy na torach, w Ciechocinku znów słychać stukot kół. Wczoraj do słynnego uzdrowiska wróciły regularne pociągi. Przez dwa miesiące obowiązuje promocyjna cena na przejazd - złotówka.

Jeszcze kilkanaście lat temu wydawało się, że kolejowa droga do Ciechocinka zarosła już na dobre trawą. Ostatnie stałe połączenia na tej linii zniknęły w 2011 roku. Później, w 2014 roku, na tory wyjeżdżały już tylko sezonowe składki turystyczne. Wozili kuracjuszy i miłośników uzdrowiska przypominając, że kolej wciąż tu jest, choć jakby w zawieszeniu.

Teraz to zawieszenie przeszło do historii. Samorząd województwa kujawsko-pomorskiego podjął decyzję o przywróceniu codziennych kursów obsługiwanych przez Polregio. Od niedzieli, 14 grudnia, na trasę wyruszy 13 par pociągów dziennie, a w weekendy - 10. Co ważne, połączenia mają być zapewnione co najmniej do 2030 roku.

Niedzielnym porankiem w Aleksandrowie Kujawskim miał

w sobie coś z małego święta. Na peronie panował tłok, jakiego nie widziano tu od lat. Pierwszy pociąg po wieloletniej przerwie wjechał punktualnie o 10.28. Skład, który wyruszył z Torunia, był niemal w całości wypełniony pasażerami.

W Aleksandrowie Kujawskim dosiedli samorządowcy: starosta Lidia Tokarska, burmistrz Arkadiusz Gralak oraz radni miejscy i powiatowi.

W Odolionie pociąg czekało kolejne powitanie - mieszkańcy machali flagami, była muzyka i wielki transparent. Tam do składu dołączyli samorządowcy gminy Aleksandrów Kujawski z wójtem Andrzejem Olszewskim na czele.

To właśnie te trzy samorządy dołożyły się do reaktywacji przejazdów kolejowych.

- To dla mnie bardzo ważny dzień - mówił Piotr Całbecki, marszałek województwa kujawsko-pomorskiego. - W 2011 roku, ze łzami w oczach, żegnaliśmy tu ostatni pociąg. Dziś, po 14 latach, wznawiamy to połączenie. Dzięki powiatowi oraz miastu i gminie Aleksandrów Kujawski, które - choć nie są bogate - zdecydowały się dołożyć do przejazdów. Ta linia została zamknięta nie tylko ze względu na stan torów, ale

także dlatego, że przestaliśmy z niej korzystać. Wagony świeciły pustkami.

Do Ciechocinka pociąg wjechał w atmosferze prawdziwej fiesty. Na pasażerów czekali mieszkańcy, kuracjusze oraz orkiestra dęta. Na dworcu odbyła się konferencja prasowa, podczas której podkreślano zarówno symboliczny, jak i praktyczny wymiar powrotu kolei.

- To moment historyczny dla całego województwa - podkreślała Aneta Jędrzejewska, wicemarszałek województwa kujawsko-pomorskiego.

Rocznie na tej trasie wykonamy około 133 tysięcy pociągokilometrów. Przez dwa miesiące zapraszamy na promocyjne przejazdy za symboliczną złotówkę. Pociągi są dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami oraz turystów, którzy - mam nadzieję - chętnie będą odwiedzać uzdrowisko.

Powrót pociągów nie byłby możliwy bez gruntownej modernizacji infrastruktury.

- Linia kolejowa nr 245 przeszła kompleksowy remont o wartości ponad 47 milionów złotych - mówił Piotr Wyboriski, prezes PKP Polskich Linii Kolejowych. - Wymieniliśmy 12 tysięcy podkładów kolejowych,



Do Ciechocinka pociąg wjechał w atmosferze prawdziwej fiesty. Na pasażerów czekali licznie zgromadzeni mieszkańcy i kuracjusze

wyremontowaliśmy osiem przejazdów kolejowodrogowych, zamontowaliśmy system samoczynnej sygnalizacji i zmodernizowaliśmy cztery perony. I to jeszcze nie koniec prac.

Z reaktywacji połączeń cieszyli się także samorządowcy z powiatu aleksandrowskiego. Głos zabrali m.in. starosta, burmistrz Aleksandrowa Kujawskiego, wójt gminy Aleksandrów

Kujawski oraz Jarosław Jucewicz, burmistrz Ciechocinka.

- Ciężka praca, którą wykonujemy od 2023 roku, ma sens. Widać to po liczbie osób na peronie i po pełnym pociągu z Torunia. Jesteśmy dumni, że do perły polskich uzdrowisk znów można dojechać koleją. Zapraszam: koleją po zdrowie - mówił burmistrz Ciechocinka.

- Teraz kolej na was: pasażerów i miłośników kolei - dodała

starosta Lidia Tokarska. - Bez codziennego korzystania z tych połączeń nie będą one miały przyszłości.

Najszerze uśmiechy widać było jednak u podróżnych.

- Wreszcie - mówi pani Alina. - Dojeżdżam do Ciechocinka do pracy i muszę przyznać, że rozkład jazdy pociągów pasuje mi bardziej niż autobus. Będę jeździć niemal codziennie. ©©

W Polsce nie ma deficytu lekarzy

Katarzyna Nocuń
PAP

Rozmowa z prof. Krzysztofem J. Filipakiem, dyrektorem-rektorem Centrum Medycznego Kształcenia Podyplomowego.

10 grudnia w CMKP odbyło się spotkanie minister zdrowia Jolanty Sobierańskiej-Grendy z konsultantami krajowymi z dziedzin lekarskich, lekarsko-dentystycznych, pielęgniarstwa i farmacji oraz mających zastosowanie w ochronie zdrowia. W jakim kierunku idą zmiany kształcenia lekarzy?

Chcemy urealnić programy 86 specjalizacji lekarskich i lekarsko-dentystycznych. Proces ten rozpoczynamy w styczniu 2026 r. Powołamy wtedy zespoły ekspertów, odrębne dla każdej dziedziny medycyny. Zespoły będą miały ponad rok na przygotowanie nowych treści programów specjalizacyjnych. W zaktualizowanych programach specjalizacji chcemy uwzględnić m.in. medycynę AI, zagadnienia interdyscyplinarne, czyli opiekę nad pacjentem w wieku podeszłym w związku ze zmieniającą się demografią. Istotne będą również zaniedbywane dotąd w szkoleniach specjalizacyjnych elementy „medycyny taktycznej” – nakierowanej na zagrożenia zewnętrzne i wewnętrzne, nie tylko te klasycznej „medycyny pola walki”. W tym obszarze pracuje zresztą osobny zespół ministerialny, którego rekomendacje uwzględnią nowe programy. Zmienione programy kształcenia specjalizacyjnego wejdą w życie w rekrutacji wiosennej w 2028 roku, będziemy mieli więc ponad rok na ich przygotowanie, zredagowanie, konsultacje i zatwierdzenie. To będzie jedna z największych reform progra-



FOT. WIKIPEDIA

Prof. Krzysztof J. Filipak: - Mamy problemy z dystrybucją lekarzy. Jest ich dużo w ośrodkach akademickich, w dużych miastach powiązanych ze szpitalami klinicznymi, a mało jest ich w Polsce regionalnej, powiatowej.

mów specjalizacji lekarskich w ostatnich dziesięcioleciach.

Co kryje się pod hasłem urealnienia programów specjalizacyjnych?

Kierownicy specjalizacji i eksperci wskazywali na to, że w programach są zapisane liczby procedur, które mają zrealizować lekarze w trakcie specjalizacji, jednak wpisane ilości nie są możliwe do realizacji ze względów kadrowych czy technicznych. Po prostu w akredytowanych ośrodkach nie wykonuje się aż tylu takich procedur. Dlatego chcemy liczbę tych procedur i zabiegów, wymaganych od młodego lekarza, zmniejszyć, ale jednocześnie zwiększyć stopień egzekwowania tego wymogu.

Nie ma obaw o spadek jakości kształcenia lekarzy?

Wyższą jakość osiągniemy wtedy, gdy młody lekarz fak-

tycznie wykona 100 procedur, niż gdy będziemy wymagać wykonania nierealnej liczby 500. Ważne jest także uprzątnienie programów specjalizacji. Będziemy bazować na zdobywaniu doświadczeń w ich wykonywaniu, a nie na aspektach wyłącznie teoretycznych. Zdajemy sobie sprawę z konieczności czuwania nad jakością szkolenia – CMKP wskazuje nawet ścieżki, jak to osiągnąć, realizując pionierski w skali kraju model szkolenia ortopedów w jednym centrum „Collegium Orthopaedicum”, opartym na salach symulacyjnych, symulacyjnym bloku operacyjnym, robotyce operacyjnej, salach kadawerowych i ćwiczeniach praktycznych. Nie wszystkie typy zabiegów da się wykonać we wszystkich miejscach akredytowanych, potrzeba zatem nowych form szkoleń i nowych pomysłów optymalnego kształcenia lekarzy. Chcielibyśmy, aby tego typu jednostki jak „Collegium Orthopaedicum” powstawały także w innych specjalizacjach.

Co ze sztuczną inteligencją?

Lekarze mają uczyć się korzystania z jej narzędzi w ramach swojej specjalizacji?

Znajomość możliwości wyszukiwania baz wiedzy, krytyczne podejście do technologii AI są potrzebne każdemu lekarzowi. Myślimy o wprowadzeniu modułów dotyczących nowych technologii zastosowania AI w kształceniu niektórych specjalizacji. Eksperci wskazują trzy specjalizacje, do których sztuczna inteligencja wejdzie najszybciej, a będą to: medycyna obrazowa, dermatologia i patomorfologia. Gdy będziemy konstruować programy, to zwłaszcza w tych trzech specjalizacjach nacisk

będzie położony na nowe technologie medyczne.

Jak będzie wyglądało przygotowanie kadry medycznej na sytuację wojny?

Elementy tzw. medycyny taktycznej pojawiają się w każdym z 86 projektów programów specjalizacji. Widzimy, że na terytorium Ukrainy nie toczy się klasyczna wojna. Bardzo często dochodzi do ataków na cywilów, ataków terrorystycznych, zdarzeń masowych na osiedlach mieszkaniowych, ataków na placówki oświatowe. Zagrożają one także bezpośrednio medykami. Przeprowadzane są ataki na szpitale, na zespoły lekarskie, na zespoły ratowników medycznych. Kadra medyczna musi być do tego przygotowana. Jak wskazywałem, minister zdrowia Jolanta Sobierańska-Grenda powołała właśnie nowy zespół do spraw opracowania propozycji zmian w standardach kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu lekarza, lekarza dentysty, farmaceuty, pielęgniarki, położnej, diagnosty laboratoryjnego, fizjoterapeuty i ratownika medycznego w zakresie medycyny pola walki. Czekaemy na te rekomendacje. Nowością będzie to, że gdy CMKP od stycznia 2026 r. rozpocznie prace nad aktualizacją programów specjalizacji, to w skład zespołów pracujących nad tymi programami – oprócz konsultanta krajowego w danej dziedzinie medycyny – wejdzie także konsultant w dziedzinie medycyny związanej z realizacją zadań państwa w zakresie obronności kraju w czasie wojny i pokoju.

Jak rysuje się perspektywa koordynacji procesu poszerzania kompetencji i budowania porozumienia wokół tego?

Integracja zawodów medycznych jest jednym z zadań CMKP. Obecnie kompetencje

różnych zawodów medycznych nie są wystarczająco wykorzystane. Tymczasem jest to czynnik, który pozwala uzupełnić niedobory kadrowe. Sprawniej można uzupełnić braki personelu, korzystając z jednej czy drugiej grupy pracowników. To prawda, że temat poszerzania kompetencji wywołuje duże emocje. Jednak w dynamicznie zmieniającej się rzeczywistości zmiany i konieczność dostosowania czekają każdego pracownika medycznego. Jestem z wykształcenia kardiologiem, to jest moja podstawowa specjalizacja lekarska, ale w moim gabinecie obecnie co drugi pacjent jest już po 70. roku życia. Powoli zamieniam się więc w geriatrę. Moje kompetencje będą się zmieniać, ponieważ zmienia się struktura społeczna. Będę coraz częściej korzystał z wiedzy geriatrycznej niż kardiologicznej.

Jakich innych kompetencji system potrzebuje obecnie najbardziej?

System opieki zdrowotnej jest „żywy”. Zmienia się demografia, społeczeństwo i zasoby. W Polsce najbardziej brakuje pielęgniarek, opiekunów medycznych, koordynatorów systemu opieki zdrowotnej i tak zwanych edukatorów zdrowotnych, czyli nowego zawodu, który powinien wykładować z systemu zdrowia publicznego. Ale potrzeby systemu mogą być inne za dwa, trzy czy cztery lata. Część epidemiologów mówi, że wkrótce – najbardziej w związku ze zmianą demograficzną społeczeństwa – będzie nam brakowało rehabilitantów i fizjoterapeutów.

Czy jest mapa potrzeb zdrowotnych, która pozwala na planowanie? Czy reagujemy dopiero, gdy pojawia się problem?

Ostatnie przydziały specjalizacji lekarskich były w większym

stopniu oparte o mapy potrzeb zdrowotnych. Także kierunek zapowiadany przez Ministerstwo Zdrowia wskazuje, że w przyszłości rezydentury będą ściśle związane z lokalizacją. To na razie zapowiedzi. Czekaemy na ich realizację.

Które specjalizacje lekarskie są obecnie deficytowe? Psychiatria dziecięca była w trudnej sytuacji. To aktualne?

W ostatnich latach psychiatra dziecięca była dość popularna wśród osób wybierających specjalizację. Obecnie szkoli się 446 osób z psychiatrii dzieci i młodzieży. Warto już teraz mówić, że nie ma w Polsce deficytu lekarzy. Mamy natomiast problemy z dystrybucją lekarzy. Jest ich dużo w ośrodkach akademickich, w dużych miastach powiązanych ze szpitalami klinicznymi, a mało jest ich w Polsce regionalnej, powiatowej. Tam są te braki.

W związku z tym raczej mówilibym o nieprawidłowej dystrybucji lekarzy niż o ich realnym braku. Oczywiście nie znajdziemy też prostej odpowiedzi na pytanie o docelową liczbę lekarzy w systemie, bo zależy ona m.in. od określenia obowiązków lekarzy – w krajach, gdzie wprowadzono szeroki system asystencji lekarzy, system potrzebuje ich mniej.

Ważne jest natomiast zabezpieczenie tych specjalizacji, w których byłyby największe braki: choroby wewnętrzne i chirurgia ogólna. Choroby wewnętrzne nie są wybierane dzisiaj przez absolwentów przede wszystkim dlatego, że w Polsce istnieje możliwość uzyskania tylko jednej rezydentury na specjalizację. Ponieważ istnieje możliwość od razu specjalizowania się w kardiologii, diabetologii, nefrologii, gastroenterologii czy pulmonologii, to często młodzi ludzie wybierają od razu wąską specjalizację zamiast interny.(...)

Niewielka waloryzacja emerytur. Po takiej podwyżce wielu seniorów będzie zawiedzionych!

Opr. Michał Sierek
michal.sierek@polskapress.pl

Za około 2,5 miesiąca ZUS przeprowadzi waloryzację rent i emerytur. O dwucyfrowym wskaźniku podwyżki seniorzy mogą zapomnieć – to przeszłość z czasów wysokiej inflacji.

Prognozowany wskaźnik waloryzacji emerytur w marcu 2026 roku to około 4,9 proc.

Coroczna waloryzacja rent i emerytur przeprowadzana jest zawsze w marcu i ma

na celu ochronę realnej wartości świadczeń przed wzrostem cen.

Wskaźnik waloryzacji obliczany jest na podstawie dwóch elementów: średniorocznej inflacji w gospodarstwach domowych emerytów i rencistów oraz realnego wzrostu przeciętnego wynagrodzenia w roku poprzednim.

Dane potrzebne do wyliczenia podwyżki ogłasza Główny Urząd Statystyczny na początku kolejnego roku, a ostateczny wskaźnik waloryzacji znany jest w lutym. W 2025

roku świadczenia wzrosły o 5,5 proc., natomiast według rządowych założeń, w marcu 2026 roku waloryzacja ma wynieść około 4,9 proc.

Obecnie minimalna emerytura wynosi 1878,91 zł brutto, czyli 1709,81 zł netto. Przy zastosowaniu prognozowanego wskaźnika waloryzacji na poziomie 4,9 proc. minimalne świadczenie wzrosłoby do 1970,98 zł brutto. Emeryci pobierający najniższą emeryturę nie płacą podatku dochodowego, dlatego po potrąceniu jedynie 9-procentowej

składki zdrowotnej na konto trafiłoby 1793,59 zł netto. Oznacza to wzrost o 83,78 zł miesięcznie, czyli około 1005 zł netto w skali roku.

Niski wskaźnik waloryzacji najbardziej odczuwają osoby pobierające najniższe emerytury, bo procentowa podwyżka przekłada się w ich przypadku na niewielkie kwoty w złotych. To właśnie z myślą o tej grupie prezydent Karol Nawrocki zapowiedział zmiany w systemie i podpisał inicjatywę ustawodawczą dotyczącą projektu ustawy „Godna eme-

rytura”. Zakłada ona wprowadzenie waloryzacji kwotowo-procentowej, czyli mechanizmu z gwarantowaną minimalną podwyżką.

Prezydent chce, by w 2026 roku było to co najmniej 150 zł (w kolejnych latach następowałyby waloryzacja tej kwoty). Projekt trafił do Sejmu, a jego dalsze losy pozostają niepewne.

Nawet, gdyby w Sejmie znalazła się większość, która poprze takie rozwiązanie, ZUS wyraził opinię, że na wprowadzenie zmian już od 2026 roku

jest bardzo mało czasu. Dodatkowo prezydencka propozycja pociąga za sobą spory wydatek, który nie jest uwzględniony w budżecie państwa. Wiele zatem wskazuje, że osoby z niskimi emeryturami nie mogą liczyć na większą podwyżkę.

Waloryzacja minimalnego świadczenia oznacza również podwyżkę dodatkowych emerytur, czyli „trzynastki” i „cztertnastki”. Oba te świadczenia są bowiem powiązane z wysokością emerytury minimalnej i wypłacane w tej samej kwocie brutto. ©

strefa BIZNESU

strefabiznesu.pl

DOLAR
AMERYKAŃSKI
1 USD

3,59

EURO
1 EUR

4,21

FRANK
SZWAJCARSKI
1 CHF

4,51

FUNT
SZTERLING
1 GBP

4,80

JEN
100 JPY

2,31

DANE WG NBP Z DNIA 15.12.2025, G. 12:00

ENERGETYKA/OZE PO 2030 ROKU ZABRAKNIE NAM MOCY

Polsce grozi blackout

Maciej Badowski
maciej.badowski@polskapress.pl

To nie jest problem, że wchodzimy w gaz. To jest po prostu wybór jakiejś technologii. Problem jednak polega na tym, jak to robimy. Mogą bowiem pojawić się kłopoty, gdyż my bardzo szybko wchodzimy w gaz - mówi Strefie Biznesu prof. dr hab. inż. Władysław Mielczarski, ekspert ds. energetyki.

Jego zdaniem szybkie przestawienie polskiej elektroenergetyki na gaz może rodzić poważne zagrożenia dla bezpieczeństwa dostaw energii.



„Gazowa Pułapka” i wyzwania dostaw surowca

- Na tym tle rodzą się dwa pytania. Po pierwsze, jak zagwarantujemy wolumeny dla tak dużej ilości gazu. A drugie, w momencie kiedy my przedstawimy elektroenergetykę, przynajmniej w znacznej części na gaz, to dostarczanie paliwa gazowego musi być odpowiednio skoordynowane z pracą systemu elektroenergetycznego, ponieważ elektrownie gazowe w przeciwieństwie do elektrowni węglowych nie mają magazynów paliwa - wyjaśnia w rozmowie z portalem strefabiznesu.pl prof. Mielczarski.

Jednocześnie podkreśla znaczenie elastyczności systemu gazowego w kontekście zmienności produkcji z OZE. Ekspert zaznacza, że system elektroenergetyczny pracuje w taktach godzinowych, a nawet piętnastominutowych. W ciągu godziny może się moc generowana przez OZE zmienić o kilka tysięcy megawatów, bo słońce zajdzie, i nawet nie nagle, tylko jak zawsze, jak codziennie. Brak magazynów paliwa w elektrowniach gazowych oznacza konieczność dynamicznego dostosowania dostaw gazu.

- Pojawia się potrzeba, aby system gazowy miał odpowiednie zdolności dynamicznego pokrywania zmiennej

zapotrzebowania na gaz przez system elektroenergetyczny. O ile w elektrowniach węglowych jest tak, że każda elektrownia ma własny magazyn paliwa na kilkadziesiąt dni, zgodnie resztą z regulacjami unijnymi, a to oznacza, że jak potrzeba więcej mocy w systemie, to elektrownia pobiera paliwo z własnego magazynu lub bezpośrednio z kopalni - tłumaczy.

- Natomiast elektrownie gazowe nie mają własnych zbiorników gazu, tylko korzystają ze zbiorników centralnych, których jest mało, a ich pojemność wynosi zaledwie około 3 mld m³ na 18 miliardów m³ rocznego zużycia gazu ziemnego w Polsce - dodaje.

Prof. Mielczarski wskazuje na dwa główne problemy z przejściem na gaz. Po pierwsze, jak wyjaśnia, chodzi o zagwarantowanie dodatkowych wolumenów gazu. - Gdybyśmy przestawili elektroenergetykę na gaz ziemny, to elektrownie gazowe powinny produkować około 100-120TWh energii elektrycznej rocznie, na co potrzeba dodatkowo około 25-30 miliardów m³ paliwa - mówi.

Potrzeba również odpowiednich pojemności magazynów i elastyczności systemu gazowego, tak aby były w stanie przystosować się do zmiennej pracy systemu elektroenergetycznego z dużą produkcją

zmiennych źródeł odnawialnych.

- Paliwo gazowe musi być dostarczane do miejsca alokacji elektrowni w odpowiedniej wielkości i czasie, zależnych od potrzeb systemu elektroenergetycznego. System gazowy musi podporządkować swoją pracę działaniu źródeł odnawialnych, które narzucają warunki pracy systemu elektroenergetycznego - wyjaśnia.

Rola biogazu i wodoru w miksie energetycznym

Ekspert odnosi się także do alternatywnych źródeł paliwa, jak biogaz czy wodór. - Nie, no wodór sobie odpuśćmy. W Unii Europejskiej jest odwrót od wodoru. To jest w ogóle ślepa uliczka - alarmuje.

- Wodór znamy od 150 lat jako technicy i z nim się nic nie zrobi, a na pewno w energetyce. Wodór można więc sobie podarować - stwierdza.

- A biogaz, no dobrze, trzeba wykorzystać. Tylko my mówimy o produkcji energii z biogazu na poziomie pokrycia 3-5 proc. rocznego zapotrzebowania na energię elektryczną. Skąd weźmiemy więcej tego biogazu - pyta.

Ekspert zaznacza, że obecnie pojawiają się problemy z pozyskaniem surowców do produkcji biogazu, a dla bilansowania systemu elektro-

energetycznego z odnawialnymi źródłami potrzeba, by były tysiące MW mocy.

- Oczywiście należy wykorzystywać biogaz tam, gdzie to jest możliwe, ale biogaz nie zastąpi węgla, gazu czy atomu w energetyce wielkoskalowej, a tylko taka jest w stanie zagwarantować nie tylko działanie gospodarki, ale istnienie społeczeństwa 24 godziny na dobę i 7 dni w tygodniu - stwierdza.

Zielona transformacja a realia energetyczne

Prof. Mielczarski krytycznie ocenia założenia Zielonego Ładu. - Żeby gospodarka działała i istniało współczesne społeczeństwo, to energia musi być nie tylko wtedy, kiedy wiatraki się kręcą czy świeci słońce, ale wtedy, kiedy ludzie jej potrzebują - zaznacza.

- Mówienie o 70 proc. energii z wiatru w polskim miksie energetycznym jest mało poważne. Gdyby miało to nastąpić na przykład w 2040 r., kiedy zapotrzebowanie roczne na energię elektryczną, zgodnie z szacunkami Ministerstwa Klimatu może sięgać nawet 300TWh, to wyprodukowanie 70 proc. energii z wiatraków wymagałoby produkcji około 200TWh rocznie, a na to byłoby potrzeba 80GW mocy wiatraków. Obecnie mamy około 10GW w mocach farm wiatrowych, czyli musiałby nastąpić wzrost mocy

wiatraków o 800 proc. - zaznacza.

Jednocześnie zwraca uwagę na ryzyko braków mocy, tłumacząc, że „zmierzamy rzeczywistość do braków energii i to jest bardzo jasno pokazane”.

- Ministerstwo Klimatu co dwa lata publikuje sprawozdanie z analizy bezpieczeństwa dostaw energii elektrycznej dla odbiorców. Tam jest pokazane, że w roku 2030 będzie nam brakowało około 1 tysiąca megawatów, a w 2035 będzie nam brakowało 10 tysięcy megawatów, ciągłych i dyspozycyjnych mocy wytwórczych - mówi.

- Również PSE jako operator systemu przesyłowego pokazuje w swoich planach rozwoju, że również brakuje nam ciągłych i dyspozycyjnych mocy, których odnawialne źródła nie są w stanie zastąpić. Oficjalne dokumenty mówią, że po roku 2030 będą w Polsce występowały braki mocy - dodaje.

- Co do węgla, PSE stara się zachować elektrownie węglowe, a przynajmniej do czasu kiedy pojawi się realna alternatywa - tłumaczy. - Wiceprezes PSE na podkomisji sejmowej mówił w październiku, że oni chcą przyjąć zasadę: likwidacja elektrowni węglowej za nową elektrownię gazową. Oznaczałoby to, że wyłączą elektrownię węglową pod warunkiem, że wybuduje się elektrownia gazowa - zaznacza.

Prof. Mielczarski przyznaje, że obecny stan infrastruktury jest ograniczeniem. W jego ocenie, jeżeli PSE będzie chciało wykorzystać elektrownie węglowe tak długo, jak to jest możliwe, dopóki nie będzie gazowych, to jest rozsądne, inżynierskie podejście.

Z drugiej strony, przypomina, że elektrownie węglowe, które mamy, pracują w regulacji dla odnawialnych źródeł i w związku z tym następuje ich intensywne zużycie, a więc nie wiadomo, jak długo jeszcze popracują, a jak przypomina, wiele z tych elektrowni było budowane w latach 70. XX wieku.

Dodatkowe wyzwania wiążą się z funkcjonowaniem Rynku Mocy

- W 2028 roku kończy się Rynek Mocy, czyli wspomaganie dla elektrowni, które dzisiaj pracują, w dużej mierze usługowo dla źródeł odnawialnych. I teraz pytanie: jak będziemy takie elektrownie finansować - pyta.

- W roku 2026 na Rynek Mocy wydamy ponad 6 mld zł, ale przewiduje się, że do 2030 r. koszt może wzrosnąć do 10 miliardów zł rocznie. Ponadto w tej chwili zadłużenie kontraktowe na Ryunku Mocy z kontraktów, które zostały już pozawierane oblicza się na 50 miliardów - mówi dalej.

- To są bardzo duże koszty, które pokrywają wszyscy odbiorcy przez tzw. opłatę mocową rosnącą w roku 2026 o około 50 proc. Jeżeli Unia nam nie pozwoli kontynuować tego Rynku Mocy albo będzie go ograniczać, to powstanie duży problem z zagwarantowaniem ciągłości zasilania energii elektrycznej - alarmuje.

- Zielony Ład wymusza odejście od węgla w produkcji energii elektrycznej, ale nie ma jeszcze na tyle gazu ziemnego aby już zastąpić węgiel, natomiast atom jest gdzieś tam za horyzontem, a z tego to już chyba wszyscy sobie zdali sprawę - podsumowuje ekspert. ©©

Największy projekt energetyczny w historii Polski rusza w 2028 roku

Maciej Badowski
maciej.badowski@polskapress.pl

Przyszły rok i następny planujemy kolejne bardzo ważne działania w projekcie.

Gdzieś na przełomie drugiego, trzeciego kwartału podpisanie umowy głównej, czyli EPC na budowę elektrowni - tłumaczy w rozmowie ze Strefą Biznesu Andrzej Sidło, radca ministra w Ministerstwie Energii. Jak dodaje, rząd przygotowuje się do kluczowych decyzji, które przesądzą o tempie realizacji pierwszej elektrowni jądrowej w Polsce.

Zgoda z Brukseli i zielone światło dla budowy

Premier Donald Tusk zapowiedział, że Polska jest o krok od oficjalnego potwierdzenia zgody Komisji Europejskiej na pomoc publiczną dla budowy elektrowni jądrowej.

- Tam jeszcze trwają drobne formalności, ale dosłownie za chwilę będziemy mieli oficjalne potwierdzenie, że Komisja Europejska wyraża zgodę na pomoc publiczną na budowę elektrowni jądrowej w Polsce - powiedział przed posiedzeniem rządu.

- Zabezpieczyliśmy 60 mld zł na budowę pierwszej polskiej elektrowni jądrowej. Jeszcze w grudniu 4,6 mld zł trafi do zainteresowanego

podmiotu - powiedział premier.

Harmonogram: kluczowe decyzje w 2025 roku, budowa od 2028

Jak podkreśla w rozmowie z portalem strefabiznesu.pl Andrzej Sidło, projekt polskiego atomu wchodzi w etap, który w najbliższych latach przesądzi o powodzeniu całej inwestycji. Jak wskazuje, w latach 2026-2027 rząd spodziewa się uzyskać formalne zgody administracyjne.

- W 2026-2027 roku spodziewamy się otrzymania zgody, pozwolenia na budowę elektrowni, a wcześniejsze właśnie złożenie wniosku na budowę - mówi Sidło.

- Tak więc planujemy gdzieś na 2028 rok rozpoczęcie fizycznej budowy, to, co w programach jądrowych nazywa się betonem jądrowym, bo to jest taki dość istotny element w harmonogramach projektów jądrowych - wyjaśnia.

Zgodnie z deklaracjami amerykańskich partnerów proces budowy po rozpoczęciu tzw. betonu jądrowego ma potrwać od 7 do 7,5 roku. Oznacza to, że projekt mógłby zostać ukończony w drugiej połowie lat 30. Sidło studzi jednak nadmierny optymizm.

- Nie chciałbym się teraz wypowiadać o realnym terminie oddania, bo jesteśmy już w ob-

szarze wróżenia z fusów. Jest to megaprojekt, na który ma wpływ dziesiątki, setki, tysiące czynników. Ciężko jest wypowiadać się, czy to będzie 2036 rok, czy wcześniej, czy później - zaznacza.

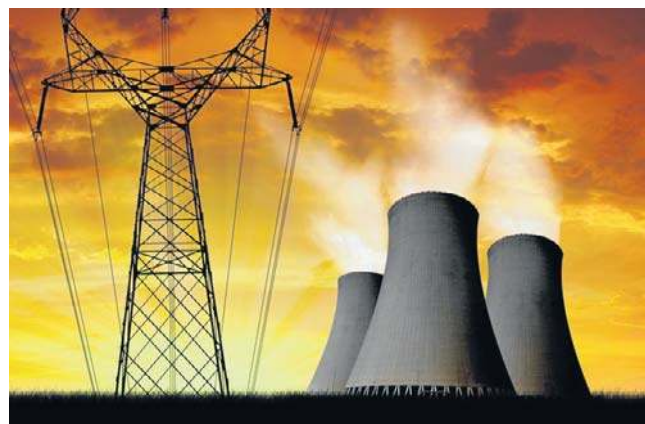
Radca ministra podkreśla, że najbliższe dwa lata będą kluczowe dla całej inwestycji. - Myślę, że istotne jest teraz doprowadzenie do tej kolejnej fazy projektu, czyli właśnie podpisanie umowy oraz rozpoczęcie samej budowy - zaznacza. Umowa EPC, przygotowywana wspólnie z Westinghouse oraz Bechtel, ma ustalić ramy finansowe, wykonawcze i techniczne całego przedsięwzięcia.

Local content: Minimum 40 procent dla polskich firm

Jednym z najgorętszych tematów jest udział polskich firm w budowie pierwszej elektrowni jądrowej. Sidło przyznaje, że temat jest „bardzo nośny i bardzo polityczny”, jednak rząd pracuje nad tym od lat.

- Na poziomie ministerstwa od lat podejmujemy działania, żeby wynikowo, docelowo osiągnąć możliwie duży udział krajowego przemysłu w projekcie. Z zaznaczeniem jednej rzeczy - bez uszczerbku na bezpieczeństwie jądrowym projektu, bo to jest najważniejsze - podkreśla.

- Założenie programu rządowego PPJ to minimum 40 proc.



wartości inwestycji od pierwszego reaktora z tendencją wzrostową, żeby było polonizowane. Co więcej, także amerykańscy partnerzy oceniają, że ten poziom może być wyższy - zaznacza. - Z deklaracji dotychczasowych członków konsorcjum, czyli Westinghouse i Bechtela, mamy deklarację, że może to być więcej - dodaje.

Gdzie mogą wejść polskie firmy?

Kluczowe pytanie brzmi: jakie obszary projektu mogą zostać powierzone polskim podmiotom? Według Sidła jest ich wiele.

- Ocenimy, że bardzo duża część prac ziemnych, budowlanych, duża część wyspy niejądrowej może być wykonana przez polskie firmy, zarówno w układzie projekt, produkcja komponentów, prace budow-

lano-montażowe oraz niektóre dostawy czy prace montażowe z obszaru wyspy jądrowej - mówi.

Rząd wspólnie z amerykańskimi partnerami identyfikuje te segmenty projektu, w których udział polskich firm jest technicznie wykonalny i ekonomicznie racjonalny.

- Starajmy się znaleźć te obszary, gdzie polskie firmy mogą wejść bez większego uszczerbku na cenie czy bezpieczeństwie projektu, a oceniamy, że te 40 proc. jest ambitne, ale wykonalne - zaznacza.

Jako ciekawostkę podaje, że według analiz prowadzonych przez Ministerstwo Energii od dekady krajowy przemysł ma znaczące kompetencje.

- Od 10 lat monitorujemy kompetencje i doświadczenia polskich firm w sektorze jądrowym na świecie. Na chwilę

obecną ponad 120 polskich firm miało jakieś doświadczenia w energetyce jądrowej na świecie - przy budowie elektrowni, serwisowaniu czy innych obiektach jądrowych - wylicza Sidło.

Jak dodaje, wśród polskich firm są zarówno przedsiębiorstwa z pojedynczymi referencjami, jak i podmioty, które z atomem pracują regularnie.

- Czasami jest kilka firm, które mają kilka, kilkanaście referencji jądrowych. Są też czempioni, jak ZKS Ferrum czy APS Energia, które mają kilkadziesiąt projektów jądrowych w portfolio - wylicza i zaznacza, że najtrudniejsze elementy projektu wymagają unikalnego doświadczenia.

- W tych najtrudniejszych obszarach projektu jądrowego doświadczenie jest wskazane, czy dobrze byłoby je mieć, natomiast na znakomitej większości obiektu pamiętajmy, że to jest zwykła elektrownia konwencjonalna, która nie podlega większym rygorom - tłumaczy.

Jednocześnie podkreśla, że projekt nie będzie prosty. - Oczywiście jest to projekt niełatwy. Są pewne wymagania jądrowe, jest to megaprojekt, to nie tylko kompetencje techniczne są istotne - musimy zmieścić się w harmonogramie i budżecie inwestorskim. Polskie firmy będą się musiały też zmieścić w swoich budżetach ofertowych - zaznacza. ©P

Polski fenomen na skalę europejską. Sektor wart 4 mld zł rośnie błyskawicznie

Agnieszka Kamińska
agnieszka.kaminska@polskapress.pl

W tym roku wartość rynku tzw. diet pudełkowych wyniosła ok. 4 mld zł. Sektor będzie się rozwijał i w 2029 r. może osiągnąć już 5,4 mld zł.

Firma badawcza PMR Market Experts/Hume's podaje, że już 15% Polaków korzysta z tego typu usług. Okazuje się też, że w tym roku znacząco wzrosła liczba klientów w mniejszych miastach.

15% Polaków w ub. roku deklarowało korzystanie z diet pudełkowych

Polski rynek cateringu dietetycznego dynamicznie się rozwija. Według PMR Market Experts/Hume's w ubiegłym roku 15% Polaków deklarowało korzystanie z diet pudełkowych. Ten wynik można uznać za fenomen na skalę europejską, np.



Coraz większa dostępność diet pudełkowych, także w mniejszych miastach, otwiera segment na zupełnie nowych użytkowników

w Czechach z tego typu usług korzysta jedynie 2% osób, również w innych krajach wyniki są jednocyfrowe.

Trend w Polsce, ale i całej Europie, pojawił się w czasie pandemii i w kolejnych latach tylko zyskał na znaczeniu. Na jedzenie z pudełka decydują się osoby, dla których ważny jest zdrowy tryb życia, stosują ściśle określone diety, a jednocześnie nie mają

czasu na gotowanie. Wiele wskazuje na to, że rynek będzie się rozwijał.

- Przy rosnących płacach, stabilizacji inflacji i spadających stopach procentowych - przewidujemy dalszy, dwucyfrowy wzrost wartości rynku. Coraz większa dostępność diet pudełkowych, także w mniejszych miastach, otwiera segment na zupełnie nowych użytkowników - twierdzi

Karolina Szałas, analityczka w PMR Market Experts/Hume's.

Z danych PMR dowiadujemy się, że dwa lata temu rynek diet pudełkowych w Polsce rozwijał się w tempie blisko 19% r/r. Jego wartość przekroczyła 3 mld zł. W tym roku to już ok. 4 mld złotych. Rynek do 2029 r. będzie się rozwijał, choć - jak prognozują analitycy - dynamika wzrostu będzie niższa niż w 2023 r., co wiąże się przede wszystkim z wyhamowaniem tempa wzrostu cen oraz popytu stymulowanego przez zachowania konsumentów. Mimo to analitycy i tak spodziewają się, że wartość rynku w 2029 r. osiągnie 5,4 mld zł.

W okresie trzech pierwszych kwartałów 2025 roku aż 66 proc. wszystkich dostaw trafiło do mniejszych miast

Widać też zmiany w samej branży i nowe trendy. Z badania

wynika, że połowa klientów wybiera dietę od poniedziałku do piątku. Firmy oferujące diety pudełkowe mają też coraz więcej klientów poza dużymi miastami. W okresie trzech pierwszych kwartałów 2025 roku, aż 66 proc. wszystkich dostaw trafiło do miast i miejscowości poniżej 500 tys. mieszkańców (według danych firmy Goodspeed).

Okazuje się, że najszybciej wzrosła liczba dostaw do wsi i miast do 100 tys. mieszkańców. Ich udział w całkowitej liczbie dostaw wzrósł do 40 proc. z 25 proc. na koniec 2022 roku. Jednocześnie duże miasta (powyżej 500 tys. mieszkańców) zmniejszyły swój udział z 47 proc. do 34 proc.

Miesięczny koszt diety pudełkowej waha się zazwyczaj od 1200 do 2000 zł, oferując 4-5 zbilansowanych posiłków dziennie. W branży konkurencja jest niezwykle silna. Najwięksi gracze prześcigają się

w pomysłach na promocje i akcje rabatowe. Już teraz liczba zamówień ze zniżkami wzrosła z 20 proc. do ponad 50 proc.

Dieta pudełkowa nie tylko dla ludzi, ekspansję zapowiada Butternut Box - firma, która przejęła Psi Bufet

Firmy oferują m.in. aplikacje mobilne, elastyczny wybór menu, szeroką personalizację i zaawansowane funkcje zarządzania dietą. Wśród czołowych firm w branży znajdują się Maczfit, Diety od Brokuła, Kuchnia Vikinga czy Nice To Fit You. Na rynku działa też Psi Bufet, firma oferująca jedzenie w pudełkach dla zwierząt. To polski startup, który już w 2022 roku osiągnął 19 mln zł przychodów. W 2023 roku firma została przejęta przez brytyjską spółkę Butternut Box, która planuje dalszą ekspansję w regionie. ©P

Wygrywają przetarg za przetargiem i rozdają karty

Marek Knitter
marek.knitter@polskapress.pl

Jeszcze 10-15 lat temu podstawowa działalność Mennicy Polskiej koncentrowała się głównie wokół klienta krajowego.

Tymczasem tylko w pierwszych 9 miesiącach tego roku spółka wygrała już 10 przetargów zagranicznych w grupie monet obiegowych oraz cztery przetargi na produkcję i dostawy monet kolekcjonerskich. Łącznie są to miliardy sztuk wyprodukowane w tym roku przez polską firmę, która znajduje się w czołówce najbardziej zaawansowanych mennic na świecie - wynika ze słów prezesa spółki Katarzyny Budnickiej-Filipiuk.

Monety obiegowe liczone w miliardach sztuk

- W ramach naszej działalności menniczej możemy mówić o rekordowym roku w segmencie monet - wyprodukowaliśmy ich już 2 mld. Kolejny rok zapowiada się równie optymistycznie, przy czym nie wykluczamy, że mogą dojść do realizacji kolejnych przetargi. Dla naszego największego krajowego klienta, czyli Narodowego Banku Pol-

skiego, dostarczyliśmy dotychczas 650 mln monet obiegowych z ramowego zamówienia na blisko 900 mln sztuk. W trzecim kwartale przekazaliśmy również 700 mln monet do zagranicznych banków centralnych. Spodziewamy się, że na koniec tego roku - w przypadku produkcji na rynki zlokalizowane poza Polską - będziemy mogli już mówić o dostawach przekraczających miliard sztuk - powiedziała „Strefie Biznesu” prezes Katarzyna Budnicka-Filipiuk.

Prezes podkreśliła jednocześnie, że Narodowy Bank Polski pozostaje kluczowym klientem Mennicy Polskiej, ale trudno nie zauważyć, jak mocno spółka rozwija się na rynkach zagranicznych.

Tylko w pierwszych dziewięciu miesiącach tego roku Mennica pozyskała zlecenia na produkcję monet obiegowych dla banków centralnych z: Paragwaju, Gwatemali, Islandii, Boliwii, Armenii, Mauritiusa, Namibii, Kolumbii, Dominikany i Tanzanii. W segmencie monet kolekcjonerskich odnotowano wygrane przetargi w Mozambiku, Boliwii, Gruzji i Jordanie. Co ciekawe, dla Banku Namibii Mennica Polska wyprodukowała nową serię monet obiegowych i była to pierwsza od 1993 roku



FOT. MENNICA POLSKA

Jak przekonuje prezes Mennicy Polskiej Katarzyna Budnicka-Filipiuk, dla spółki istotne jest to, aby pozyskiwać rynek tam, gdzie pieniądź tradycyjny jest bardzo silny

tak kompleksowa zmiana specyfikacji oraz wizerunków w systemie monetarnym kraju.

Rośnie liczba przetargów i liczba wyprodukowanych monet obiegowych

- Jesteśmy zapraszani do udziału w większości kluczowych przetargów na świecie, co potwierdza naszą mocną pozycję w gronie najbardziej liczących się mennic na świecie. Wartość

poszczególnych umów jest różna w zależności od wielkości zamówienia i potrzeb danego kraju, wahając się od kilku do nawet kilkudziesięciu milionów dolarów - dodała Katarzyna Budnicka-Filipiuk.

Z kolei w całym 2024 roku spółka wygrała dziewięć postępowań przetargowych dotyczących produkcji monet obiegowych dla banków centralnych (z Kostaryki, Gwatemali, Dominikany, Zambii, Tanzanii, Namibii, Boliwii) oraz cztery dotyczące monet kolekcjonerskich (Urugwaj, Gruzja, Mozambik, Boliwia). Jeden wygrany przetarg związany był z produkcją srebrnych medali dla Mozambiku.

Spółka jest porównywana z największymi mennicami na świecie

- Mennica Polska jest absolutnym liderem pod względem technologii, liczby stosowanych technik, którymi się posługujemy, oraz liczby wygrywanych przetargów. Wiele osób nie zdaje sobie sprawy, jak bardzo rozwinęliśmy ten obszar naszej działalności. Dziś jesteśmy doceniani na równi z takimi mennicami, jak Monnaie de Paris, Canadian Mint czy Royal Mint, która wycofała się z rynku zagranicznego

- powiedziała prezes Mennicy Polskiej.

Według niej zakład Mennicy Polskiej zlokalizowany przy ulicy Annopol w Warszawie jest obecnie najbardziej optymalnie zorganizowaną mennicą realizującą największą na świecie produkcję monet dla zagranicznych emitentów.

Jaka jest przyszłość pieniądza fizycznego?

- Analizując perspektywę dla produkcji monet, stwierdziliśmy, że najważniejszym krokiem, który musimy podjąć, jest pozyskiwanie rynku tam, gdzie pieniądź tradycyjny jest bardzo silny. Stąd, poza Europą, regionem Ameryki Środkowej i Ameryką Południową, skierowaliśmy naszą uwagę na rynek afrykański, gdzie pierwszy przetarg wygraliśmy w 2024 roku. Oczywiście nie zatrzymujemy się i dalej będziemy pozyskiwać kontrakty na tym kontynencie - dodała Katarzyna Budnicka-Filipiuk.

Prezes Mennicy Polskiej podkreśliła, że spółka ma już zakontraktowaną w zasadzie produkcję na 2026 rok, co nie oznacza, iż nie będzie podchodziła do kolejnych przetargów. Zwróciła także uwagę na jeszcze jeden ciekawy aspekt w przypadku bicia monet.

- W przypadku monet kolekcjonerskich Mennica Polska korzystała, tak jak wiele innych mennic, ze współpracy z emitentami z Kamerunu. Od tego roku mamy możliwość używania w tej grupie produktów także nominału euro. Wspólnie z Bankiem Centralnym Malty zrealizowaliśmy serie monet „Majoliki” oraz „Zegary ratuszowe”. Myślę, że będziemy mieć takich możliwości coraz więcej - dodała prezes parządu Mennicy.

Po pierwszych trzech kwartałach br. przychody Mennicy Polskiej w segmencie mennicznym były wyższe o 271,5 mln zł (1 027,3 mln zł) w stosunku do analogicznego okresu rok wcześniej, a wynik segmentu wzrósł o blisko 20 mln zł (58,6 mln zł w I-III kw. 2025 vs 38,7 mln zł w roku poprzedzającym).

W samym tylko trzecim kwartale br. przychody w segmencie były wyższe o 88 mln zł, a wynik wzrósł o ponad 9 mln zł. Mennica Polska sprzedała o blisko 150 mln więcej sztuk monet obiegowych i kolekcjonerskich. Do klientów trafiło w tym czasie także blisko pół tony złota, głównie pod postacią sztabek oraz monet bulionowych. Tylko w okresie 9 miesięcy tego roku było to już 1,8 tony złota. ©

Model taniej siły roboczej się kończy. Musimy zmienić politykę przemysłową

Michał Piękos
michal.piekos@polskapress.pl

Polska jest 20. gospodarką świata, ale zdaniem Michała Jarosa, sekretarza stanu w Ministerstwie Rozwoju i Technologii, nie można na tym poprzestać.

Żeby to osiągnąć, powinniśmy, w jego ocenie, nie tylko stworzyć warunki dla rozwoju przemysłu i firm w Polsce, ale też otwierać im rynki zagraniczne. Jednak „koniecznością” przedstawiciel resortu widzi więcej. Należą do nich zapewnienie konkurencyjności w przemyśle, zmiana modelu opartego o tanią siłę roboczą czy deregulacja.

Jaros uważa, że są trzy najważniejsze wyzwania, którymi trzeba się zająć.

Pierwszym jest zapewnienie konkurencyjności dla europejskiego, w tym również polskiego, przemysłu. - Konkurencyjność może być zapewniona wtedy, kiedy przemysł będzie miał dobre warunki do tego, żeby prowadzić dalej swoją działalność w różnych obszarach. A żeby zapewnić tę działalność, to przede wszystkim przemysł potrzebuje taniej energii - mówi sekretarz stanu.

Jak podkreśla, energia ta, tania, a najlepiej zielona, będzie niezbędna nie tylko do automa-

tyzacji procesów produkcyjnych, ale też „do wielkich baz danych, tych data centers z wykorzystaniem sztucznej inteligencji, które będą potrzebować jeszcze więcej mocy do obliczeń”.

Jako drugie wyzwanie Jaros wskazuje dobre prawo. - Nie możemy mieć tylu ograniczeń, które dzisiaj ma Europa. Jeżeli podczas spotkania z ministrami gospodarki krajów europejskich porównujemy obciążenia, które ma europejski przemysł chemiczny na przykład, z obciążeniami, które ma przemysł chemiczny w Japonii, w Stanach Zjednoczonych czy w Chinach, to jest to diametralna różnica. W takich państwach, jak w Stanach Zjednoczonych, Japonia czy Chiny, tych ograniczeń jest około 50, a w Europie 450 - wylicza. Dlatego, jak wskazuje, zarówno w kraju, jak i w Europie Polska zapoczątkowała proces deregulacji.

Natomiast trzecie wyzwanie to potrzeba stworzenia długofalowej strategii, która obejmowałaby „energetykę i te kwestie związane ze symplikacją, deregulacją”. Długofalowa strategia powinna też określać, czego Polska potrzebuje, jakiego przemysłu, żebyśmy byli niezależni.

- Regionalizacja produkcji: ona jest dosyć istotna nie tylko

dla Polski, ale całej Europy, gdyż, jak wiemy wielu elementów przemysłowych jesteśmy pozbawieni, jak chociażby przemysł półprzewodnikowy, więc to jest zdobywanie nowych kompetencji, ale też przede wszystkim utrzymanie tych kompetencji, które dzisiaj mamy - dodaje Jaros. W jego ocenie „wielkim wyzwaniem” są też reinwestycje.

Zapytany, kto powinien budować infrastrukturę energetyczną w Polsce, odpowiada: Oczywiście w dużej mierze to jest projekt, co by o nim mówić, rządowy, gdyż te firmy są w dużej mierze publiczne, natomiast inwestorzy zagraniczni w tym obszarze też są oczywiście mile widziani w Polsce.

Jak przekonuje, rząd jest otwarty na tego typu inwestycje i inwestorów.

- Myślę, że z tego typu inwestycjami mamy do czynienia przy small medium reactor, czyli małych i średnich reaktorach, jak chociażby spółka OSGE, czyli Orlen Synthos, które połączyły siły, żeby zbudować elektrownię małą czy średnią elektrownię atomową. Dzisiaj potrzebujemy takich projektów i ich skali, która w Polsce jest potrzebna, ale zresztą nie tylko do takich projektów - mówi Michał Jaros.

W jego ocenie Polska potrzebuje też np. biogazowni, biometanowni, których mamy kilkadziesiąt, a w innych krajach jest ich kilka tysięcy. Dlatego niezbędne są programy, które będą dedyko-

wane „choćby w magazyny energii”. Dodatkowo Jaros przekonuje, że Polska potrzebuje energii z wiatru.

- W związku z tym potrzebujemy wiatraków w Polsce mieć więcej, nie tylko na Bałtyku, ale też w innych miejscach, czyli nie tylko offshore, ale również onshore, czyli na lądzie. I to jest wyzwanie, które stoi przed nami. Możemy to zrobić - deklaruje.

I podkreśla, musimy przyspieszyć te procesy. - Ceny energii nie obniży się o to, tak. Cena energii to jest długofalowy proces, ale musimy to zainicjować nie tylko na poziomie polskim, ale europejskim - wskazuje.

Jak przekonuje, rząd musi dzisiaj otwierać nie tylko furtkę dla inwestorów zagranicznych w Polsce, ale także dla polskich w Polsce czy dla polskich za granicą.

- Tak, żeby polski biznes mógł rozwijać się poza granicami kraju, zdobywać nowe rynki ze swoimi produktami, tam otwierać produkcję. To jest moim zdaniem moment, w którym możemy sobie jasno powiedzieć, że naprawdę jesteśmy 20. gospodarką świata. Jeżeli chcemy iść do przodu, to musimy stworzyć nie tylko warunki, tak jak wcześniej powiedziałem, dla rozwoju przemysłu i firm w Polsce, ale też otwierać im rynki zagraniczne. I to jest moim zdaniem również

kluczowe zadanie dla ministerstwa gospodarki, ministerstwa, które dzisiaj nazywa się Ministerstwem Rozwoju Technologii, ale jest odpowiedzialne oczywiście za sferę gospodarczą - tłumaczy.

Jaros twierdzi, że Polska musi jednocześnie zmienić politykę przemysłową. - Musimy przebudować ten model, który jest oparty o tanią siłę roboczą, ponieważ, po pierwsze, tanią ona już dzisiaj nie jest, a po drugie, ten rynek pracy dla nas jest pewnym wyzwaniem, dlatego że jednak mamy niż demograficzny, który wchodzi na rynek pracy - wskazuje.

Jak dodaje, Polska musi rozwijać centra badawczo-rozwojowe w tym obszarze. - Mamy firmy, które doskonale sobie radzą z robotyką, podpisują współpracę i sprzedają swoje produkty w Azji. Chociażby firma Astor z Krakowa, która podpisała umowę o współpracę z japońskim Kawasaki i Kawasaki też sprzedaje ich rozwiązania w automatyzacji procesów produkcyjnych - precyzuje Jaros.

- My jesteśmy narodem zwycięzców, udało nam się wygrać z transformacją, udało nam się zdobyć 20. miejsce w światowej gospodarce, w związku z tym nie możemy na tym poprzestać - podsumowuje. ©



FOT. RENATA LISECKA/POLSKA PRESS

Reżyser i aktor Rob Reiner i jego żona Michele nie żyją. Zginęli w swoim domu

Karolina Wrońska
USA

Rob Reiner i jego żona Michele zostali znalezieni martwi w niedzielę w domu w Los Angeles - poinformowała policja. Wszczęto śledztwo w sprawie prawdopodobnego zabójstwa.

Amerykański reżyser i aktor Rob Reiner i jego żona Michele zostali znalezieni martwi w niedzielę w domu w Los Angeles, należącym do Reinerów - poinformowała policja. Wszczęto śledztwo w sprawie prawdopodobnego zabójstwa. Obydwójce zginęli od ran kłutych, a do zbadania sprawy oddelegowani zostali funkcjonariusze z wydziału zabójstw - przekazał w oświadczeniu departament policji miasta Los Angeles (LAPD).

Śledztwo jest prowadzone w sprawie „prawdopodobnego zabójstwa”. Jeden z funkcjonariuszy policji przekazał agencji AP, że przesłuchiwany przez śledczych jest członek rodziny Reinerów.

Reiner zagrał m.in. w „Bezsenności w Seattle” czy „Wilku z Wall Street” i był reżyserem filmów „Naręczona dla księcia”, „Kiedy Harry poznał Sally”, „Ludzie honoru” czy „Prezydent. Miłość w Białym Domu”.

Jego żona Michele również była aktorką, a także fotografką. Spotkali się na planie filmu „Kiedy Harry poznał Sally”, wzięli ślub w 1989 roku i mieli trójkę dzieci.

PAP



Kalifornijska policja stara się rozwiązać zagadkę tajemniczej śmierci znanego reżysera i jego żony

Rozmowy USA-Ukraina. W Berlinie był też Donald Tusk

Grzegorz Kuczyński
Berlin

W niedzielę doszło w Berlinie do rozmów delegacji amerykańskiej i ukraińskiej. Steve Witkoff stwierdził, że „osiągnięto znaczny postęp”. W poniedziałek, w godzinach popołudniowych, kontynuowano rozmowy już z udziałem liderów państw europejskich.

W spotkaniu delegacji USA i Ukrainy uczestniczyli specjalny wysłannik USA Steve Witkoff, prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski oraz Jared Kushner, zięć Donalda Trumpa. W rozpoczęciu rozmów Amerykanów z Zełenskim uczestniczył również kanclerz Niemiec Friedrich Merz.

O przybyciu Kushnera i Witkoffa do Berlina poinformowały w niedzielę rano agencje dpa i Associated Press. Trump powiedział wcześniej, że przedstawiciele USA są gotowi wziąć udział w negocjacjach w Europie w weekend, jeśli będzie to miało sens.

Witkoff o rozmowach

„Przedstawiciele przeprowadzili pogłębione rozmowy... osiągnięto znaczny postęp i spotkają się ponownie jutro rano” - napisał Witkoff w poście na X. Szczegóły rozmów w Berlinie nie są znane. W poniedziałek w niemieckiej stolicy pojawili się m.in. prezydent Francji Emmanuel Macron, premier Wielkiej Brytanii Keir Starmer, premier Włoch Giorgia Meloni, premier Holandii Dick Schoof oraz premier Polski Donald Tusk.

Z komunikatów strony ukraińskiej wynika, że rozmowy dotyczyły m.in. gwarancji bezpieczeństwa, odbudowy kraju oraz porozumienia politycznego kończącego wojnę.

Zełenski o warunkach pokoju

W rozmowie z dziennikarzami w niedzielę Zełenski zaznaczył, że strona amerykańska nie udzieliła mu jeszcze odpowiedzi na ostatnie propozycje Ukrainy dotyczące projektu porozumienia poko-



Specjalny wysłannik USA Steve Witkoff wita się z prezydentem Ukrainy Wołodymyrem Zełenskim. W spotkaniu uczestniczył też kanclerz Niemiec Friedrich Merz

jowego. Według Zełenskigo, obecnie nie wszystkie kraje NATO są gotowe na przyjęcie Ukrainy, dlatego Kijów, jak to ujął Zełenski, w ramach kom-

promisu jest gotowy uzyskać gwarancje bezpieczeństwa od Stanów Zjednoczonych i Europy, pozostając poza NATO.

Zełenski zaznaczył również, że nikt nie będzie w pełni zadowolony z porozumienia pokojowego, ale najważniejsze jest wykluczenie możliwości nowej agresji ze strony Rosji po zawarciu pokoju.

Rosja chce całego Donbasu

Wcześniej media, powołując się na źródła, pisały, że mimo uzgodnienia wielu punktów planu, pozostają nierozwiązane kwestie terytorialne, w szczególności dotyczące wymaganego przez Rosję wycofania Sił Zbrojnych Ukrainy z obwodu donieckiego, oraz kwestie gwarancji bezpieczeństwa.

Kreml oświadczył wcześniej, że domaga się od Ukrainy rezygnacji z przystąpienia do NATO, wyklucza obecność wojsk NATO na terytorium Ukrainy, a także domaga się pełnej kontroli nad obwodami donieckim i ługańskim. PAP

DROBNE

Usługi

MONTAŻOWE

ROLETY ATRAKCYJNE CENY.

Producent „GARDA” tel. 52/372-04-04

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne

w Twojej gazecie przez Internetowe Biuro Ogłoszeń.

Bez wychodzenia z domu.



ibo.polskapress.pl

AUTOPROMOCJA

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

Tutaj zlecisz ogłoszenie

ibo.polskapress.pl

REKLAMA

0011440829



Zielń Miejska
Zakład Pogrzebowy

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

REKLAMA

0011426216

Firma SPRZEDA

lokal użytkowy w Bydgoszczy
(udział w nieruchomości).

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

Tel. 510 026 836

AUTOPROMOCJA

0310733297

Zleć
nekrologi,
ogłoszenia
drobne,
życzenia

Biuro ogłoszeń Expressu Bydgoskiego:

Bydgoszcz, czynne: pn.-pt. 8-16, ul. Zamoyskiego 2
tel. 519 503 513, e-mail: magdalena.welka@polskapress.pl

Express
BYDGOSKI

GAZETA pomorska

NOWOŚCI
DZIENNIK TORUŃSKI

Z głębokim żalem i smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci naszego wieloletniego Współpracownika

Kazimierza Gadomskiego

W imieniu własnym
oraz całego Zespołu Kolbud Sp. z o.o.
składam

Rodzinie oraz Bliskim Zmarłego
najszersze wyrazy współczucia i kondolencje,
łącząc się w bólu i żałobie.

Piotr Grykałowski
Prezes Zarządu Kolbud Sp. z o.o.

Z głębokim żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci naszej długoletniej pracowniczki

Pani Bożeny Jarosławskiej

Rodzinie
wyrazy głębokiego współczucia oraz słowa wsparcia

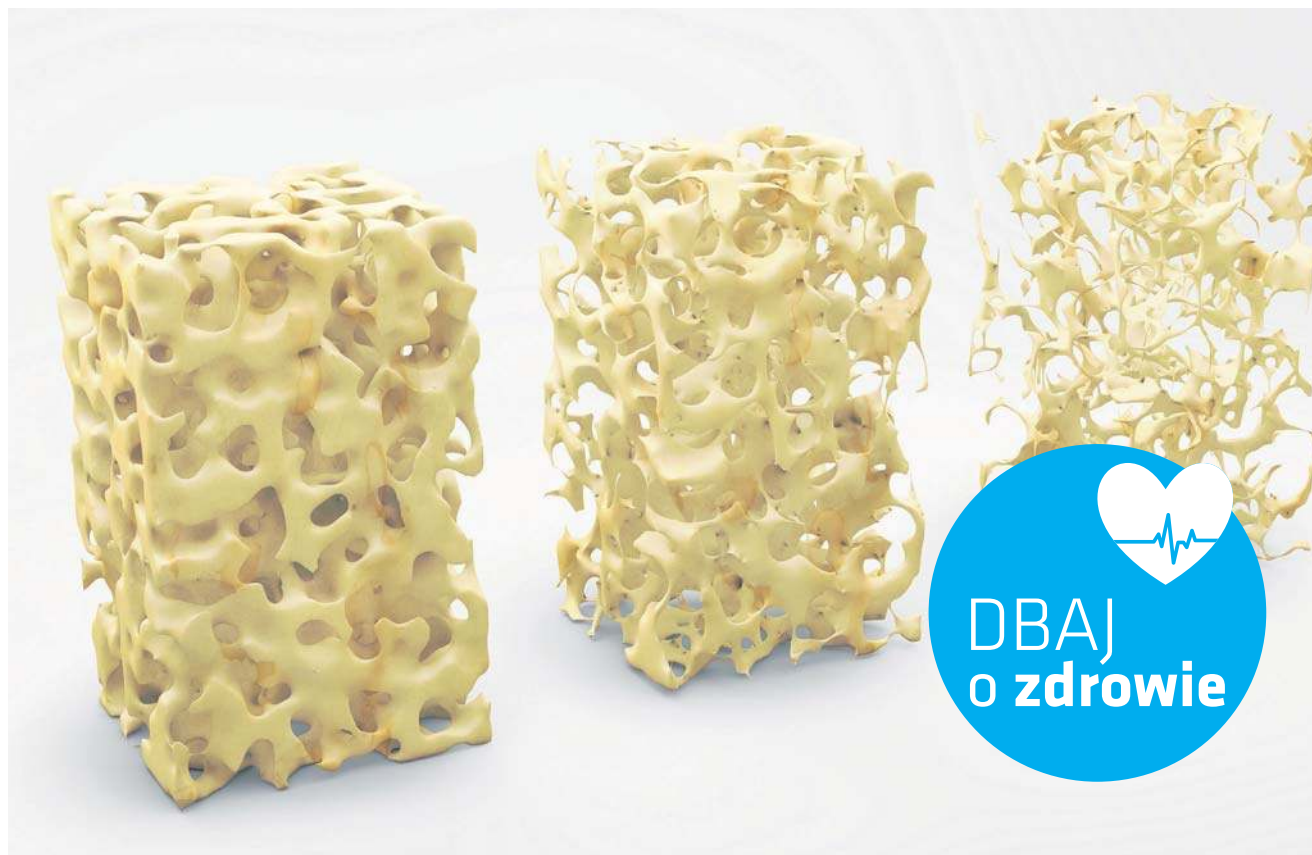
składają

Dyrekcja i Pracownicy
Wojewódzkiej Stacji Pogotowia Ratunkowego
w Bydgoszczy

Nie lekceważ bólu

Wezwij pogotowie ratunkowe, lub zgłoś się na dyżur, jeśli:

- ▶ po upadku odczuwasz dotkliwy ból kręgosłupa, biodra, ud czy klatki piersiowej - szczególnie, gdy masz problemy ze wstaniem, a każda próba sprawia ogromny ból. (możliwość złamania kręgu lub szyjki kości udowej);
- ▶ czujesz mocny ból kręgosłupa, razem ze złym samopoczuciem lub osłabieniem (to groźne objawy!);
- ▶ upadniesz na dłoń bądź przedramię i odczuwasz ich dotkliwy ból, któremu czasem towarzyszy obrzęk (możliwe złamanie kości przedramienia).



Osteoporoza to najczęściej występujący problem zdrowotny dotyczący kości. Występuje zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn.

Obniżona gęstość kości

▶▶ Jedno z najpopularniejszych schorzeń XXI wieku

Joanna Jankowiak

Mowa oczywiście o osteoporozie. Szacuje się, że w Polsce cierpi na nią blisko dwa miliony osób po 50. roku życia. Zaczyna się jednak rozwijać znacznie wcześniej, nie dając objawów klinicznych.

Osteoporoza jest określeniem patologii mikroarchitektury kości. Na skutek zaburzeń odbudowy tkanki kostnej powstają w niej znaczące ubytki, które po czasie prowadzą do złamań kości długich,

zmian sylwetki oraz dolegliwości bólowych w odcinku lędźwiowym i piersiowym kręgosłupa.

Kości u osób cierpiących na osteoporozę są rozrzedzone, co oznacza zmniejszenie ilości beleczek kostnych oraz ścięcin kości korowej.

Leczenie

Podstawą jest farmakoterapia, która wspiera utrzymanie masy kostnej na prawidłowym poziomie. Leki dobiera się indywidualnie, optymalizując skuteczność i bezpieczeństwo terapii. Konieczna jest ścisła kontrola lekarska.

Przy osteoporozie niezbędne jest wprowadzenie zmian w diecie i stylu życia. Chory unikać powinien picia kawy oraz używek - papierosów czy alkoholu, które wypłukują wapń z organizmu. Konieczne jest również wzbogacenie codziennej diety w produkty bogate w ten pierwiastek, a także w białko, magnez oraz potas.

Aktywni w osteoporozie

Aktywność fizyczna w przypadku osteoporozy jest również istotna. Oczywiście należy unikać upadków i kontuzji, jednak nie powinno się

w ogóle rezygnować z ruchu, który jest kluczowy dla procesu kostnotwórczego.

W przypadku osteoporozy najbardziej wskazane są spacer. Podczas nich na kości oddziałują siły grawitacyjne, zachodzą zmiany w napięciu mięśni. Optymalny jest przynajmniej półgodzinny, energiczny spacer.

Terapię wspomóc można również współpracą z fizjoterapeutą, czy zabiegami fizykoterapeutycznymi. Współczesna medycyna daje duże możliwości wyboru zabiegów, wykorzystujących różnorodne metody.

Diagnoza

Osteoporoza jest chorobą podstępą, która nie daje żadnych symptomów. Dlatego warto, aby kobiety po okresie przekwitania oraz panowie po 65. roku życia, skonsultowali się z lekarzem w celu wykonania badań profilaktycznych.

W przypadku tego schorzenia niezwykle istotne jest szybkie rozpoznanie. Dotyczy to zwłaszcza pacjentów, u których pojawiły się pierwsze symptomy. Należą do nich: przewlekły ból kręgosłupa, obniżenie wzrostu, garbienie się.©©

REKLAMA 0011442352

REHABILITACJA

TERAPIA KRĘGOSŁUPA KOCIŃSKI

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

AUTOREKLAMA



Edukacja
w najwyższym stopniu
stronaedukacji.pl

AUTOPROMOCJA

009500638

Strefa Biznesu

NAJWIĘKSZY
REGIONALIZOWANY
SERWIS GOSPODARCZY
W POLSCE

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



www.strefabiznesu.pl

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strona
zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl



Doświadczenie rodzicielstwa zmienia człowieka. Każdego w inny sposób

Anna Starmach w Plejadzie Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 193

Anna Wendzikowska trzyma relację

W niedawnym wywiadzie dla „Faktu”, celebrytka opowiedziała o trudnych chwilach po porzuceniu przez biznesmena Jana Bazyla ich córki zaledwie trzy tygodnie po jej narodzinach. – Dziś staramy się trzymać relację techniczną. On ma oczywiście kontakt z córką i mi na tym kontakcie zależy, bo uważam, że to jest ważne – stwierdziła.

Klaudia Halejcio szlifowała umiejętności

Celebrytka udała się na sponsorowany wyjazd w Alpy. Główną atrakcją pobytu w kurorcie Courchevel była jazda Lamborghini w ekstremalnych warunkach. Po części teoretycznej Halejcio mogła zasiąść za kółkiem auta, szlifując umiejętności w jeździe po śliskiej nawierzchni.

Viki Gabor kolekcjonuje winyle

Piosenkarka po 18. urodzinach wyprowadziła się od rodziców. Mieszka w eleganckim domu pod Warszawą. Ostatnio zaprosiła do siebie kamery „Dzień dobry TVN”. Mogliśmy zobaczyć, że budynek charakteryzuje się nowoczesną bryłą i utrzymany jest w monochromatycznych barwach. Piosenkarka zaprezentowała również kolekcję płyt winylowych, która znalazła swoje miejsce na ścianie tuż pod schodami na piętro. Wśród rozmaitych tytułów nie zabrakło też jej ostatniego dzieła.

(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



Miasto złodziei TVN 7, 20:00

Ben Affleck w podwójnej roli reżysera i głównego bohatera filmu o bezwzględnym gangsterze zawodowo trudniącym się napadaniem na banki, który zakochuje się w swojej zakładniczce (Rebecca Hall). Ale ich romans może być groźny...

Juliusz Cezar, narodziny dyktatury

TVP Historia, 20:10
Historycy, eksperci i komentatorzy polityczni omawiają ostatnie dni rzymskiej republiki oraz przejęcie władzy przez jednego z najbardziej wpływowych i bezkompromisowych władców w dziejach świata. To historia pasji i nadludzkiej motywacji, które doprowadziły jednostkę do władzy absolutnej.

Anna Karenina

Canal+ Premium, 21:00
Najnowocześniejsza ekranizacja powieści Lwa Tołstoja. Tytułowa bohaterka (Keira Knightley) jest żoną wysokiego urzędnika (Jude Law). Jednak mimo dobrobytu i pozycji społecznej, źle się czuje w dusznej i sztywnej atmosferze stolicy Rosji. Wszystko zmienia spotkanie z przystojnym hrabią Wrońskim (Aaron Taylor-Johnson).

Niezwyciężony

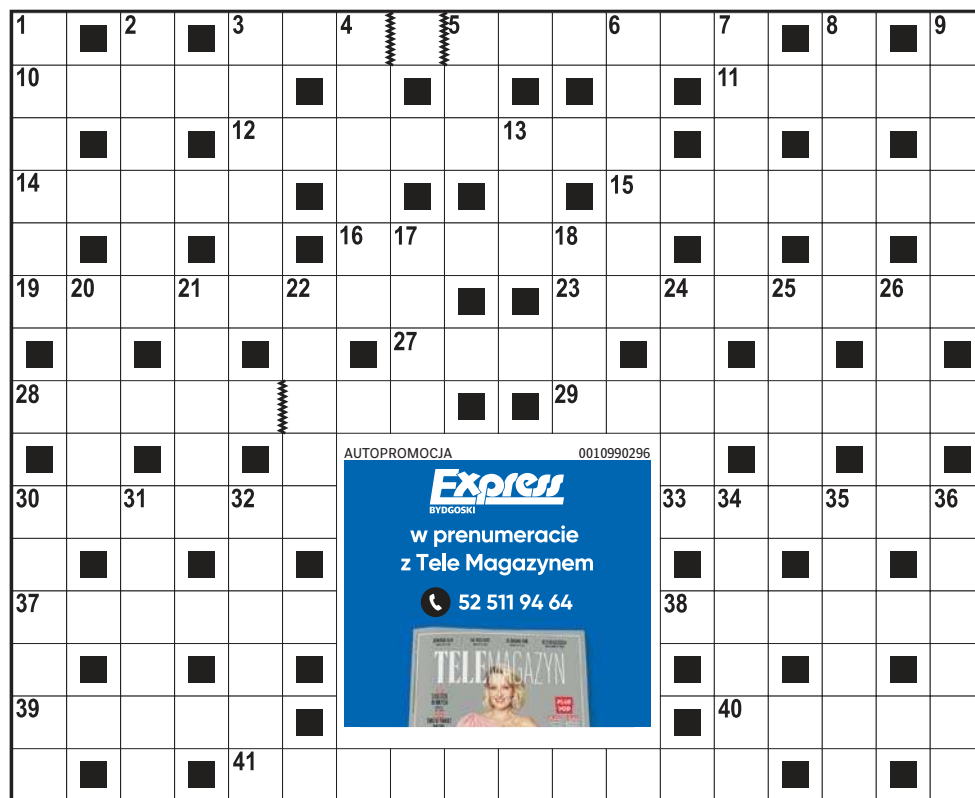
TVP 1, 21:10
W wyniku wybuchu podczas maratonu w Bostonie lekkość Jeff (Jake Gyllenhaal) traci obie nogi. Jest postrzegany jako bohater, jednak wkrótce sława zaczyna go przytłaczać.

Poziomo:

- 3) ryzykowne przedsięwzięcie,
- 10) ... Adamczyk, aktor z „Och, Karol 2”,
- 11) brak środków do życia, ubóstwo,
- 12) grzyb jadalny, gąska,
- 14) portugalskie wyspy na Atlantyku,
- 15) brak skrępowania, niezależność,
- 16) zwrotka dowcipnej piosenki,
- 19) czterokołowy pojazd konny,
- 23) indiański topór wojenny,
- 27) z wilkiem w przysłowiu,
- 28) przebiegły, doświadczony człowiek,
- 29) krótkie alegoryczne opowiadanie,
- 30) pomieszczenie dla pilota,
- 33) rzemieślnik robiący przetaki,
- 37) pływa po morzach i oceanach,
- 38) krzeselkowy lub orczykowy,
- 39) lekceważy przyjęte wartości,
- 40) samosąd z westernu,
- 41) dziedzina sztuki cyrkowej.

Pionowo:

- 1) „... Gorgonowej”, polski kryminał,
- 2) rogi zwierzyny płowej,
- 3) prawdziwki, kurki i gąski,
- 4) niewielka dróżka w parku,
- 5) płacone przez importera,
- 6) wojewódzkie lub powiatowe,
- 7) formacja w piłkarskiej drużynie,
- 8) miasto włoskich kochanków,
- 9) komedia w reżyserii Juliusza Machulskiego,
- 13) najdłuższa rzeka na Ziemi,
- 17) maksymalny udźwig portowego żurawia,
- 18) odcinek Tour de France,
- 20) morski głowonóg dostarczający sepii,
- 21) makaron do zupy pomidorowej,
- 22) naczynie laboratoryjne ze szkła,
- 24) rzadko się myje, smoluch,
- 25) długi wierzchni ubiór du-



- 17) maksymalny udźwig portowego żurawia,
- 18) odcinek Tour de France,
- 20) morski głowonóg dostarczający sepii,
- 21) makaron do zupy pomidorowej,
- 22) naczynie laboratoryjne ze szkła,
- 24) rzadko się myje, smoluch,
- 25) długi wierzchni ubiór du-

chownego,

- 26) dodatnia cecha charakteru, cnota,
- 30) drapieżna ryba słodkowodna,
- 31) Roman, autor powieści „Kolumbowie Rocznik 20.”,
- 32) podłużne obniżenie terenu,
- 34) sielankowy utwór poetycki,
- 35) wojenny sprzymierzeniec,
- 36) wieś w gminie Serock nad sztucznym jeziorem.

ROZWIĄZANIE NR 192

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Energia sprzyja działaniu. Skup się na jednym celu i unikaj pośpiechu. Horoskop dzienny mówi, że efekty pozytywnie Cię zaskoczą.
Ryby (19.02 - 20.03)
Spokojny dzień pomaga we wszystkim. Horoskop na dziś wyraźnie wróży, że rozsądne decyzje i rozmowa z bliską osobą przyniosą Ci ulgę.
Baran (21.03 - 19.04)
Komunikacja kluczem do sukcesu. Uważnie słuchaj, bo horoskop dzienny na wtorek ostrzega, że drobna informacja może zmienić Twoje plany.

Byk (20.04 - 20.05)

Emocje będą silne, lecz warto zachować równowagę. Horoskop dzienny zapowiada, że dom i relacje dadzą poczucie bezpieczeństwa.
Bliznięta (21.05 - 21.06)
Twoja pewność siebie zostanie zauważona. Horoskop na dziś radzi działać odważnie, ale również pamiętać o potrzebach innych osób.
Rak (22.06 - 22.07)
Porządkowanie spraw osobistych przyniesie satysfakcję. Horoskop dzienny na wtorek wyraźnie zapowiada, że oszczędzi to czas i nerwy.

Lew (23.07 - 22.08)

Szukaj harmonii w rozmowach. Horoskop dzienny zapowiada, że kompromis okaże się korzystniejszy niż upieranie się przy swojej racji.
Panna (23.08 - 22.09)
Dziś będziesz prawdziwą kopalnią dobrych pomysłów. Podziel się nimi z innymi, a zostaniesz doceniony i zyskasz powszechne uznanie.
Waga (23.09 - 22.10)
Chęć zmian zmotywuje Cię do działania. Horoskop dzienny na wtorek wróży, że mały krok dziś otworzy drzwi do większych możliwości.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Obowiązki wymagają skupienia, ale horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że systematyczna praca przyniesie stabilność i spokój.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywność rośnie. Horoskop na dziś mówi, że nietypowy pomysł może znaleźć wsparcie – pod warunkiem że dobrze go przedstawisz.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Wrażliwość pomaga zrozumieć innych. Horoskop dzienny na wtorek radzi zadbać również o siebie i pozwolić sobie na chwilę ciszy.

Polacy za granicą: Niezbyt udany weekend kadrowiczów



FOT. KARL-JOSEF HILDENBRAND/APPEAST NEWS

Kacper Potulski w towarzystwie swoich kolegów w Mainz, czuje się znakomicie

Damian Świdorski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Potulski z bramką w Bundeslidze. Skóraś z czerwoną kartką. Napastnicy obserwatorami.

Najlepiej we właśnie zakończonym weekendzie zaprezentował się młodzieżowy reprezentant Polski Kacper Potulski. 18-latek w swoim zaledwie drugim meczu Bundesligi w życiu i szóstym w seniorskiej karierze strzelił bramkę i to od razu Bayernowi na Allianz Arena.

Powody do zadowolenia może mieć też bardzo chwalony za występ na niemieckich murawach bramkarz VfL Wolfsburg Kamil Grabara. Jego „Wilki” wygrały drugi mecz z rzędu w lidze. W pokonanym polu zostały trenowane przez byłego reprezentanta Polski, Borussia Moenchengladbach, 3:1. Grabara zanotował cztery obronione piłki i dostał jedną z najlepszych not na boisku. Dobrze zaprezentował się też niepowołany ostatnio przez selekcjonera, Jakub Piotrowski

z Udinese. Pomocnik przyczynił się do wygranej z mistrzem kraju, Napoli 1:0. Co prawda nie strzelił gola, a jego asysta przy bramce Nicolo Zaniolo, finalnie nie została zaliczona, bo bramkę odwołano przez spalonego, ale zebrał dobre noty.

Ubiegły weekend nie udał się większości reprezentantom. Karol Świdorski i Bartłomiej Drągowski co prawda wygrali mecz ligi greckiej z Valos 2:1, ale obaj obserwowali mecz z ławki rezerwowych. Po raz drugi z rzędu w lidze hiszpańskiej wygraną Barcelony z ławki rezerwowych, obserwował Robert Lewandowski. Okazało się, że kapitan reprezentacji Polski nie zagrał w meczu z Osasuną (2:0), z powodu problemów mięśniowych i nie wiadomo, czy zagra we wtorek 16 grudnia w meczu Pucharu Króla. 18. kolejki belgijskiej Jupiler League KAA Gent - Royal Antwerp, nie będzie dobrze wspominał Michał Skóraś. Skrzydłowy reprezentacji Polski nie tylko przegrał 0:2, ale i w doliczonym czasie gry brutalnie sfaulował przeciwnika,

atakując go od tyłu. Dostał za ten faul czerwoną kartkę.

Występy powołanych na listopadowe mecze reprezentacji Polski:

- Bramkarze:**
- Bartłomiej Drągowski (Panathinaikos) - na ławce rezerwowych w wygranym 2:1 meczu z Valos
 - Kamil Grabara (VfL Wolfsburg) - 90 minut w wygranym 3:1 meczu z Borussią Mönchengladbach
 - Kacper Tobiasz (Legia Warszawa) - 90 minut w przegranym 0:1 meczu z Piastem Gliwice
 - Mateusz Kochalski (Karabach Agdam) - 90 minut w wygranym 5:1 meczu z Araz
- Obroncy:**
- Jan Bednarek (Porto) - mecz w poniedziałek 15 grudnia
 - Matty Cash (Aston Villa) - 90 minut i żółta kartka w wygranym 3:2 meczu z West Hamem
 - Tomasz Kędziora (PAOK) - 90 minut w przegranym 0:2 meczu z Atromitosem
 - Jakub Kiwior (Porto) - mecz w poniedziałek 15 grudnia

- Kryspin Szcześniak (Górnik Zabrze) - runda jesienna zakończona
 - Przemysław Wiśniewski (Spezia) - 90 minut w przegranym 0:2 meczu z Modeną
 - Paweł Wszolek (Legia Warszawa) - 90 minut w przegranym 0:1 meczu z Piastem Gliwice
 - Jan Ziółkowski (AS Roma) - mecz w poniedziałek 15 grudnia
 - Kacper Potulski - reprezentant Polski U21 (Mainz) - 90 minut, gol, sprofundowany rzut karny i żółta kartka w zremisowanym 2:2 meczu z Bayernem Pomocnicy:
 - Kamil Grosicki (Pogoń Szczecin) - runda jesienna zakończona
 - Jakub Kamiński (FC Koeln) - 90 minut w przegranym 0:2 meczu z Bayerem Leverkusen
 - Bartosz Kapustka (Legia Warszawa) - 17 minut i żółta kartka w przegranym 0:1 meczu z Piastem Gliwice
 - Kacper Kozłowski (Gaziantep FK) - 90 minut w przegranym 0:2 meczu z Goztepe
 - Filip Różga (Sturm Graz) - 17 minut w przegranym 1:3 meczu z Austrią Wiedeń
 - Michał Skóraś (Gent) - 90 minut i czerwona kartka w przegranym 0:2 meczu z Royal Antwerp
 - Bartosz Slisz (Atlanta United) - zakończył sezon
 - Sebastian Szymański (Fenerbahce) - mecz 15 grudnia
 - Nicola Zalewski (Atalanta Bergamo) - 25 minut w wygranym 2:1 meczu z Cagliari
 - Piotr Zieliński (Inter Mediolan) - 90 minut w wygranym 2:1 meczu z Genoa
 - Jakub Piotrowski (Udinese) - 90 minut w wygranym 1:0 meczu z Napoli
 - Napastnicy:**
 - Adam Buksa (Udinese) - 8 minut w wygranym 1:0 meczu z Napoli
 - Robert Lewandowski (FC Barcelona) - na ławce rezerwowych w wygranym 2:0 meczu z Osasuną
 - Karol Świdorski (Panathinaikos) - na ławce rezerwowych w wygranym 2:1 meczu z Valos.
- © P

Wisła Płock liderem na koniec roku. Półtora miesiąca piłkarskich wakacji

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. W minioną niedzielę zakończyliśmy tegoroczną przygodę z piłkarską ekstraklasą. Na pozycji lidera zasiada Wisła Płock, którą od ostatniego w tabeli zespołu dzieli zaledwie 11 punktów.

Teraz drużyny ekstraklasy rozpoczną ligową przerwę, która potrwa półtora miesiąca. Na boiska wrócą 30 stycznia 2026 roku.

W ostatniej kolejce Raków i Jagiellonia nie wykorzystały szansy awansu na pozycję lidera ekstraklasy. W zaległych meczach piłkarze z Częstochowy ulegli u siebie Zagłębiu Lubin 0:1, a drużyna z Białegostoku zremisowała w Lublinie z Motorem 1:1.

Wkrótce z ekipą „Medalników” pożegna się zapewne Marek Papszun, który obejmie stanowisko trenera Legii, którą jest w... permanentnym kryzysie. Teraz przegrała w Warszawie z Piastem Gliwice 0:1. Stołeczny

zespół, typowany przed sezonem do walki o mistrzostwo Polski, czeka na zwycięstwo w ekstraklasie od... 28 września.

Królem strzelców rozgrywek jest na razie Słowak Tomáš Bobček, który strzelił dla Lechii Gdańsk 13 goli.

Wprowadzić niektóre drużyny mają jeszcze zaległe spotkania, ale odrobiną to już w 2026 roku. © P

TABELA PKO BP EKSTRAKLASY

1. Wisła Płock	18	30	21-12
2. Górnik Zabrze	18	30	29-24
3. Jagiellonia Białystok	17	29	29-21
4. Raków Częstochowa	18	29	26-23
5. Zagłębie Lubin	18	28	31-24
6. Cracovia	18	27	25-21
7. Radomiak	18	26	35-30
8. Lech Poznań	17	26	29-26
9. Korona Kielce	18	24	21-19
10. Pogoń Szczecin	18	21	28-32
11. Motor Lublin	18	21	23-28
12. Arka Gdynia	18	21	15-32
13. Lechia Gdańsk	18	20	37-37
14. Piast Gliwice	17	20	19-19
15. Widzew Łódź	18	20	26-28
16. GKS Katowice	17	20	23-28
17. Legia Warszawa	18	19	19-21
18. Bruk-Bet Nieciecza	18	19	24-35



FOT. PRZEMEK ŚWIDORSKI/POLSKA PRESS

Słowacki napastnik Tomáš Bobček ma ważny kontrakt z gdańską Lechią do końca czerwca 2027 roku

REKLAMA

0011450956

VS

MIASTO BYDGOSZCZ
SPONSOR
BYDGOSKIEGO SPORTU

Enea

ABRAMCZYK

ENEA ABRAMCZYK ASTORIA BYDGOSZCZ

19 GRUDNIA (PIĄTEK) | GODZ. 19:00

BILETY DO NABYCIA NA STRONIE: ABILET.PL

SPONSOR MECZU:

SPORT

www.sportowy24.pl

Astoria ograła Górników w ich hali. Noteć zawałała ostatnie minuty u siebie

Joachim Przybył
redakcja@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. 12 zwycięstwo Enea Abramczyk Astorii Bydgoszcz w tym sezonie w 1. Lidze. KSK Qemetica Noteć Inowrocław zaprzepaściła szansę na szóstą wygraną.

MINERS KATOWICE - ENEA ABRAMCZYK ASTORIA BYDGOSZCZ 65:84 (9:21, 20:22, 23:17, 13:24)

Miners: Davis 14 (2), Kierlewicz 10 (1), Szeffler 6, Krzymiński 4, Nowakowski 2 oraz Skiba 12 (2), Jagiełło 7 (1), Jopek 6, Formella 4, Gusławski 0.
Astoria: Kemp 13, 9 zb., Kimbrough 11 (3), Kamiński 10 (2), Dzierżak 6, Kędzel 2 oraz Chyliński 16 (3), Gruszecki 10 (1), Jamiołkowski 8, Andrzejewski 8 (1).

Bydgoszczanie rozpoczęli starcie z beniaminkiem w fantastycznym stylu, nie minęły jeszcze trzy minuty, a już mieli na koncie 13 punktów, a rywalom pozwolili w tym czasie tylko raz trafić do kosza. W 1. kwarcie aż 11 „oczek” dołożyła ławka, a skuteczność miejscowych ledwo przekroczyła 20 procent. Pod koniec 1. połowy Asta prowadziła już 19 punktami

Miners przed przerwą zmniejszyli straty, a po przerwie zaatakowali jeszcze mocniej. W 18. minucie było już tylko 48:52.

Emocji w ostatniej kwarcie nie brakowało. Kluczowa okazała się obrona, gospodarze w ostatniej kwarcie mieli tylko 3/13 z gry i aż 7 strat.

Astoria z bilansem 12-2 prowadzi w rozgrywkach. Kolejny mecz zagra 19 grudnia u siebie z SKS Starogard Gdański.



Michał Chyliński (z piłką) był jednym z liderów Astorii podczas meczu w Katowicach

KSK QEMETICA NOTEĆ INOWROCŁAW - WKK WROCŁAW 76:81 (15:20, 25:14, 23:29, 13:18)

Noteć: Hamilton 22 (4), Frye 10 (1), Rompa 8, 10 zb., Trubacz 6 (2), Czujkowski 5 (1) oraz Sobiech 7 (1), Ciesielski 6, Harris 6, Grzesiak 3, Lis 3.
WKK: Patoka 16 (4), Koelner 13 (3), Waldow 8, Galewski 7 (1), Prochorowicz 3 (1) oraz Krocak 17 (1), Ochońko 8 (1), Chalicki 4, Zagórski 3, Matusiak 2.

W Inowrocławiu emocji nie brakowało. To jednak goście prowadzili częściej, w 1. kwarcie różnicą już 8 punktów. Obie drużyny miały spore kłopoty w ofensywie, ale przyjezdni trafiali do kosza odrobinię częściej.

Pod koniec 1. połowy gospodarze zaczęli jednak odrabiać straty. Po dystansowych trafieniach Camerona Hamiltona i Dyla Frye'a Noteć objęła prowadzenie w 17. minucie. Lepsza była także defensywa, goście przez 4 minuty tylko raz trafili do kosza. Ostatnie 150 sekund przed przerwą to już popis inowrocławian, którzy tek krótki fragment meczu wygrali 12:2.

Po przerwie wciąż trafił Hamilton, ale i WKK miało swoje atuty w postaci polskiego duetu Jakub Koelner - Jakub Patoka. Przed ostatnią był remis.

Emocji nie brakowało, Noteć cały czas prowadziła 2-4 punktami. W 37. minucie było jeszcze 73:69, ale potem wrocławianie zaliczyli serię 10:0, która rozstrzygnęła losy zwycięstwa, choć w ostatniej akcji Alan Czujkowski rzucił jeszcze na dogrywkę.

Noteć z bilansem 5-9 zajmuje 10. miejsce. Kolejny mecz rozegra dopiero 29 grudnia u siebie ze Spójnią Stargard. ©©

REKREACJA

Morsowali dla dzieci

Grupy morsujące w podbydgoskich Pieckach połączyły przyjemne z pożytecznym, a morsowanie ze świetną akcją pomocy. Grupy z Bydgoszczy, a przede wszystkim Morświry wspierały dzieci będące pod pieczę Fundacji Gramy dla Onko. Zbierano także pluszaki i zabawki dla dzieciaków. Oczywiście było wspólne morsowanie, a potem ognisko i skromny poczęstunek. Brawa za pomysły!



FOT. TOMASZ CZACHOROWSKI

PIŁKA RĘCZNA

SP 7 Brodnica ze złotem

Reprezentacja SP 7 Brodnica zdobyła złoty medal pierwszej edycji „Ręcznej na Orlikach”. W finale imprezy rozgrywanej w Ergo Arenie na granicy Gdańska i Sopotu pokonała SP Ustroń 19:18.

KRÓTKO



FOT. PPG

KOSZYKÓWKA

Torunianie liderują w II lidze

Sytuacja w ścisłej czołówce tabeli na trzy kolejki przed zakończeniem 1. rundy rozgrywek o mistrzostwo II ligi jest nadal bardzo wyrównana. Różnica pomiędzy pierwszym a szóstym zespołem wynosi bowiem zaledwie dwa punkty. Pozycję lidera po 14. turze rywalizacji utrzymał AZS UMK Transbruk. Torunicy w sobotnim meczu pokonali KS BNG Kutno 86:74. Najwięcej punktów zdobyli: Paweł Sowiński 21, Hubert Lipiński i Damian Krużyński po 15. Natomiast trzy pozostałe ekipy naszego regionu, grające na boiskach rywali, doznały porażek. Kamte Basket 2010 Kruśzwica przegrał z Żakiem Koszalin 69:79, Pogoń Mogilno uległa Portowi Gdynia 77:89, a TKM Włocławek uległ wyżej wspomnianej Akademii Gortata Gdańsk 71:76. Pozostałe rezultaty: AMW Arka Gdynia - Tarnovia Tarnowo Podgórne 68:93, SMS Władysławowo - MKK Gnieźno 63:82, Energa Elbląg - Sokół Międzychód 82:79, Spójnia II Vario Stargard - Trefl II Sopot 72:95. W tabeli z dorobkiem 25 punktów prowadzi AZS UMK przed Tarnovią i MKK. Punkt mniej ma Trefl, a dwa - Żak i Kamte. (szcz)

LOTTO

NIEDZIELA, 14.12

Multi Multi, godz. 22.00

9, 11, 12, 18, 23, 24, 27, 32, 41, 44, 51, 53, [54], 56, 60, 61, 70, 71, 75, 79

Kaskada, godz. 22.00

2, 3, 9, 10, 12, 13, 14, 16, 18, 21, 22, 23

Mini Lotto

2, 9, 10, 31, 42

Ekstra Pensja

12, 19, 30, 34, 35-2

Ekstra Premia

1, 3, 5, 8, 31-1

PONIEDZIAŁEK, 15.12

Multi Multi, godz. 14.00

2, 9, 10, 12, 13, 18, 20, 21, 42, 43, 48, 52, 53, [54], 57, 58, 61, 67, 68, 71

Kaskada, godz. 14.00

2, 4, 5, 6, 8, 10, 11, 14, 17, 21, 22, 23

Artego na łopatkach na Dolnym Śląsku

Joachim Przybył

joachim.przybyl@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. Marzenia o dobrym wyniku bydgoskiego zespołu zakończyły się już przed przerwą.

ŚLEZA WROCŁAW - ARTEGO

BYDGOSZCZ 92:51 (20:13, 31:12, 20:13, 21:13)

Śleza: Davis 19, Strautmane 15 (3), Mielnicka 13 (1), Kuliriska 11 (1), Vihmane 2 oraz Kraker 24 (4), Ziemborska 5, Jeziorna 3.

Artego: Keller 12, Jones 12 (2), Pawłowska 11 (1), Danielewicz 8, Pokk 4 oraz Pawlikowska 4, Sobiech 0, Szymkiewicz 0, Gliszczyńska 0.

Bydgoszczanki w poprzedniej kolejce Orlen Basket Ligi Kobiet

sprawiły kibicom miłą niespodziankę w Sosnowcu, pokonując Zagłębie, teraz pojechały po kolejną do Wrocławia na mecz ze Śląską, który zajmowała trzecie miejsce w tabeli.

Tym razem zadanie okazało się trudniejsze. Artego prowadziło w 4. minucie 8:7, ale Śląska odpowiedziała serią 9:0 i od tego momentu zaczęła dominować w tym meczu.

W drugiej kwarcie przewaga miejscowych szybko urosła do ponad 10 punktów. Trudny do zatrzymania był zwłaszcza duet Gmrice Davis - Aleksandra Melnicka, które w sumie zdobyły 24 punkty do przerwy. Z kolei Artego nie miało wiele

atutów w ofensywie poza Asiah Jones (10 pkt i 7 zbiórek do przerwy), więc w pewnym momencie Śląska prowadziła już 26 punktami

Po przerwie nic się nie zmieniło, Śląska cały czas powiększała przewagę. Bydgoszczanki zakończyły mecz z fatalną skutecznością z gry (24 procent) i aż 22 stratami przy tylko 7 asystach. Nie potrafiły też zastrzymać Mehryn Kraker, która zdobyła aż 24 „oczka”.

Z bilansem 4-6 bydgoski zespół zajmuje 9. lokatę w tabeli. Kolejny mecz Artego zagra 21 grudnia u siebie i będą to derby z Energią Toruń, która jest w tabeli wyżej o dwa miejsca. ©©



Zawodniczki Artego miały problemy ze zdobywaniem punktów we Wrocławiu

Toruński hokej świętuje 100 lat

Joachim Przybył

joachim.przybyl@polskapress.pl

HOKEJ. W Bajku Pomorskim odbyła się wyjątkowa uroczystość z udziałem wielu gości: sportowców i sponsorów.

Powód był jeden, ale bardzo ważny: 100 lat hokeja w Toruniu. Wśród zaproszonych gości był Andrzej Tkacz. Wychowanek Polonii Bydgoszcz, dwukrotny olimpijczyk, wieloletni bramkarz reprezentacji Polski był przedstawicielem Polskiego Związku Hokeja na Lodzie.

- Toruń to dla mnie szczególne miejsce, bo spotykałem tu wielu świetnych hokeistów i kolegów. 100 lat to kawał czasu. Toruń jako jedno z niewielu miast przetrwał wszystkie kryzysy, pokonał problemy i ten hokej utrzymał bez przerw. Nie udało się to bez działaczy oddanych w 100 procentach. Dzisiaj trzeba walczyć o każde dziecko dla hokeja. To od Was zależy przyszłość hokeja, życzę, żebyście zawsze mogli zapewnić młodzieży warunki i sprzęt do treningów. To naprawdę ciężka praca, gdy

przed treningiem trzeba pomóc dwudziestu chłopcom związać buty, bo oni jeszcze tego nie umieją - powiedział Tkacz.

Nie zabrakło życzeń spoza Torunia. Jedne z nich złożył w formie wideo legendarny czeski bramkarz Dominik Hasek. Swoje przesłał także jeden z najlepszych polskich hokeistów Mariusz Czerkawski, który akurat w Toruniu rozegrał swój ostatni mecz w kadrze Polski.

Pozostaje już tylko życzyć stulatce spełnienia najważniejszego marzenia, czyli zdobycia mistrzostwa Polski. ©©