

Piłka nożna. Udany debiut Oskara Pietuszelewskiego w FC Porto. Po faulu na Polaku był rzut karny **str. 15**



FOT. EAST NEWS

Express

BYDGOSKI

Wtorek
20.01.2026

Nr 15 (11203)
Rok XXXVII

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

INWESTYCJE CENTRUM ZDROWIA PSYCHICZNEGO DO ROZBUDOWY

Jeszcze lepsza pomoc dla dzieci i młodzieży

Adam Szczęśniak
adam.szczesniak@polskapress.pl

Trwają przygotowania do budowy nowego budynku Centrum Zdrowia Psychicznego przy ul. Sułkowskiego 58A. Znajdzie się w nim poradnia zdrowia psychicznego z oddziałem dziennym psychiatrycznym. Na realizację inwestycji samorząd województwa wykorzysta fundusze europejskie.

Rozbudowa Wojewódzkiej Przychodni Zdrowia Psychicznego w Bydgoszczy to projekt spółki Kujawsko-Pomorskie Inwestycje Medyczne pod egidą Urzędu Marszałkowskiego

w Toruniu. Nowy budynek powstanie pomiędzy obecną przychodnią a parkiem Harcerstwa Bydgoskiego, w miejscu, gdzie dzisiaj jest parking i rośnie kilka drzew.

Obiekt przy ulicy Sułkowskiego 58A na Osiedlu Leśnym zostanie zatem w najbliższych latach rozbudowany o nową część. Zostanie ona przeznaczona na poradnię zdrowia psychicznego z oddziałem dziennym psychiatrycznym. Opracowany wcześniej projekt (kosztował ponad 150 tys. zł) zakłada budowę obiektu z 4 kondygnacjami nadziemnymi oraz 1 podziemną (parking na 15 samochodów, miejsce na rowery, pomieszczenie techniczne).

Budynek będzie w pełni dostępny dla osób z niepełnosprawnościami. W zakres zadania wchodzi też przebudowa niezbędnych sieci, instalacji i zagospodarowanie terenu.

Pacjenci i pracownicy będą mieli o wiele wyższy komfort. Obok szatni, rejestracji z poczekalnią będą pokoje sądowe, obserwacyjne, gabinety zabiegowe i lekarskie, psychologiczne, sala do terapii par, psychoterapii grupowej, a także sala konferencyjna, pokoje terapeutów, lekarzy, pielęgniarek, salę muzykoterapii, terapii grupowej i arteterapii.

Trwa przetarg na realizację prac budowlanych. ©
Więcej str. 4



20 stycznia 1920 roku do Bydgoszczy wkroczyły pierwsze po 148 latach zaborów oddziały wojska polskiego. Pierwszy konny patrol wjechał na Stary Rynek o godzinie 10.40. Uroczyste powitanie miało miejsce na Starym Rynku, gdzie przemówienie wygłosił Jan Bizieli, przewodniczący Polskiej Rady Ludowej. Komendę nad miastem objął płk Witold Butler – str. 5

BYDGOSZCZ
106. rocznica powrotu do Macierzy

FOT. NARODOWE ARCHIWUM CYFROWE

Firmy proponują zarobki na poziomie 20-35 tysięcy złotych, a kandydatów do pracy na tych stanowiskach nie ma – **str. 8**

STREFA
BIZNESU

Recepta bez badania?
Rzecznik Praw Pacjenta mówi „nie” takim praktykom **str. 2**



FOT. FREEPEK

Pogoda sprzyja smogowi. Czujniki świecą się na czerwono **str. 3**

Nr ISSN 1230-9192

Nr indeksu 350680



Uratowali dwie dziewczynki. Bohaterowie przyjęci w ratuszu



FOT. UMB

Ołeksandr Bołotow w miejscu, gdzie razem z Grzegorzem Firynem wyciągnęli dwie 9-letnie dziewczynki z lodowatej wody. Bohaterowie otrzymali podziękowania od prezydenta Bydgoszczy i wojewody kujawsko-pomorskiego. Słowa wdzięczności skierowała do nich również matka dziewczynek – str. 4

Lekarz? A może pilot? W wyborze zawodu pomogą okulary VR

W wartym ponad 5,2 mln zł programie „Kierunek - Zawód” uczniowie 110 szkół, w tym 37 z okręgu bydgoskiego będą mogli przekonać się, jak wygląda praca w danej specjalizacji, zanim ją jeszcze podejmą. Pomogą w tym najnowsze zdobycze technologii. str. 3

Co tak naprawdę robią zwierzęta zimą?
Wyjaśnia zoolog prof. Andrzej Elżanowski **str. 6**

Władimir Putin otrzymał zaproszenie od Stanów Zjednoczonych do uczestnictwa w Radzie Pokoju **str. 11**

Jutro w „Expressie” Zdrowie

- Komplet badań - najlepszy prezent dla babci i dziadka z okazji ich święta
- Algorytm podrzuca dzieciom treści zachęcające do samobójstwa!

Leszek
Kalinowski



NAJWAŻNIEJSZE TO SIĘ ODSTRESOWAĆ

Rozpoczął się sezon studniówkowy. Tradycyjna zabawa na sto dni przed maturą. Rozpoczęła się też dyskusja, zwłaszcza wśród osób, których ten bal nie dotyczy. Jedna z naszych Czytelniczek uważa, że z imprezy trzeba zrezygnować. Bo już dawno zatraciła szkolny charakter, bardziej przypomina sylwestra, a już te stroje dziewczyn... Innym mniej to przeszkadza, ale bardziej wysokie koszty udziału w balu. W przypadku dziewczyn sięgające kilku tysięcy złotych. - To zbyt duże obciążenie rodzinnych budżetów. Ale co? Nie puścisz córki na studniówkę? - pyta kolejna Czytelniczka. Inni z kolei uważają, że studniówka powinna być, ale w szkole. Każdy ma prawo do swojego zdania.

Ja jestem z pokolenia, które zarówno połowinki jak i studniówkę miało w szkolnej auli. I nikomu do głowy wtedy nie przyszło, że zabawę można zorganizować w restauracji czy hali sportowej. Tak jak nikt by nie pomyślał, by jako osobę towarzyszącą zaprosić kogoś spoza szkoły albo mieć strój w innym kolorze niż granatowo-biały. Albo bawić się do rana. To były inne czasy, inne warunki i podejście do wielu spraw. Czy żałuję, że nie miałem takiej studniówki, jakie są dziś? Nie. Bo choć było skromniej, musieliśmy wiele rzeczy przygotowywać sami, angażować się w organizację, co też integrowało całą klasę. Bo byliśmy razem i naprawdę świetnie się bawiliśmy, tańcząc, rozmawiając ze sobą przez cały bal. Jeden fotograf robił wszystkim pamiątkowe, czarno-białe zdjęcia. A my poświęcaliśmy czas dla siebie.

Dziś z łezką w oku wspominam te historie. Jednak zdaję sobie sprawę, że świat w miejscu nie stoi, wszystko się zmienia, także oczekiwania i sposób życia. Dziś jest jak jest i pewnie młodzież też jest zadowolona i na swój sposób przeżywa ten wyjątkowy bal. Najważniejsze, by się odstresować przed egzaminami dojrzałości, a potem mieć co wspominać i czerpać tego pozytywną energię. Można powiedzieć, jakie czasy, takie studniówki. Każdy czas ma swoje standardy i swoje prawa. No chyba że ten czas to pandemia, kiedy studniówki w ogóle się nie odbyły. Czy to było dobre rozwiązanie? Nie sądzę, by ktokolwiek z ówczesnych maturzystów odpowiedział, że tak.

Recepta bez badania? Rzecznik Praw Pacjenta mówi „nie” takim praktykom

Katarzyna Wąs-Zaniuk
PAP

Rzecznik Praw Pacjenta nałożył kolejne kary finansowe na podmioty ignorujące przepisy prawa dotyczące tzw. receptomatów. W sumie w 2025 roku urząd wydał 27 takich decyzji.

Rzecznik Praw Pacjenta od dłuższego czasu zwraca uwagę na ryzyka związane z niekontrolowanym przepisywaniem leków na receptę. Szczególne wątpliwości budzą tzw. receptomaty, podmioty oferujące świadczenia zdrowotne przez systemy teleinformatyczne i pozwalające pacjentom na szybkie, odpłatne konsultacje lekarskie oraz otrzymanie recepty na wskazany lek.

Priorytetem jest bezpieczeństwo

- Bezpieczeństwo pacjenta musi być priorytetem dla placówek, które wystawiają recepty na leki za pośrednictwem systemów teleinformatycznych lub systemów łączności. Niedopuszczalne są sytuacje, w których leki przepisywane są bez zbadania pacjenta, wyłącznie na podstawie wypełnionej przez pacjenta ankiety na stronie internetowej placówki - mówi Bartłomiej Chmielowiec, Rzecznik Praw Pacjenta.

- Moim obowiązkiem jest stanie na straży praw pacjenta, stąd działania podjęte przeze



Niedopuszczalne są takie sytuacje, w których lekarstwa przepisywane są bez zbadania pacjenta - uważa Bartłomiej Chmielowiec, Rzecznik Praw Pacjenta

mnie w 2025 roku względem receptomatów - dodaje Bartłomiej Chmielowiec.

Rzecznik Praw Pacjenta przypomina, że zgodnie z art. 6 ust. 1 i art. 8 Ustawy z 6 listopada 2008 r. o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta, każdy pacjent ma prawo do świadczeń medycznych zgodnych z aktualną wiedzą i udzielanych z należytą starannością.

W praktyce oznacza to, że diagnoza i przepisanie leków na receptę nie mogą ograniczać się do wypełnienia ankiety online, muszą uwzględniać rzeczywisty stan zdrowia pa-

W ostatnich tygodniach grudnia nałożono dodatkowo 4 kary pieniężne o łącznej wartości blisko pół miliona złotych.

cjenta, przeciwwskazania i ryzyko działań niepożądanych.

Rzecznik Praw Pacjenta nałożył kary finansowe na podmioty prowadzące tzw. receptomaty.

Od 7 listopada 2024 roku obowiązują zmienione przepisy

Warto nadmienić, iż od 7 listopada 2024 r. zmieniło się rozporządzenie Ministra Zdrowia dotyczące środków odurzających, substancji psychotropowych i prekursorów kategorii I, w tym preparatów takich jak fentanyl czy medyczna marihuana. Wprowadzono listę substancji, których przepisywanie wymaga bezpośredniego zbadania pacjenta. W katalogu znalazły się między innymi: fentanyl, morfina, oksykodon, ziele konopi innych niż włókniste oraz wyciągi, nalewki farmaceutyczne, a także wszystkie inne wyciągi z ko-

nopi innych niż włókniste, żywica konopi.

Od 7 listopada 2024 r. przepisy uniemożliwiają wystawianie recept na wymienione preparaty w ramach teleporady. Lekarz przepisujący lek ma obowiązek osobistego zbadania pacjenta, aby prawidłowo ustalić wskazania do jego zastosowania lub je wykluczyć. Wyjątek stanowi kontynuacja leczenia tymi środkami przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, realizującego świadczenia w ramach umowy o udzielanie usług medycznych, z wyłączeniem nocnej i świątecznej opieki.

Rzecznik Praw Pacjenta zaznacza, że w 2025 r. wydał łącznie 27 decyzji stwierdzających naruszenie zbiorowych praw pacjentów przez podmioty, które nie dostosowały swojej działalności do wymogów prawa. W ostatnich tygodniach grudnia nałożono dodatkowo 4 kary pieniężne o łącznej wartości blisko pół miliona złotych na firmy, które nie zastosowały się do wcześniejszych decyzji rzecznika.

- Konieczność nałożenia kar finansowych wynika z niedostosowania się podmiotów do wydanej przeze mnie decyzji w sprawie uznania stosowania praktyk naruszających zbiorowe prawa pacjenta w zakresie działalności tzw. receptomatów - dodaje Bartłomiej Chmielowiec, Rzecznik Praw Pacjenta.©©

POGODA W BYDGOSZCZY

Wtorek

0°C
-8°C



Wiatr
płd.-wsch., 7 km/h
Ciśnienie
1026 hPa
Biomet
korzystny

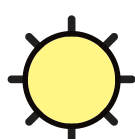
Środa

0°C
-10°C



Czwartek

-2°C
-9°C



Dziś imieniny obchodzą Fabian i Sebastian

KALENDARIUM BYDGOSKIE

20 stycznia
Chmura czarnego pyłu spowiła Kapuściską i Wyżynę

1805: zapadła decyzja, że kolejne egzekucje w Bydgoszczy nie będą się już odbywały publicznie. W związku z tym dzierżawca dawnego wzgórza katowskiego przy pl. Poznańskim zniszczył ustawioną na skarpie szubienicę.
1807: przybył do Bydgoszczy gen. Jan Henryk Dąbrowski na czele wojsk pol-

skich. Dąbrowski zatrzymał się tak jak 13 lat wcześniej w domu Szypura przy ul. Długiej. Tym razem towarzyszył mu autor słów polskiego hymnu, Józef Wybicki.
1961: Miejskie Przedsiębiorstwo Komunikacyjne w Bydgoszczy uruchomiło po raz pierwszy stałą autobusową linię pośpieszną łączącą Bydgoszcz z Fordonem. Autobusy kursowały co godzinę od 4.30 do 22. Bilet w jedną stronę kosztował 4 złote.
1963: miało miejsce uroczyste otwarcie Zasadniczej

Szkoły Zawodowej i Technikum Budowlanego przy ul. Pestalozzkiego w Bydgoszczy. Szkole nadano imię Jurija Gagarina.
1970: na pokładzie samolotu „LOT”, który wystartował z Warszawy i wylądował w Bydgoszczy doliczono się 10000. pasażera na trasie Bydgoszcz-Warszawa-Bydgoszcz. Był nim energetyk Roman Majcherek. W nagrodę otrzymał bilet do Warszawy i z powrotem.
1976: w Szwecji na zamrożonym jeziorze bydgosz-

czanin Romuald Knasiecki zdobył pierwszy w historii polskiego sportu tytuł mistrza świata w wyścigach bojerów.

1985: przed południem osiedla Kapuściska i Wyżyna w Bydgoszczy spowiła chmura czarnego pyłu. Osiadł on potem na domach, samochodach i śniegu, stając się widomym dowodem zanieczyszczenia. Jak się okazało, był to popiół pochodzący z nowej elektrociepłowni, EC-III. ©© (KB)

Mózg międzynarodowego cybergangu był w Bydgoszczy

Maciej Czerniak
maciej.czerniak@polskapress.pl

Policja w ramach międzynarodowej wymiany informacji z Niemcami zatrzymała członków międzynarodowej grupy przestępczej. Gang miał wprowadzać do obrotu hurtowe ilości MDMA, kokainy i LSD.

Członkowie międzynarodowej zorganizowanej grupy przestępczej od co najmniej lutego 2023 roku, na różnych stronach internetowych w tym w tzw. darknetcie dokonywali nielegalnego handlu narkotykami takimi jak kokaina, amfetamina, MDMA, ketamina i LSD, które wysyłali do klientów na teren krajów europejskich, w tym również do Polski.

Grupa przestępcza, jak informuje Centralne Biuro Zwalczania Cyberprzestępczości, liczyła jedenastu członków. Jednym z członków przedmiotowej grupy był obywatel Polski, zamieszkujący na terenie województwa kujawsko-pomorskiego.



Decyzją sądu w Bydgoszczy zatrzymany Polak spędzi w areszcie najbliższe dwa miesiące

- W strukturach tej grupy, mężczyzna pełnił fundamentalną rolę i odpowiadał między innymi za zarządzanie serwerami oraz administrowanie stroną internetową i grupą na komunikatorze - informuje CBZC. - To osoba posiadająca wykształcenie informatyczne oraz idącą za tym zaawansowaną wiedzę techniczną. Nabyte przez lata doświadczenie informatyczne pozwalało mu na stosowanie za-

awansowanych technik anonimizacji w sieci Internet, co dodatkowo utrudniało jego zidentyfikowanie.

Zatrzymanie na terenie Polski było dokonane przy wsparciu funkcjonariuszy SPKP w Bydgoszczy i było ściśle koordynowane z zatrzymaniami innych osób na terenie Republiki Federalnej Niemiec. W zatrzymaniu oraz dalszych czynnościach procesowych brali

udział także przedstawiciele Policji niemieckiej w charakterze obserwatorów.

Zatrzymania dokonano na podstawie Europejskiego Nakazu Aresztowania wydanego przez stronę niemiecką to jest Sąd Rejonowy w Koblencku, a potwierdzonym przez Prokuraturę Okręgową w Bydgoszczy.

Policjanci CBZC przeprowadzili przeszukanie, w wyniku którego zabezpieczono sprzęt informatyczny i telekomunikacyjny, na którym znajdowały się dowody wysoce uprawdopodobniające opisywaną rolę obywatela Polski w grupie. Decyzją Sądu Okręgowego w Bydgoszczy mężczyzna został tymczasowo aresztowany na okres 60 dni i w tym czasie zostanie wydany stronie niemieckiej.

Mężczyzna podejrzany jest o dokonanie co najmniej 951 czynów związanych z obrotem środkami odurzającymi, substancjami psychotropowymi oraz nielegalnymi lekami za co w Republice Federalnej Niemiec grozi mu do 15 lat więzienia.

©P

Pogoda sprzyja smogowi. Czujniki na czerwono

Katarzyna Kuchraczyk
katarzyna.kuchraczyk@polskapress.pl

Dane z miejskich stacji pomiarowych i czujników wskazują na podwyższone stężenia pyłów zawieszonych, które w wielu miejscach osiągają poziomy niekorzystne dla zdrowia.

Za pogorszoną jakością powietrza w okresie zimowym odpowiada wiele czynników, m.in. ciągłe spalanie paliw stałych w domowych piecach i kotłach, duże natężenie ruchu samochodowego, zwłaszcza w godzinach porannego i popołudniowego szczytu. Efektem są podwyższone stężenia pyłów PM10 i PM2,5, które stanowią jedno z największych zagrożeń dla jakości powietrza w miastach i... zdrowia mieszkańców.

Pyły zawieszone to mikroskopijne cząstki, które z łatwością przedostają się do układu oddechowego. Długotrwałe narażenie na ich działanie może prowadzić do problemów zdrowotnych. Objawy takie jak drapanie w gardle, kaszel, pieczenie oczu czy bóle głowy mogą być związane z pogorszeniem jakości powietrza.

Według czujników Airly (airly.org) oraz World Air Quality Index Project (aqicn.org) pogorszoną jakość powietrza notuje się dziś choćby w Toruniu, Bydgoszczy, Włocławku i Grudziądzu. Najwyższe stężenia pyłów pojawiają się w rejonach o gęstej zabudowie i dużym natężeniu ruchu. Mieszkańcy mogą odczuwać dziś spadek komfortu oddychania, zwłaszcza podczas przebywania na zewnątrz.

Toruńskie czujniki świeciły się wczoraj na pomarańczowo i żółto. W większości miejsc odnotowano stężenie pyłów na poziomie PM10 - 65 g/m³, PM2.5 - 58 g/m³, co uznawane jest za jakość słabą, odczuwalną dla osób wrażliwych. Nieco gorzej sytuacja wyglądała w Bydgoszczy. Niektóre z czujników świeciły się na czerwono, wskazując PM10 - 83 g/m³, PM2.5 - 71 g/m³.

We Włocławku dane przypominają te toruńskie. Jest średnio, czujniki świecą się na pomarańczowo, wskazując takie dane: PM10 - 57 g/m³, PM2.5 - 55 g/m³. Grudziądz także jest dziś „czerwony”. Na czujnikach odnotowano takie pomiary, jak PM10 - 101 g/m³, PM2.5 - 76 g/m³.

©P

Lekarz? A może pilot samolotu? Bydgoskim uczniom w wyborze zawodu mają pomagać okulary wirtualnej rzeczywistości

Maciej Czerniak
maciej.czerniak@polskapress.pl

W wartym ponad 5,2 mln zł programie „Kierunek - Zawód” uczniowie 110 szkół, w tym 37 z okręgu bydgoskiego będą mogli przekonać się, jak wygląda praca w danej specjalizacji, zanim ją jeszcze podejmą. A pomogą w tym najnowsze zdobycze technologii.

O szczegółach projektu „Kierunek - Zawód” opowiadali w Szkole Podstawowej nr 63 w Bydgoszczy przedstawiciele urzędów pracy i samorządu województwa, a także sami praktycy - doradcy zawodowi.

- W programie uczestniczą szkoły podstawowe oraz licea. W podstawówkach projekt obejmuje uczniów klas siódmych i ósmych - wyjaśnia Łukasz Jaworski, dyrektor Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Toruniu. - Jeżeli chodzi o licea, wybraliśmy je z tego powodu, że tam są największe potrzeby, jeśli chodzi o wybór ścieżki zawodowej.

Łącznie objętych programem będzie ponad 6 tys. uczniów. Dostaną do dyspozycji nowoczesne narzędzia.

- Narzędzia interaktywne w postaci gogli VR. Na tych goglach jest już teraz wgranych 45 filmów pokazujących, jak tak naprawdę wygląda praca w poszczególnych zawodach - mówi Łukasz Jaworski. - To jest forma rzeczywistości rozszerzonej. Można trochę wejść w buty osób wykonujących dany zawód. To jest trochę jazda testowa, jak kupujemy samochód, czasami chcemy kilka modeli sprawdzić, by te wybory były właściwe.

Prawdziwy zawód w wirtualnej rzeczywistości

Są to też aplikacje, które pomagają zbadać swoje predyspozycje i wcielić się w rolę przedstawicieli pewnych zawodów, np. operatora żurawia, czy diagnosty technicznego. Filmy i te aplikacje będą wzbogacane w toku realizacji projektu. - To, co mamy dzisiaj, to jest na start. Będzie ich więcej - dodaje Jaworski.

Celem projektu „Kierunek - Zawód”, jak informują organizatorzy, jest „zbudowanie w województwie podstaw rozwiązań systemowych niezbędnych do realizacji celów do-



Na goglach jest wgranych 45 filmów pokazujących, jak wygląda praca w poszczególnych zawodach

radztwa zawodowego, w tym racjonalizacji decyzji zawodowych młodzieży.

Całkowita wartość przedsięwzięcia to ponad 5,2 mln zł, z czego ponad 4,4 mln zł stanowi dofinansowanie z Unii Europejskiej, ponad 260 tys. zł

z budżetu państwa, a wkład własny WUP wynosi 522 tys. zł. Program obejmuje 110 szkół i 120 doradców zawodowych.

To nie tylko gogle VR i aplikacje, ale również materiały „analogowe”, jak specjalne karty pracy, gry zespołowe, za-

gadki, zadania dotyczące rozwiązywania wyobraźni i pracy zespołowej. W samej Bydgoszczy do projektu zgłosiło się 13 szkół (trzy licea i 10 szkół podstawowych), z których udział weźmie 644 uczniów wspieranych przez 13 doradców zawodowych i kilkudziesięciu nauczycieli.

Projekt działa w latach 2025 - 2027, ale - co warto uwagi - materiały i urządzenia multimedialne, wykorzystane w programie, pozostaną do dyspozycji już po zakończeniu programu.

W konferencji prasowej, która odbyła się w poniedziałek 19 stycznia w SP 63, wziął udział również dyrektor szkoły Przemysław Kotłowski, Magdalena Buschmann dyrektor Urzędu Miasta Bydgoszczy, Zofia Smolińska, dyrektor Wydziału Funduszy Europejskich Urzędu Miasta Bydgoszczy i Zbigniew Ostrowski, wice-marszałek województwa.

Jak się zaprzyjaźnić z AI?

- Powiedzieć, że zmienia się edukacja, zmieniają się potrzeby rynku, to jak nie powiedzieć nic. Obserwujemy bardzo przyspieszony rozwój rynków

pracy. Jeżeli spojrzysz na prognozy tych, którzy badają rynek pracy, to wiemy, że on się w najbliższych latach zmieni bardzo dynamicznie - mówi Zbigniew Ostrowski. - Powstaje pytanie, czy nasz system edukacji dogoni te potrzeby i czy jest przygotowany na realizację tych potrzeb.

Jak zaznaczał wice-marszałek, według prognoz rynku pracy, w roku 2035 według tych 25 proc. rynku pracy zostanie zawładnięte przez sztuczną inteligencję. - Czy AI należy się bać? Nie, należy się z nią zaprzyjaźnić i być lepszym, niż właśnie AI - odpowiadał Ostrowski.

Dodał: - Takie działania, mają doprowadzić albo przynajmniej zbliżyć absolwenta szkoły różnych poziomów do dokonania dobrego wyboru, jeśli chodzi o zawód. Pamiętajmy o tym, że młodzi ludzie, czy to na wstępnym etapie edukacji, czy już potem, w szkołach ponadpodstawowych dokonują pewnych bardzo ważnych życiowych wyborów. Musimy sobie uświadomić, że to nie jest wprawdzie wybór ostateczny, ale często kierunkuje dalsze losy ucznia w jego życiu. ©P

Bydgoszcz

Rozbudują Centrum Zdrowia Psychicznego. Będzie świadczyć większą pomoc dla dzieci

Adam Szczęśniak
adam.szczesniak@polskapress.pl

Trwają przygotowania do budowy nowego budynku Centrum Zdrowia Psychicznego. Znajdzie się w nim poradnia zdrowia psychicznego z oddziałem dziennym psychiatrycznym.

Trwa przetarg na realizację prac budowlanych. Będą one finansowane z wykorzystaniem Funduszy Europejskich dla Kujaw i Pomorza na lata 2021-27. Po podpisaniu umowy prace budowlane zajmą około 20 miesięcy.

Wojewódzka Przychodnia Zdrowia Psychicznego w Bydgoszczy świadczy usługi w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia. Zapewnia opiekę zdrowia psychicznego dla dorosłych, dzieci i młodzieży oraz leczenia uzależnień. Udziela porad logopedycznych, wyko-

nuje także badania w Pracowniach EEG i EMG.

Urząd Marszałkowski, rozpoczynając prace na projekcie w 2022 roku, tuż po pandemii, postawił przede wszystkim na udzielanie wsparcia dla dzieci i młodzieży oraz osób borykających się z problemem uzależnień.

„Warunki społeczno-ekonomiczne wymuszone stanem pandemii negatywnie odbijają się na zdrowiu osób w każdym wieku, a skutki izolacji i ograniczeń uderzają w młodzież i dzieci i mniej dotkliwie niż w osoby dorosłe. Konieczne są działania zmierzające do poprawy dostępności usług medycznych w dziedzinie psychiatrii dzieci i młodzieży oraz leczenia uzależnień” - informował.

Wygląda więc na to, że w Bydgoszczy, i szerzej w regionie, powiększy się baza na kompleksowe wsparcie zdrowia psychicznego. ©©



Nowy budynek przy ul. Sułkowskiego 58A (z lewej) poprawi komfort pracy pracowników, ale także obsługi pacjentów

Nie wahali się ani chwili, by uratować dzieci

Maciej Czerniak
Karolina Rokitnicka

Przed tygodniem 9-letnie siostry wpadły po szyje do lodowatej wody. Bohaterzy, którzy je uratowali, otrzymali podziękowania.

W sobotę 17 stycznia honorowymi gośćmi w ratuszu w Bydgoszczy byli Grzegorz Firin i Ołeksandr Bołotow. To prawdziwi bohaterowie. Znaleźli się w odpowiednim miejscu i czasie, a przede wszystkim zachowali zimną krew i wykazali się niebywałą odwagą. Bydgoszczanie przed tygodniem uratowali 9-letnie bliźniaczki, które wpadły do Kanału Bydgoskiego.

Przypomnijmy, w sobotę 10 stycznia 9-letnie bliźniaczki weszły na łód na Kanale Bydgoskim nieopodal Czarnej Drogi. Działo się to w parku przy 5. śluzie. Tafla załamała się pod ich ciężarem. Wpadły do lodowatej wody, po szyje. Nie były w stanie same wydostać się z wody.

Na ratunek ruszyło dwóch mężczyzn - Ukrainiec Ołeksandr Bołotow i Polak Grzegorz Firin.

- Widziałem, jak obie dziewczynki bawiły się na łodzi, w pewnym momencie łód pod jedną z nich się załamała, a druga chciała jej pomóc i też znalazła się w wodzie. Postanowiłem ruszyć na pomoc. Będąc już na łodzi, zobaczyłem gałąź. Chwyciłem ją i podałem dziewczynkom. Wołałem też o pomoc - wspominał Ołeksandr Bołotow.

Do pomocy błyskawicznie przyłączył się Grzegorz Firin z Bydgoszczy. - Pamiętam, że mijaliśmy się na ulicy Nakielskiej. Przechodząc mostkiem



Grzegorz Firin i Ołeksandr Bołotow w towarzystwie wojewody Michała Szytybla i prezydenta Rafała Bruskiego podczas spotkania w ratuszu

nad Kanalem, usłyszałem wołanie o pomoc. Od 75 lat mieszkam nad Kanalem Bydgoskim. Wiele lat temu też pomagałem prawie w tym samym miejscu. Gdy jedna z dziewczynek chwyciła się gałęzi, druga złała mój szal. Dzięki temu obie bezpieczne udało się sprowadzić na brzeg - mówił Grzegorz Firin.

17 stycznia bohaterowie zostali zaproszeni przez radnego Marka Jeleniewskiego do bydgoskiego ratusza na spotkanie z władzami miasta, województwa oraz mediami.

- To był odruch, nie namyślałem się, nie było na to czasu, po prostu ruszyłem im na pomoc - mówi Ukrainiec.

Ołeksandr Bołotow pochodzi ze Słowiańska. W Ukrainie był policjantem w randze majora. W Polsce przebywa od początku agresji rosyjskiej na Ukrainę. Pracuje jako kierowca samochodów transportowych. Teraz jest w delegacji i pracuje w Dąbrowie Górniczej.

Pan Grzegorz jest rodowitym Bydgoszczaninem. Często

spaceruje w parku nad kanałem. Zawodowo zajmował się w przeszłości mechaniką silników odrzutowych, pracował w odlewni, zajmował się montowaniem foteli kinowych i tapicerowaniem.

- Wspólny, bohaterski czyn wzbudził wiele pozytywnych reakcji. Pisali o nim ministrowie spraw zagranicznych Polski i Ukrainy.

Podczas spotkania w bydgoskim ratuszu obu bohaterom gratulowali i dziękowali także prezydent Bydgoszczy Rafał Bruski i wojewoda kujawsko-pomorski Michał Szytybel.

Prezydent Rafał Bruski mówił: - Bydgoszcz jest dumna, że ma takich mieszkańców. Cieszę się, że mogą dziś w ratuszu gościć osoby, które wykazały się tak wielką odwagą i są przykładem dla innych.

- Wchodzenie na łód jest bardzo niebezpieczne, ale ciągle niestety się dzieje. Jest szansa, że dzięki Panów postawie i nagłośnieniu tego zdarzenia w przyszłości ludzie nie będą tak ryzykowali i uda się

dzięki temu uratować wiele istnień - dodał Michał Szytybel, który wręczył upominki a także listy z podziękowaniem od wicepremiera rządu RP Radosława Sikorskiego.

Wyrazy podziękowania, wdzięczności za ocalenie życia składa dwóm mężczyznom również matka 9-letnich bliźniaczek.

- Jestem bardzo wdzięczna za ich postawę, odwagę i udzielenie pomocy moim dzieciom, mogło się to skończyć źle gdyby nie oni - mówi, kierując te słowa do Grzegorza i Ołeksandra.

Mama skontaktowała się z naszą redakcją, prosząc o uszanowanie woli, że rodzina chce pozostać anonimowa.

- Dziewczynki są całe i zdrowe, czują się dobrze, lecz potrzebują opieki psychologa po tej sytuacji - dodaje kobieta.

Podkreśla jeszcze raz, że jest „ogromnie wdzięczna” za uratowanie córek i dziękuje. W liście przysłanym do redakcji słowa podziękowania zostały napisane wielkimi literami. ©©

KRÓTKO

UROCZYSTOŚĆ
106. rocznica powrotu Bydgoszczy do Polski - uroczystości na Starym Rynku z ceremoniałem wojskowym
Bydgoszcz upamiętni 106. rocznicę powrotu do Polski 20 stycznia. Oficjalne miejskie obchody rozpoczną się 20 stycznia br. o godz. 12.00 mszą św. w Katedrze Bydgoskiej, po której odbędzie się uroczystość patriotyczna z udziałem wojska na Starym Rynku w Bydgoszczy.
Wcześniej, o godz. 11.00 złożone zostaną kwiaty na Cmentarzu Bohaterów Byd-

goszczy. Tego też dnia w Muzeum Historii Bydgoszczy (Spichrze nad Brdą, ul. Grodzka 7-11) odbędzie się oprowadzanie po wystawie stałej „Od Starego Rynku do pl. Wolności. Spacer ulicami międzywojennej Bydgoszczy”.

W uroczyste świętowanie włączą się również harcerze ze Zrzeszenia Harcerskiego Piąta.PL, którzy w nocy z 19 na 20 stycznia, w ramach cyklicznej akcji „Nocna Zmiana Miasta”, złożą kwiaty i zapalą znicze z miejską wstążką m.in. pod tablicami „Ojców polskiej Niepodległości”. umb/redex

Bydgoskie Szwederowo staje się piękniejsze

Imię i nazwisko
miejscowość

Przy skrzyżowaniu kilku ulic na Szwederowie (Orla, Skorupki, Podgórną, Leszczyńskiego, Nowodworską) wyremontowano dwie kamienice. To tylko część zmian w tej dzielnicy.

Pierwsza z kamienic - ta przy Orlej 2 jest piętrowym obiektem posiadającym poddasze. Wzniesiono ją w 1899 roku. Data budowy znajduje się na kartuszu wyeksponowanym w szczycie

narożnika. Są też na nim inicjały HK. Na elewacji zachowały się gzymsy, opaski okienne i naczółki. Całość została odświeżona, ścianę pomalowano beżową farbą. Kamienica wygląda jak przeszło 120 lat temu, kiedy ją wzniesiono. Inwestorem prac była ADM. Ich koszt wyniósł około 280 tys. złotych.

Po drugiej stronie wyremontowano kamienicę pod adresem ks. Skorupki 1. Przebudowano w niej przegrody zewnętrzne oraz wykonano remont elewacji frontowych. Kamienica powstała około 1890 roku. Składa

się z dwóch części - piętrowej zamkniętej perspektywę ulicy Podgórną i parterowej od strony ulicy Skorupki. Parter zaadaptowany jest na lokal usługowy.

Rok temu przebudowano całe skrzyżowanie. Zwężono szczyt Podgórną, wydzielając miejsca postojowe i małe skwery zieleni. Na nich wiosną tego roku - w ramach inwestycji realizowanej z pieniędzy BBO - dosadzono krzewy. Skwer zdobią m.in. róże, berberysy, sosny górskie i wiąz holenderski.

W ub. r. MWiK wybudowały na skrzyżowaniu zbiornik pod-

ziemny, który przechwytuje nadmiar deszczówki. Jest częścią systemu chroniącego tę część Szwederowa i Starego Miasta przed zalewaniem.

Trwa też remont kamienicy przy ul. Orlej 37, która została wzniesiona ok. 1890 r. oraz budynku przy Leszczyńskiego 14.

Stara część Szwederowa przez lata nie miała dobrej sławy, obecnie staje się coraz bardziej estetycznym i bezpiecznym miejscem. Ceglane kamienice zyskują nowe elewacje, a w miejscu dawnych budynków powstają też nowoczesne bloki. ©©

Nowy dyrektor Muzeum Wojsk Lądowych

Wojciech Mąka

wojciech.maka@polskapress.pl

Od 15 stycznia 2026 r. na stanowisko dyrektora Muzeum Wojsk Lądowych w Bydgoszczy powołany został Marek Zwiefka. Do tej pory był kustoszem muzealnym. Poprzedni dyrektor wrócił do zawodu.

Nowy dyrektor to Marek Zwiefka, krewny Tadeusza Zwiefki, byłego europosła.

Ma 55 lat. To oficer rezerwy WP, pełniący funkcję dowódcy, kierownika, logistyka i specjalista ds. operacyjnych.

Jest koordynatorem, nauczycielem i instruktorem Edukacji Wojskowej w programie MON Certyfikowanych Wojskowych Klas Mundurowych i Oddziałów Przygotowania Wojskowego, a także wykładowcą

na kierunku wojskoznawstwa na Uniwersytecie Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy.

Nowy dyrektor jest specjalistą od mundurów.

Zwiefka otrzymał odznaczenia - Brązowy Krzyż Zasługi, Złoty Medal za Długoletnią Służbę XXX lat, Medal 100-lecia Odzyskanej Niepodległości, Brązowy Medal za Zasługi dla Obronności Kraju, dwukrotnie Medal w Służbie Pokoju ONZ UNIFIL.

Poprzednim dyrektorem Muzeum Wojsk Lądowych był Wojciech Bartoszek, nauczyciel historii z bydgoskiego Fordonu. Uczył m.in. Łukasza Schreiber, bydgoskiego radnego PiS. Obecnie jest także miejskim radnym Bydgoskiej Prawicy.

- W tej chwili wróciłem do swojego zawodu, jestem nauczycielem - mówi nam Wojciech Bartoszek. ©©



Nowy dyrektor to Marek Zwiefka, ma 55 lat i jest oficerem rezerwy WP

20 stycznia 1920 roku Bydgoszcz wróciła do Polski

Wojciech Mąka

wojciech.maka@polskapress.pl

Obchodzimy 106. rocznicę wkroczenia oddziałów Wojska Polskiego do Bydgoszczy i przejęcia przez nie władzy wojskowej. Po blisko 150 latach zaborów Pomorze i Kujawy Zachodnie wróciły do Polski.

„Dziesięć minut po pół do 11 pierwsza patrolka wjechała na udekorowany wspaniale Plac Fryderykowski, a raczej Stary Rynek, jak dawniej za polskich czasów się nazywał. Powitał ją hejnał z wieży kościoła pojezuickiego, a zgromadzone tłumy entuzjastycznymi okrzykami. (...) We wszystkich oknach, na wszystkich balkonach, a nawet dachach stały gromady wzruszone, że łzami w oczach, z radosnym upojeniem na twarzach. Punktualnie o 12 wkroczył pierwszy baon saperów i pół szwadronu białych ułanów” - tak o wyjątkowym dniu w historii Bydgoszczy pisał „Dziennik Bydgoski”.

Przejęcie władzy cywilnej w Bydgoszczy nastąpiło 19 stycznia 1920 r., kiedy dotychczasowy niemiecki burmistrz Hugo Wolff przekazał swoje obowiązki pierwszemu komisarzcy Janowi Maciaszkowi.

20 stycznia do miasta wkroczyły jednostki Wojska Polskiego - strzelcy wielkopolscy,



FOT. NARODOWE ARCHIWUM CYFROWE

1. Dowódca Frontu Wielkopolskiego generał Józef Dowbor-Muśnicki wjeżdża w ulicę Gdańską od strony Placu Teatralnego

artylerzyści i ułan, a dwa dni później odbył się uroczysty wjazd do miasta dowódcy Frontu Wielkopolskiego gen. Józefa Dowbor-Muśnickiego.

- Przejmowanie władzy przez Polaków miało bardzo uroczysty przebieg i radosny

Dziesięć minut po pół do 11 pierwsza patrolka wjechała na udekorowany wspaniale Plac Fryderykowski, a raczej Stary Rynek.

charakter. Mieszkańcy dekorowali przestrzeń publiczną eksponując polskie symbole narodowe; ulice place i budynki zdobione były flagami, barwami biało-czerwonymi i girlandami z gałązek świerkowych. W większych miejscowościach już po wkroczeniu wojsk polskich miał miejsce uroczysty przyjazd dowódcy Frontu Wielkopolskiego - generała Józefa Dowbor-Muśnickiego; msza święta i defilada, które stawały się wielką manifestacją wolności i polskości - o atmosferze wtedy panującej

mówi dr Katarzyna Maniewska z Delegatury Instytutu Pamięci Narodowej w Bydgoszczy.

11 listopada 1918 r. Ententa i Republika Niemiecka zawarły rozejm w Compiègne kończący I wojnę światową. Józef Piłsudski wrócił do Warszawy z interwencji w Niemczech i został naczelnikiem państwa. 11 listopada 1918 r. stał się symboliczną datą odzyskania przez Polskę niepodległości.

Kujawy Wschodnie i Ziemia Dobrzyńska wróciły do Macierzy w listopadzie 1918 r. W 1920 na krótko zajęły je wojska bolszewickie, ale część Pomorza i Kujawy jeszcze ponad rok pozostawała poza granicami państwa.

Po wybuchu powstania wielkopolskiego na przełomie 1918 i 1919 roku Polacy opanowali Wielkopolskę, a także Pałuki (Szubin, Kcynia, Żnin) oraz część Kujaw Zachodnich (Inowrocław, Kruszwica oraz Strzelno).

28 czerwca 1919 r. podpisany został traktat wersalski kończący konferencję pokojową w Paryżu. Na jego mocy Pomorze i Kujawy Zachodnie miały zostać przyłączone do Polski. Niemcy ratyfikowały traktat dopiero 10 stycznia 1920 r. Tydzień później rozpoczął się proces powrotu tych ziem do Polski. Trwał on do 10 lutego. Ostateczny kształt granic północnych II Rzeczypospolitej został ustalony w 1924 roku. ©©

Huczne obchody 107. rocznicy bitwy o Brzozę z rekonstruktorami w roli głównej

Maja Stankiewicz

maja.stankiewicz@polskapress.pl

Inaczej niż zwykle uczczono w Brzozie rocznicę bitwy, którą powstańcy stoczyli tu 20 stycznia 1919 r. Uroczystości przy pomniku - mogile uzupełniła m. in. rekonstrukcja historyczna.

To była ważna bitwa. Bohaterska postawa powstańców pozwoliła na powrót do Macierzy w 1920 r. Bydgoszczy i Brzozy, a także innych ziem, które wcześniej wolności nie odzyskały. Powstańcy okupili ją krwią. Podczas walk na Wzgórzu Kozaka zginęło ich 17, dwóch kolejnych Niemcy zabili w pobliskim lazarecie.

12 pogrzebano w mogile, nad którą stanął Pomnik Powstańców Wielkopolskich w Brzozie. Pozostali spoczęli na cmentarzach parafialnych w gminie Nowa Wieś Wielka.

Ci leżący we wspólnej mogile to żołnierze 1. Pułku Grenadierów Kujawskich. Pochodzili z różnych stron, z Mogilna, Wrześni, Torunia, Wylatowa, a także spod Inowrocławia.

Wspominano ich w przededniu 107. rocznicy bitwy podczas uroczystości przy pomniku. Prowadzący je Waldemar Owczarszak, wnuk powstańca wkp., mówił także o tych, którzy bitwę o Brzozę przeżyli i dalej walczyli o wolność Polski: dowódcy walk podporucznik Paweł Cymś oraz porucznik Józef Owczarskim. Ten drugi chwycił za broń choć nie miał prawej dłoni. Pochodził spod Mogilna, w walkach o Inowrocław zginęło troje jego braci. On sam zamordowany został w Kątniu.

- To miejsce jest szczególnie, bo to jest pomnik-mogila tych, którzy walczyli o Polskę i oddali za nią to co najcenniejsze - swoje życie. Marszałek Piłsud-

ski często powtarzał, że naród, którzy nie szanuje przeszłości nie jest zdolny budować przyszłości. Mamy obowiązek dbać o tę pamięć, szanować historię i wartości - mówił podczas rocznicowych obchodów wójt Zbigniew Wiśniewski.

A wzięli w nich udział m. in. Eugeniusz Grubczyński, syn powstańca i Rafał Cymś, wnuk dowódcy walk o Brzozę Pawła Cymśa. Poczty sztandarowe wystawili m. in. strażacy, szkoły z Brzozy i Nowej Wsi Wielkiej, Kujawsko-Pomorski Oddział Towarzystwa Pamięci Powstania Wielkopolskiego i Kurkowe Bractwo Strzeleckie z Solca Kujawskiego. Obecne były rodziny powstańców i delegacje z Szubina, Rynarzewa, Łabiszyna, Pałuki i Brzozy.

Jako pierwszych o złożenie kwiatów pod pomnikiem poproszono delegację Starostwa Powiatowego w Bydgoszczy i władz Nowej Wsi Wielkiej. Nie

zabrakło wiązank od strażaków, leśników, skautów, przedstawicieli klubów sportowych, organizacji społecznych i szkół.

Po składaniu kwiatów - w kościele w Brzozie odprawiona została msza św. w intencji powstańców. Świątynia była pełna wiernych. Potem zaproszono

wszystkich na inscenizację historyczną. Walki odtworzono w Łasku Powstańczym przy kościele. Wzięło w nich udział pięć grup rekonstrukcyjnych, które przyjechały do Brzozy m. in. z Bydgoszczy, Poznania, Kościanu i Gniezna, w sumie około 50 rekonstruktorów.



FOT. MAJA STANKIEWICZ

Niemal 50 rekonstruktorów w oryginalnych mundurach powstańczych i niemieckich odtworzyło bitwę o Brzozę, którą stoczono 20 stycznia 1919 roku

- Rok temu spotkaliśmy się z młodzieżą. W tym postanowiliśmy uczcić rocznicę bitwy inaczej. Przyszedł do mnie z tym pomysłem Jacek Ciesiołka - informował wójt.

Jacek Ciesiołka to działacz gminnego koła Towarzystwa Pamięci Powstania Wielkopolskiego, który ubrany w mundur powstańca, podczas uroczystości rocznicowych w Brzozie, trzyma zawsze wartę przy pomniku.

Rekonstrukcja nie była jedyną atrakcją. Mieszkańców zaproszono także na piknik historyczny. Pasjonaci ze Stowarzyszenia Historyczno-Archaeologicznego „Bractwo” z Nowej Wsi Wielkiej pokazali swoje zbiory. Zobaczyć można było na wystawie pamiątki z czasów powstania wkp. Z kolei panie z KGW w Nowej Wsi Wielkiej zadbały o poczęstunek. Chętnym serwowano m. in. domowe wypieki i grochówkę. ©©

Co tak naprawdę robią zwierzęta zimą?

Mira Suchodolska
Rozmowa

z prof. Andrzejem Elżanowskim, zoologiem i bioetykiem z Uniwersytetu Warszawskiego.

Podobno niedźwiedzie w górach poszły już wreszcie spać. Przy takich mrozach to najwyższy czas. Choć trzeba od razu powiedzieć: to nie jest sen taki jak u świstaka.

Czyli nie zapadają w prawdziwą hibernację?

W literaturze naukowej termin „hibernacja” jak najbardziej obejmuje tzw. sen zimowy niedźwiedzi brunatnych, tylko że jest to hibernacja płytka. Jest całe spektrum – od bardzo głębokiej, jak u świstaków czy jeży, po taką lekką, jak u niedźwiedzi, borsuków czy jenotów.

Co to znaczy w praktyce?

U niedźwiedzi temperatura ciała spada niewiele, ale za to znacznie obniża się tętno i tempo metabolizmu i dzięki temu zużycie energii. Ale zwierzę może się łatwo wybudzić, gdy zrobi się cieplej albo pojawi się zagrożenie. To zupełnie co innego niż u jeża, który wygląda jak martwy, ma temperaturę ciała zbliżoną do otoczenia i metabolizm obniżony nawet o 90 procent.

A mimo oszczędności energii niedźwiedzie zimą także się rozmnażają.

Tak, i to jest fascynujące. U niedźwiedzi występuje opóźniona implantacja zygoty. Zapłodnienie następuje wcześniej (od maja do lipca), ale zygota najpierw „czeka” w macicy, a ciąża rusza dopiero w czasie hibernacji. Bardzo małe młode rodzą się zimą lub bardzo wczesną wiosną, jeszcze w gawrze. Hibernacja niedźwiedzi pełni dwie



Niedźwiedzie w polskich górach w końcu poszły spać

funkcje: ułatwia przeżycie zimy i zapewnia ciepłarniane warunki noworodkom.

Skoro już o gawrach mowa – jakie warunki muszą być spełnione, żeby niedźwiedź mógł bezpiecznie przetrwać zimą?

Gawra musi być przede wszystkim osłonięta, wąska, zamknięta. To może być jaskinia, skalna szczelina, wykrot po ogromnym, starym drzewie, wypróchniały pień, czasem bardzo gęsty młodnik świerkowy, gdzie da się zgromadzić materiał roślinny i „zatkać” wejście. Do tego potrzebne są zróżnicowane, naturalne lasy. W monokulturach niedźwiedź po prostu nie miałby gdzie się schować. Dlatego wycinanie starych lasów, tak jak u nas w Podkarpaciu, ma dla nich tak dramatyczne konsekwencje.

A co decyduje o tym, że zwierzę w ogóle „idzie spać”?

U niedźwiedzi temperatura i nasycenie pokarmem mierzone ilością zapasów tłuszczu. Przy czym niedźwiedzie są bardzo plastyczne – jeśli zima jest łagodna, potrafią się

wybudzać, czasem nawet zmieniać gawrę. To nie jest „kamienny sen”.

A inne ssaki? Wspomniał pan o jenotach.

Jenoty są znakomitym przykładem tego, że hibernacja bywa fakultatywna. W Finlandii hibernują długo, od listopada do marca. W Europie Środkowej – znacznie krócej, a przy łagodnej zimie potrafią w ogóle nie hibernować, tylko okresowo wychodzić z nor. To pokazuje, że strategia zimowa nie jest sztywna – ona reaguje na klimat. Podobnie bywa u niektórych gryzoni, jak chomiki, które zapadają raczej w płytkie odrętwienie.

A nietoperze?

Nietoperze to szczególny przypadek. One hibernują głęboko, często w koloniach, w jaskiniach. Ale wybudzają się okresowo i wtedy u wielu gatunków odbywa się kopulacja. Nietoperze są ekstremalnie wrażliwe na płoszenie – każde niepotrzebne wybudzenie może oznaczać dla nich śmierć, bo zużywają ogromne ilości energii. Dlatego jaskinie

z zimującymi nietoperzami zimą powinny być – i w Europie zwykle są – niedostępne dla ludzi.

A owady? One też „śpią”?

Owady to zupełnie inny świat. Większość zimuje w określonym stadium rozwojowym: jako jaja, larwy, poczwarki albo dorosłe osobniki. Wiele z nich wytwarza substancje zapobiegające zamarzaniu – na przykład glicerol. Innym mechanizmem jest tolerancja na częściowe zamarzanie, np. u poczwarek wielokrotnie wzrasta ilość tzw. białek opiekuńczych, które mogą chronić cząsteczki białek wykonawczych przed uszkodzeniem. Część owadów toleruje nawet częściowe zamarzanie tkanek. To zupełnie inne strategie niż u ssaków.

A gady i płazy? One też „hibernują”?

Nie. Hibernacja dotyczy tylko ssaków i ptaków, które są endotermiczne, czyli ciepłokrwiste. Tak jak większość ryb, gady i płazy są zimnokrwiste, bo ich organizmy nie mogą się ogrzać, i zmienne-

cieplne, bo ich temperatura ciała podąża za temperaturą otoczenia. U płazów zamarzanie tkanek zapobiega zwiększenie stężenia glicerolu i alanyiny, czyli podobnie jak u wielu bezkręgowców. U gadów, przynajmniej u jaszczurek, zamarzaniu zapobiega wielokrotne zwiększenie stężenia glukozy.

Czy hibernujące zwierzęta mogą paść ofiarą drapieżników? I jak bardzo o ich przetrwaniu decyduje samo miejsce zimowania?

Najbardziej na to narażone są nietoperze, których anatomia i nieudolna naziemna lokomocja uniemożliwiają skuteczne ukrycie się. Zimujące nietoperze narażone są na ataki drapieżników, np. płomyków, a nawet sikor bogatek czy drobnych gryzoni (np. myszerek). Najlepszą obroną przed drapieżnikiem jest po prostu dobre schronienie. Jeśli hibernujące zwierzę jest dobrze ukryte – w norze, gawrze, a zwłaszcza głęboko w ziemi – to ryzyko drapieżnictwa jest niewielkie. Oczywiście, drapieżniki takie jak lisy pewno mogą się dokończyć, zwłaszcza w cieplejszych okresach zimy, do hibernujących chomików czy susłów. Ale nie jest to główny czynnik śmiertelności. Znacznie częściej o losie zwierzęcia decyduje to, czy w ogóle znalazło odpowiednie miejsce do przetrwania. Żadne przystosowania fizjologiczne, żadne „anty-zamarzające” substancje ani spowolniony metabolizm nie pomogą, jeśli schronienie jest złe – zbyt płytkie, zbyt wilgotne, pozbawione tlenu albo narażone na niepokojenie. Dobór naturalny działa jak zwykle brutalnie: kto źle wybierze miejsce, ten zimy nie przeżyje.

Dlaczego jedne zwierzęta hibernują, a inne – jak lisy czy zające – nie?

Bo ewolucja niczego nie „wymyśla”. To proces historyczny. Zależnie od warunków w przeszłości geologicznej jedne linie poszły w aktywność całoroczną, inne w hibernację. Gdy już wybiere się pewną strategię, bardzo trudno ją zmienić. To jak tramwaj – nie da się w połowie trasy zmienić kursu i pojechać w inną stronę.

A ludzie? Ewolucja popełniła w naszym przypadku błąd, że nie uwzględniła zapadania w zimowy sen? Bo może hibernacja by nam się przydała?

Nie, i to z bardzo prostego powodu: my jesteśmy ewolucyjnie „skazani” na aktywność. Małpy – a więc także ludzie – wywodzą się ze stref ciepłych i nie wykształciły mechanizmów hibernacyjnych. Ale nawet abstrahując od biologii: cała ludzka strategia przetrwania polega na ciągłym działaniu, inwestowaniu energii, wiedzy i pracy w kontrolowanie środowiska. Hibernacja oznaczałaby częściowe wycofanie się z tej gry. A w świecie ludzi to nierealne – wystarczyłoby, że część by zasnęła, a reszta natychmiast by to wykorzystała. Ewolucja nie daje nam przycisku „pauza”. Weszliśmy na ścieżkę permanentnej aktywności i z tego „tramwaju” nie da się już wysiąść.

Na koniec: czy zmiany środowiska zagrażają zimującym zwierzętom?

Oczywiście. Zabranie czy przekształcenia siedlisk, zwłaszcza leśnych i stepowych, utrudnia hibernację. Zima zawsze była wyzwaniem, ale dziś dokładamy do niej presję człowieka. Ale samo ocieplenie klimatu na ogół sprzyja hibernatorom, bo skraca okresy wymuszonej bezczynności. PAP

Sushi coraz popularniejsze w Polsce. Uwaga na rybę maślaną – może nam zaszkodzić!

Agnieszka Romanowicz
agnieszka.romanowicz@polskapress.pl

Robisz sushi w domu? Uwaga! Na rybę maślaną! Jej tłuszcz składa się z estrów woskowych, które są niebezpieczne dla ludzi.

Z raportu o stanie polskiej gastronomii wynika, że dania kuchni japońskiej zyskują w Polsce coraz większą popularność. Należą do nich głównie ramen i sushi. Lekkie, świeże, niskokaloryczne, bogate w białko, minerały i witaminy sushi ide-

alnie wpisuje się w trend świadomego żywienia. Sushi to piąte, najchętniej zamawiane danie do domu.

Jak przyrządzić rybę maślaną?

Coraz częściej przyrządzamy je samodzielnie. Smakosze rozwijają umiejętności testując nowe składniki i rodzaje sushi. Do nigiri, sashimi czy maki używają m.in. ryby maślanej gatunków eskolar i kostropak.

Inspekcja Jakości Handlowej i Artykułów Spożywczych uczuła, że wymagają one szcze-

gólnej obróbki. - Tłuszcz tych ryb (ok. 20 procent masy) składa się z estrów woskowych, które są niestrawne dla ludzi - ostrzega. - Spożycie tych gatunków ryb nie jest zalecane dla wrażliwych grup, takich jak dzieci, osoby starsze, kobiety w ciąży i matki karmiące piersią oraz osoby z obniżoną odpornością lub problemami żołądkowo-jelitowymi.

Jakie objawy mogą wystąpić po zjedzeniu ryby maślanej?

- Żołądkowo-jelitowe poja-

wiające się ok. dwie godziny po spożyciu. Objawy mogą być łagodne i krótkotrwałe lub prowadzić do ostrej biegunki z nudnościami i wymiotami, trwającej od jednego do dwóch dni - odpowiada Inspekcja.

IJHARS wydała rekomendację dotyczącą przygotowania i spożycia ryby maślanej.

- Metody powinny prowadzić do usunięcia jak największej ilości tłuszczu. Zaleca się usunięcie skóry i widocznego tłuszczu - podaje IJHARS. - Najlepiej przygotować ją w sposób maksymalnie redukujący za-

wartość tłuszczu, np. na grillu. W przypadku smażenia na patelni lub gotowania, nigdy nie należy używać pozostałości z patelni ani wywaru po gotowaniu, ponieważ zawierają one największą ilość tłuszczu.

IJHARS odradza spożycia ryby maślanej na surowo.

- Przy spożywaniu po raz pierwszy zaleca się zacząć od niewielkiej porcji tych ryb, a razie wystąpienia objawów żołądkowo-jelitowych, unikać spożycia ryby maślanej w przyszłości - zaleca Inspekcja.

Sprzedaż ryby maślanej jest dozwolona pod warunkiem, że jest odpowiednio oznakowana, z informacją na temat właściwego sposobu przygotowania i ryzyka związanego z obecnością substancji wywołujących niepożądane skutki żołądkowo-jelitowe.

- W lokalach gastronomicznych przedsiębiorcy stosują się do wytycznych dotyczących sposobu przygotowania ryby oraz informują konsumentów o możliwych niepożądanych skutkach po jej spożyciu - informuje IJHARS. ©

Uzależnienie Polski od dostaw leków z Azji jest niebezpieczne

Katarzyna Nocuń
PAP

Rozmowa z Krzysztofem Kopciem, prezesem Krajowych Producentów Leków.

W Belwederze eksperci rozmawiali o bezpieczeństwie lekowym. Można mówić o wspólnej konkluzji czy stanowisku?

We wszystkich prezentacjach przewijało się stwierdzenie, że o jakiegokolwiek niezależności i bezpieczeństwie lekowym możemy mówić dopiero, gdy sami sobie je stworzymy jako państwo. Tylko lokalna produkcja leków gwarantuje niezależność. Nie będzie ona 100 proc., ale chodzi o zabezpieczenie dostępu do najbardziej krytycznych leków.

Jaka jest pana perspektywa po tym spotkaniu?

Optymistyczne jest to, że wszyscy już zrozumieli, że bezpieczeństwo lekowe, dostęp do leków zapewnia produkcja krajowa. Pytanie, czy za tą zgodą pójdą działania, które spowodują, że produkcję leków w Polsce będziemy rzeczywiście wspierać. Mamy silny krajowy przemysł, który może wytwarzać więcej leków. Trzeba jednak spojrzeć prawdzie w oczy: leki produkowane u nas, bazujące na pracy i środkach w Polsce czy Europie, będą zawsze droższe od takich samych leków produkowanych w Azji. Pytanie brzmi, czy jesteśmy w stanie zapłacić za nie 30 czy 50 proc. więcej, jeśli w tej cenie kupimy również bezpieczeństwo w czasie kryzysu. Do tej pory priorytetem resortu zdrowia była oszczędność i kupowanie leków jak najtaniej, ale to prowadzi do jeszcze większego uzależnienia od dostaw leków z Chin czy Indii. W dzisiejszej sytuacji geopolitycznej to dramatycznie niebezpieczne. Poza tym, jeśli azjatycki dostawca stanie się monopolistą, w końcu też podniesie ceny. Tylko w tej cenie leku produkowanego w Azji nigdy nie kupimy bezpieczeństwa.

Jakich decyzji pan oczekuje?

Czekam na instrument, który spowoduje, że krajowe fabryki farmaceutyczne będą chciały produkować w Polsce leki krytyczne dla życia i zdrowia albo zagraniczne firmy zechcą uruchamiać produkcję w naszym kraju. Sposobem na zwiększenie



FOT. PZPPE

Krzysztof Kopeć: - Leki produkowane w Polsce będą droższe od leków produkowanych w Azji

nie produkcji krytycznych leków jest zapewnienie im zbytu po rentownej cenie. A to oznacza, że trzeba będzie kupić je po wyższej cenie niż ta oferowana przez wytwórców z Azji. Dzięki temu zyskamy gwarancję dostaw leków w sytuacjach, kiedy łańcuchy dostaw z Azji zostaną przerwane, czy to z powodu konfliktów zbrojnych, ataków hybrydowych, wojen handlowych, naturalnych katastrof, awarii w tamtejszych fabrykach czy epidemii. Potrzebny jest też ktoś, kto będzie koordynował pracę kilku resortów - pełnomocnik rządu ds. bezpieczeństwa lekowego. Ministerstwo rozwoju zachęca: budujcie, produkujcie, sprzedawajcie. Ministerstwo Zdrowia mówi, że ma za mało pieniędzy, chociaż w przypadku refundacji nie jest to prawda. Ministerstwo obrony zdaje sobie sprawę, że bez leków nie da się prowadzić działań zbrojnych, ale nie ma kompetencji do wprowadzania zachęt do ich produkcji. Nikt natomiast nie powiedział dotąd: produkujcie teraz więcej, a my za te leki zapłacimy wyższą cenę niż za leki z Azji, bo jest to element przygotowania na kryzys.

Jak określiłby bezpieczeństwo lekowe Polski? Załóżmy, że łańcuchy dostaw leków zostają przerwane. Których le-

ków zabraknie, od dostaw których substancji jesteśmy uzależnieni?

Zabraknie wszystkiego. Pytanie więc nie brzmi, czego zabraknie, ale kiedy czego zabraknie. Europa jest w 80 proc. uzależniona od substancji czynnych sprowadzanych z Azji, a w co najmniej w 50 proc. od dostaw gotowych produktów.

Jakieś przykłady? Co z antybiotykami?

Antybiotyki, leki anestetyczne, kardiologiczne, dla cukrzyków, astmatyków powinny być produkowane w kraju od początku do końca, bo efekt ich braku odczujemy natychmiastowo, a nie za kilka lat. Bez antybiotyków zakażenia bakteryjne, również u dzieci, doprowadzą szybko do śmierci, bez insuliny cukrzycy umrą, a chorym na serce będzie grozić zatrzymanie krążenia, a bez leków wziewnych astmatycy zaczną się dusić. W Belwederze prof. Grzegorz Gielera ostrzegł, że w czasie pierwszej wojny światowej, kiedy nie było dostępnych leków, więcej żołnierzy zginęło od zakażeń niż od działań zbrojnych. W Ukrainie w pierwszym okresie wojny więcej dzieci zmarło z powodu braku insuliny niż w wyniku ataków militarnych. To jest ta

straszna prawda, o której się nie mówi.

Europa będzie się dzielić lekami?

Podczas pandemii każdy kraj zamknął swoje granice i wprowadził zakaz wywozu leków. Natomiast nie jest obecnie problemem to, czy Europa będzie się dzielić lekami podczas kryzysu, bo ostatecznie dojdzie do ustalenia takich zasad, ale czy do tej pory europejski producent przetrwa, bo obecnie produkuje takie same antybiotyki, jak sprowadzane z Azji, ale drożej.

Problem polega na tym, że Ministerstwo Zdrowia chciałoby zapłacić taką samą cenę za antybiotyki produkowane w kraju jak za lek wytwarzany dla połowy świata w olbrzymiej fabryce w Indiach bez tak wysokich jak w UE kosztów energii i środowiskowych. To jest niemożliwe. Jeśli będziemy dociśkać krajowego producenta, aby obniżył ceny, to zоста-

niemy z niczym, bo on zaniecha nierentownej produkcji przegrywając konkurencję cenową z Azją. A wystarczy, że Chiny zaatakują Tajwan i UE wprowadzi blokadę na handel z nimi lub Chińczycy będą szantażować nas dostępem do leków. Nawet nie potrzeba wojny. Ludzie będą umierać bez jednego wystrzału. I nie będzie to śmierć pięciu osób, ale setek każdego dnia.

Ile pozycji z listy leków krytycznych jest produkowana w Polsce?

Zaledwie 20 proc.

To leki produkowane w całości w Polsce, czy do ich wytworzenia potrzebujemy dostaw substancji czynnych z zagranicy?

W całości. Ale krajowa produkcja leku, nawet jeśli substancja czynna jest sprowadzana spoza Europy, pozwala na dłuższą zabezpieczyć dostępność leku, bo firmy mają zapasy substancji

czynnych. Jeśli łańcuchy dostaw zostaną przerwane, to z czasem producent będzie musiał szukać innych źródeł zaopatrzenia w substancję czynną, ale będzie miał na to czas.

Polska nie wykorzystała szansy na sfinansowanie produkcji substancji czynnych z KPO. Ile ich produkujemy?

Polska produkuje kilkadziesiąt substancji czynnych. Na skalę przemysłową wytwarza je głównie tylko Polpharma API. Z wytwarzanych przez nią ponad sześćdziesięciu substancji kilka jest na liście krytycznej.

Powinniśmy leki magazynować na wszelki wypadek?

Pomysł sześciomiesięcznych rezerw, w których hurtownię zbudują magazyny nie jest zły, ale ratuje nas tylko na sześć miesięcy. Jest więc uzupełnieniem strategicznego bezpieczeństwa kraju. Na koniec i tak musimy postawić na krajową produkcję. ©

REKLAMA

0011460163

22-24.04.2026 The Power of Dialogue

Międzynarodowe Centrum Kongresowe & Spodek, Katowice

EEC

XVIII Europejski Kongres Gospodarczy

WWW.EECPOLAND.EU

JOIN US

GŁÓWNE NURTY TEMATYCZNE

- Europa pod presją
- Suwerenność i konkurencyjność
- Odporność i bezpieczeństwo
- Energia, transformacja, inwestycje
- Cyfryzacja i technologie jutra
- Człowiek, rozwój, równowaga

Najważniejsze wydarzenie biznesowe w Europie Centralnej

strefa
BIZNESU

strefabiznesu.pl

DOLAR
AMERYKAŃSKI
1 USD

3,63

EURO
1 EUR

4,22

FRANK
SZWAJCARSKI
1 CHF

4,54

FUNT
SZTERLING
1 GBP

4,87

JEN
100 JPY

2,30

DANE WG NBP Z DNIA 19.01.2026, G. 12:00

TURYSTYKA/POLSKA PASAŻERÓW POPULARNYCH LINII CZEKAJĄ ZMIANY

Nowe samoloty i największa
rekrutacja w PolsceEmil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl**Jakie nowe kierunki pojawiają się w ofercie działających w Polsce linii czarterowych w 2026 roku?**

Jakie perspektywy otworzą się dla osób szukających pracy w branży lotniczej? Czego najbardziej obawiają się przewoźnicy? Zobacz, co na nowy rok prognozują prezesi popularnych w Polsce czarterów.

Prezesi linii czarterowych zdradzają plany na nowy rok 2026

Podsumowanie roku 2025 w liniach czarterowych okazało się bardzo pozytywne od strony biznesowej. Większości kłopotów udało się uniknąć, przewoźnicy odnotowali spore wzrosty i nawet rekordy sprzedażowe. To nastraja optymistycznie, co widać w prognozach na nowy rok.

Spytałem prezesów działających w Polsce popularnych linii czarterowych o ich plany i przewidywania na 2026 rok. Jakie nowości czekają pasażerów?

Na moje pytania odpowiedzieli:

● Grzegorz Polaniecki, członek zarządu i dyrektor generalny Enter Air, polskiej linii czarterowej, współpracującej m.in. z biurami Itaka, Rainbow i Tui. Enter Air zabiera pasażerów na wakacje od 2010 r. W 2015 r., jako pierwsza polska linia lotnicza, wszedł na giełdę papierów wartościowych w Warszawie.

● Michał Kaczmarzyk, CEO linii Buzz, obsługującej loty czarterowe w ramach Grupy Ryanair, najpopularniejszego taniego przewoźnika na polskim rynku.

● Poprosiłem o komentarz także Michała Fijoła, prezesa PLL LOT (organizujących



FOT. SZYMON STARNAWSKI/POLSKA PRESS

Jakie nowości w liniach czarterowych będą czekać na pasażerów w 2026 roku?

przeloty czarterowe w ramach LOT Charters).

Rozwój na każdym polu: więcej samolotów, tras i pracowników

Prezesi linii lotniczych na 2026 r. mają w planach oczywiście rozwój, ale nie jest to czcze korporacyjne gadanie, tylko – na co wszystko wskazuje – faktyczny plan wzrostu w każdym kierunku.

To naturalna konsekwencja passy z 2025 r., kiedy udało się pobić rekordy frekwencyjne i sprzedażowe. W nowym roku ma być więcej wszystkiego, zaczynając od samolotów:

– Jesteśmy w trakcie finalizacji kontraktów z biurami podróży na przyszłoroczne sezony – mówi Grzegorz Polaniecki, dyrektor Enter Air. – W podpisanych umowach wolumen operacji został zwiększony o przynajmniej kilkanaście procent, czego konsekwencją jest planowany wzrost naszej floty o kilka samolotów.

Powiększy się także flota do dyspozycji czarterów organizowanych przez Ryanair:

– W 2026 zamierzamy urosnąć do 22 mln pasażerów w Polsce, a nasza flota zwiększy się do 52 samolotów zbawianych na 13 polskich lotniskach – zapowiada Michał Kaczmarzyk, szef Buzz.

Na potrzeby zwiększonej floty – i nie tylko – Ryanair przeprowadzi w tym roku zakrojone na szeroką skalę rekrutację. Może to szansa dla klienta w naszym warszawskim biurze, 50 etatów – wylicza Kaczmarzyk.

Oczywiście głównym atutem każdej linii lotniczej, zwykłej i czarterowej, są trasy. Prezesi zapowiadają na 2026 r. nowe kie-

runki, do których będziemy mogli polecieć ich liniami.

Enter Air chwali się zwłaszcza dwiema destynacjami na północy i południu:

– Rozwijamy się na dotychczasowych destynacjach, ale dodajemy też kilka kierunków z Polski, jak np. Aleksandria w Egipcie – mówi dyrektor Polaniecki. – Więcej rozwoju będzie też na rynkach zachodnich, a szczególnie interesującym nas rynkiem jest Skandynawia.

Ryanair już ogłosił część nowych tras, zaplanowanych na 2026 rok:

– Pojawi się kilkadziesiąt nowych tras, w tym ogłoszone niedawno połączenia do Dubrownika, Palermo czy Bukaresztu z Gdańska – mówi prezes Kaczmarzyk.

Najpoważniejsze wyzwania w nowym roku

Spytałem szefów linii lotniczych o to, co uważają za najpoważniejsze wyzwanie dla swoich firm w 2026 roku. Grzegorz Polaniecki wskazuje

przede wszystkim na praktyczne aspekty powiększania floty:

– Wymagające będzie przede wszystkim przyjęcie pięciu nowych samolotów do floty i rozbudowa własnych usług hangarowych – mówi szef Enter Air. – Jak zwykle kluczowa będzie również praca nad utrzymaniem doskonałości operacyjnej.

Michał Kaczmarzyk z Ryanair Buzz obawia się raczej nieprzewidzianych wyzwań, niezależnych od firmy, które mogą jednak poważnie wpłynąć na jej funkcjonowanie:

– Jesteśmy dobrze przygotowani na nadchodzący rok. Główne wyzwania będą dotyczyły czynników zewnętrznych, takich jak problemy z kontrolerami ruchu lotniczego czy nieprzewidziane zdarzenia geopolityczne lub pogodowe.

Tutaj faktycznie żartów nie ma. Przykładem skutków, jakie mogą mieć dla podróżnych nieprzewidziane komplikacje polityczne, są np. wydarzenia na Sokotrze z początku stycznia 2026 r. Duża grupa tury-

stów, także z Polski, utknęła na jemeńskiej wyspie po tym, jak wszystkie loty zostały odwołane z powodu zaostrzenia się konfliktu między Arabią Saudyjską i Zjednoczonymi Emiratami Arabskimi. To scenariusz, jakiego nie życzymy żadnemu przewoźnikowi czy touroperatorowi.

Dokąd Polacy wybierają się czarterami w 2026 roku?

Polacy lubią planować wakacje z wyprzedzeniem, dlatego linie lotnicze dysponują już danymi rezerwacyjnymi na część 2026 roku. Spytałem szefów linii czarterowych o to, gdzie najchętniej wybierają się ich klienci w nowym roku. Warto to wiedzieć, jeśli szukacie sprawdzonych miejsc na urlop lub przeciwnie, chcecie uniknąć tłoku w popularnych kurortach.

Dyrektor Enter Air nie podał konkretnych kierunków:

– Dla nas nie ma to znaczenia, skąd i dokąd chcą latać nasi klienci. Latamy praktycznie zawsze pełnymi samolotami, wszędzie tam, gdzie jest ciepło, bezpiecznie, gdzie są wygodne hotele, ciepłe morze i ciekawe zabytki. Enter Air wozi turystów do kilkuset destynacji urlopowych i każda z nich jest ciekawa.

W Ryanair zainteresowaniem cieszą się wakacyjne hity, ale też garść kierunków, do których linia lata dopiero od niedawna:

– Jeżeli chodzi o najpopularniejsze kierunki, to oczywiście UK, Hiszpania czy Włochy, ale widzimy też duży popyt na nowości – jak Sofia czy Bukareszt – wylicza Michał Kaczmarzyk. – Polacy wyróżniają się dużą ciekawością i chętnie sprawdzają miejsca, w których ich jeszcze nie było. A jako największy przewoźnik w Europie regularnie oferujemy naszym pasażerom nowości i turystyczne „perełki”. ©©

Ruszyło ssanie na tych pracowników. Zarobki 20-35 tysięcy złotych, a kandydatów nie ma

Agnieszka Kamińska
agnieszka.kaminska@polskapress.pl

Dyrektor działu księgowości może zarobić w Warszawie od 30 000 do 45 000 złotych, a główny księgowy 20 000-35 000 zł.

Wynagrodzenia w działach księgowości i finansów są imponujące, ale trudno do nich pozyskać odpowiednich pracowników. - Największą liczbę zgłoszeń notują rekrutacje na pozycje dyrektorskie - twierdzą analitycy agencji rekrutacyjnej Michael Page.

Brakuje księgowych, ale też menedżerów i dyrektorów do działów finansowych

W obszarze rekrutacji finansowych widać kontynuację trendów z ostatnich 2-3 lat. Zawód księgowego od lat jest profesją deficytową w Polsce.

Rekruterzy wskazują też, że choć liczba aplikacji na stanowiska w działach finansowych wzrosła, to zaledwie 5-10% kandydatów spełnia kryteria obsadzanych stanowisk. Bardzo trudno też pozyskać menedżerów i dyrektorów.

- Największą liczbę zgłoszeń notują rekrutacje na pozycje dyrektorskie. Tymczasem aktywność specjalistów oraz menedżerów średniego szczebla jest wyraźnie mniejsza - responsywność na ogłoszenia pozostaje ograniczona, nieza-



Księgowi i pracownicy finansowi należą do najbardziej poszukiwanych na rynku pracy

leżnie od specjalizacji - twierdzą analitycy agencji rekrutacyjnej Michael Page.

W przypadku stanowisk z wynagrodzeniem podstawowym od 15 tys. zł coraz częściej pojawiają się zapytania kandydatów o możliwość współpracy w modelu B2B. Są one motywowane głównie korzyściami podatkowymi.

- Coraz więcej kandydatów decyduje się na pracę projektową lub kontraktową, zwłaszcza w dziedzinach takich jak analiza finansowa, audyt czy zarządzanie projektami. Eksperci wybierający tę formę zatrudnienia mogą liczyć na wyższe wynagrodzenie w porównaniu do pracy na etacie, co

często rekompensuje brak dodatkowych świadczeń, takich jak ubezpieczenie zdrowotne czy płatne urlopy - mówi Marta Szymańska z Manpower.

Jawność płac może namieszać i spowodować renegotiacje umów na niektórych stanowiskach finansowo-księgowych

Okazuje się też, że profesjonaliści coraz częściej stawiają work-life balance oraz możliwość pracy hybrydowej wyżej niż perspektywę wzrostu wynagrodzenia. Poza tym wdrożenie przepisów dotyczących jawności płac może mieć

wpływ na wysokość wynagrodzeń (od czerwca pracownicy będą mogli m.in. uzyskać informacje o średnich płacach na podobnych stanowiskach).

„Wprowadzenie jawności płac może spowodować większą rotację pracowników. Wiele specjalistów i menedżerów w finansach wykonuje różnicowane obowiązki mimo identycznych nazw stanowisk - szczególnie w przypadku stanowisk finansial controller i chief accountant. Ujawnienie widełek może skłonić ich do renegotiacji warunków lub poszukiwania nowych możliwości zawodowych” - czytamy w raporcie Michael Page.

Wchodzi Krajowy System e-Faktur. Dla księgowych z mniejszych firm zmiany będą wyzwaniem

Dodajmy, że dla księgowych i pracowników działów finansowych wyzwaniem może być Krajowy System e-Faktur, który wchodzi w życie od tego roku (pierwszy etap od lutego). Według badania przeprowadzonego przez SW Research na zlecenie fillup k24 prawie połowa księgowych (47,5%) nie potrafiła jednoznacznie stwierdzić, czy jest przygotowana na nadchodzące zmiany, a niemal 1/3 zapytanych powiedziała wprost, że nie jest. Duże

obawy mają przede wszystkim pracownicy z mniejszych firm, którzy nie mogą liczyć na wsparcie dużego działu, a za całą księgowość najczęściej odpowiadają samodzielnie.

Poniżej wynagrodzenia na wybranych stanowiskach w finansach i księgowości w Warszawie (brutto w złotych, umowa o pracę bez premii i dodatkowych benefitów - dane agencji rekrutacyjnej Michael Page).

- Dyrektor finansowy - 28 000-55 000.
- Kierownik finansowy - 24 000-34 000.
- Kontroler biznesowy/komercyjny - 17 000-24 000.
- Kontroler finansowy - 15 000-22 000.
- Kierownik ds. płynności finansowej - 18 000-30 000.
- Dyrektor działu księgowości - 30 000-45 000.
- Główny księgowy - 20 000-35 000.
- Samodzielny księgowy - 12 000-18 000.
- Księgowy - 9 000-12 000.
- Kierownik/dyrektor ds. podatków - 22 000-55 000.
- Specjalista/ekspert ds. podatków - 16 000-23 000.
- Kierownik/dyrektor audytu wewnętrznego - 28 000-50 000.
- Audytor wewnętrzny - 15 000-19 000.
- Kierownik/Dyrektor ds. fuzji i przejęć - 28 000-56 000.
- Analityk inwestycyjny - 17 000-22 000. ©©

FOT. KAROLINA MISZTAŁ/POLSKA PRESS

Złoto w warunkach rosnącej niepewności. Prognozy cen na 2026 rok

Marek Knitter
marek.knitter@polskapress.pl

W scenariuszu bazowym Investors TFI prognozuje dalszy wzrost kursu złota w dolarze w horyzoncie roku. - Spodziewamy się jednak, że dynamika tego wzrostu będzie niższa niż dynamika z 2025 roku czy średnia z ostatnich trzech lat - powiedział Jarosław Niedzielewski, dyrektor departamentu inwestycji w Investors TFI.

- Uważamy, że czynniki stojące za wzrostami cen złota w 2025 roku pozostaną aktualne także w roku bieżącym. Są pewne ryzyka i może dojść do korekty kursu, ale jeżeli tak się stanie, to pozostanie on raczej w trendzie wzrostowym. Widać silny wzrost popytu ze strony inwestorów z Azji, nie bali się wchodzić przy wyższych cenach i nadal oni wchodzi. Złoto to dobre

aktywo na niepewne czasy i w tym zakresie niewiele się zmieniło - powiedział Jarosław Niedzielewski.

Nie tylko banki kupują złoto

Niedzielewski zwrócił uwagę, że biorąc pod uwagę siłę złota od 2023 roku, to skala nabyć w funduszach inwestujących w kruszec nie jest imponująca, a z kolei popyt ze strony banków centralnych nadal jest wysoki, jak i inwestorów z Azji.

Zdaniem ekspertów z Investors TFI coraz wyraźniej rysują się również scenariusze zmian o charakterze strukturalnym, istotnych z punktu widzenia perspektyw złota. W wymiarze geopolitycznym są to ryzyka eskalacji konfliktów oraz przesunięcia geostrategiczne wynikające z odchodzenia USA od strategii globalnego prymatu i rosnącej roli Chin. Z kolei w wymiarze gospodarczym narastający kryzys zaufania



Złoto pozostanie silne ze względu na rosnące obawy geopolityczne i gospodarcze

do instytucji amerykańskich, w tym Rezerwy Federalnej, oraz do roli dolara w międzynarodowym systemie monetarnym.

Okres niepewności i utrzymanie się popytu na złoto

Ich zdaniem prawdopodobieństwo tych scenariuszy wydaje się dziś wyższe niż w przeszłości. W takim otoczeniu można oczekiwać dalszego wzrostu zainteresowania przechowywaniem realnej wartości kapitału poza systemem finansowym, obejmującego coraz szersze grono inwestorów. Złoto pozostaje naturalną odpowiedzią na tę potrzebę.

„W konsekwencji oczekujemy, że w 2026 roku utrzymają się wzmożone zakupy netto złota przez banki centralne krajów rozwijających się, które w ostatnich latach istotnie zmieniły postrzeganie ryzyka związanego z tradycyjnymi

składnikami rezerw walutowych. Scenariusz ten znajduje potwierdzenie zarówno w deklaracjach bankierów centralnych, jak i w szacunkach docelowego udziału w ich rezerwach” - czytamy w analizie ekspertów z Investors TFI.

Bitcoin, czyli cyfrowe złoto, które zawiodło?

Dyrektor Niedzielewski zwrócił uwagę, że prawie 10 lat temu bitcoin był postrzegany jako „cyfrowe złoto” i niby skorelowane z kursem cen złota.

- Jednak coś się zmieniło. Od czasu pandemii ich kursy zaczęły się rozchodzić. W ubiegłym roku złoto pozwoliło inwestorom solidnie zarobić, tymczasem bitcoin już nie bardzo. Okazuje się, że od chwili kiedy są tam aktywne także fundusze ETF, bitcoinowi wydaje się, że jest znacznie bliżej do zachowania się indeksu Nasdaq100 - podsumował dyrektor Niedzielewski. ©©

FOT. 123RF

KRÓTKO

RZESZÓW

Wystawiali podrabiane recepty

- Siedem osób zostało oskarżonych o udział w zorganizowanej grupie przestępczej, która m.in. wystawiała podróbione recepty na leki zawierające środki odurzające i substancje psychotropowe - poinformowała w poniedziałek Katarzyna Calów-Jaszewska z biura prasowego Prokuratury Krajowej.

Akt oskarżenia w tej sprawie trafił już do Sądu Okręgowego w Rzeszowie.

Jak podała prok. Calów-Jaszewska, oskarżonym zarzucano udział w organizowa-

nej grupie przestępczej, która m.in. uzyskała dostęp do kont co najmniej sześciu lekarzy w systemie gabinet.gov.pl. Po przejściu kont oskarżeni wystawiali recepty na leki zawierające środki odurzające i substancje psychotropowe, wykupowali je w aptekach, a następnie wprowadzali do nielegalnego obrotu. Śledczy ustalili, że grupa działała na terenie całej Polski.

Oskarżeni podrobili łącznie 912 recept elektronicznych na leki Oxycotin i Oxydolor. PAP

KRAKÓW

Spokojny o przyszłość NATO



Wicepremier, szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz stwierdził podczas wizyty w Dowództwie Komponentu Wojsk Specjalnych w Krakowie, że jest spokojny o przyszłość NATO. - Nie ma NATO bez Stanów Zjednoczonych i nie ma potęgi USA bez ich obecności w NATO - powiedział szef MON pytany o spór ws. Grenlandii.

CHEŁMNÓ

Zarzuty dla właścicielki domu

Właścicielka mieszkania w Chełmnie usłyszała w poniedziałek zarzuty po śmierci matki i trójki dzieci w Chełmnie. Ofiary czadu znalezione w kamienicy w czwartek wieczorem. Kobięcie grozi do pięciu lat więzienia.

- Współwłaścicielce mieszkania Joannie M. został przedstawiony zarzut podżegania do podrobienia doku-

mentów potwierdzających czynności przeglądu i kontroli pieca gazowego. Próbowano uzyskać taki dokument już po ujawnieniu tej tragedii - powiedziała rzecznik prasowa Prokuratury Okręgowej w Toruniu Izabela Oliver. W związku z obawą matactwa kobieta została tymczasowo aresztowana na miesiąc. PAP

WARSZAWA

Karol Nawrocki w dniach 20-22 stycznia weźmie udział w Światowym Forum Ekonomicznym w Davos. Program wizyty - przekazany przez KPRP - obejmuje m.in. sesję z prezydentem USA Donaldem Trumpem, spotkanie z prezesem Banku Światowego Ajayem Bangą, a także wystąpienie poświęcone Inicjatywie Trójmorza. 56. edycja Światowego Forum Ekonomicznego w Davos rozpoczęła się wczoraj pod hasłem „Duch dialogu”.

Zbiórka „Ciepło z Polski dla Kijowa” bije kolejne rekordy

Marcin Koziestański
Warszawa

Kolejny raz Polacy pokazali ogromną solidarność z Ukrainą. Zbiórka „Ciepło z Polski dla Kijowa” błyskawicznie przekroczyła pierwotne założenia, a zebrane środki pozwolą na realną pomoc mieszkańcom stolicy Ukrainy.

Akcję zorganizowała Fundacja Stand With Ukraine we współpracy z licznymi organizacjami społecznymi i pozarządowymi, w tym m.in. Euromaidan--Warszawa, Fundacją Demokracja, Sestry.eu, Fundacją Otwarty Dialog, Fundacją Polskiej Rady Biznesu oraz inicjatywą Przedsiębiorcy Pomagają.

Początkowo celem zbiórki było sfinansowanie zakupu 100 generatorów prądu. Zakładana kwota 1 mln zł została jednak zebrana w ciągu kilku godzin od startu akcji. W związku z ogromnym odzewem darczyńców organizatorzy zdecydowali się najpierw podnieść próg do 2 milionów złotych, następnie do 3 milionów, a w poniedziałek aż do 5 milionów. Wczoraj w południe na koncie zbiórki znajdowało się już 3 082 603 zł.

„Wasza solidarność jest niesamowita. Reakcja Polaków przerosła nasze wyobrażenia. Dzięki Waszym wpłatom możemy zrobić znacznie więcej niż planowaliśmy” - napisali organizatorzy w komunikacie opu-



W wyniku rosyjskich ostrzałów wielu mieszkańców Kijowa zostało odciętych od dostaw energii

blikowanym w trakcie trwania zbiórki.

Generatory, opał i spiwory dla mieszkańców Kijowa

Jak podkreślają inicjatorzy akcji, zebrane środki szybko zamienią się w konkretną pomoc. Generatory prądu, spiwory oraz opał trafią do osób, które w wyniku rosyjskich ataków na infrastrukturę energetyczną

„*Nie widzę ze względu na cię poważnego zagrożenia dla naszych prognoz PKB i inflacji na 2026 rok*

Andrzej Domański, minister finansów i gospodarki

sie ataku. Generator w takich warunkach ratuje zdrowie i życie” - czytamy w apelu.

Do zbiórki dołączyli także przedstawiciele dużego biznesu. Polenergia oraz Kulczyk Foundation przekazały łącznie 500 tysięcy złotych, co pozwoli na zakup 120 generatorów prądu. Dominika Kulczyk zapelowała przy tym do całej branży energetycznej o solidarność oraz wspólne działania na rzecz wsparcia Ukrainy.

Jest natychmiastowa reakcja władz Ukrainy

Inicjatywa spotkała się również z oficjalnym podziękowaniem ze strony władz w Kijowie. Minister spraw zagranicznych Ukrainy Andrij Sybiha wyraził wdzięczność Polakom za ich zaangażowanie.

„Jest to wyraz prawdziwej solidarności, człowieczeństwa i szczerego wsparcia w czasach, gdy ciepło i światło oznaczają bezpieczeństwo i życie. Czujemy, że nie jesteśmy sami. Dziękujemy Polsce za pomoc oraz za ciepło, które ogrzewa nas w najciemniejszych chwilach” - napisał w swoim wpisie.

Zbiórka „Ciepło z Polski dla Kijowa” wciąż trwa na platformie pomagam.pl. Organizatorzy podkreślają, że każda kolejna wpłata zwiększa możliwości szybkiego wysyłania następnych transportów z niezbędnym sprzętem do rejonów ukraińskiej stolicy dotkniętych kryzysem energetycznym.

Prokuratura poinformowała o nowych ustaleniach w śledztwie dotyczącym zaginięcia Iwony Wieczorek

Marcin Koziestański
Warszawa

W śledztwie dotyczącym zaginięcia Iwony Wieczorek pojawiły się nowe ustalenia - przekazała w poniedziałek prok. Katarzyna Calów-Jaszewska z Prokuratury Krajowej.

Naczelnik małopolskiego wydziału do spraw przestępczości zorganizowanej Prokuratury Krajowej prok. Eryk Stasielak doprecyzował, że są nowe do-

wody, które badają śledczy. - W najbliższym czasie będziemy na terenie Sopotu wykonywać kolejne czynności - dodał. Nie uściślił, o jakie dowody i czynności chodzi.

Zwrócił też uwagę na apel policji, która zwróciła się do osób rozpoznających biały samochód Fiat Cinquecento.

W sobotę stołeczna policja kolejny raz zaapelowała o pomoc w sprawie kierowcy białego Fiata Cinquecento, który przemieszczał się 17 lipca 2010

roku o godzinie 5.07 w Gdańsku w rejonie Parku Reagana, a następnie na trasie Rumia, Reda, okolice Pucka.

„Ponownie apelujemy do każdego, kto ma informację na jego temat, o kontakt ze stołeczną policją na nr tel. 573-934-910, bądź kontakt z najbliższą jednostką policji” - napisali policjanci.

- To jest apel policji do osób, które kojarzą taki samochód w tamtym czasie, w tym miejscu, mają jakąkolwiek wiedzę

na ten temat. Jeżeli tak jest, to prosimy, żeby się zgłaszali - powiedział prokurator.

Iwona Wieczorek ostatni raz była widziana w nocy z 16 na 17 lipca 2010 roku. 19-letnia dziewczyna po grillowaniu na działce poszła ze znajomymi do sopockiego klubu. Po wyjściu z dyskoteki wracała sama do domu w Gdańsku. Przez prawie 16 lat poszukiwań nie udało się trafić na jakiegokolwiek ślad po niej. PAP

Katar ostrzega Waszyngton, że są „tylko lokatorami” bazy lotniczej Al-Udeid

oprac. Anna Nagel
Ad-Dauha

Katarska rodzina królewska ostrzega Amerykanów: jeśli napięcia wokół Iranu eskalują, USA mogą stracić dostęp do kluczowej bazy lotniczej Al-Udeid, które są „tylko lokatorami”.

Szejk Khalid bin Jassim Al-Sani, prominentny członek rodziny rządzącej Katar, opublikował na Instagramie dosadne ostrzeżenie skierowane do Waszyngtonu: „Jesteście jedynie lokatorami bazy wojskowej w Katarze, więc nie zachowujcie się tak, jakbyście robili nam przysługę. Jeśli Katar zdecyduje się zlikwidować amerykańską bazę na swoim terytorium, nie zaszkodzi nam to zbytnio, ale dla was ozna-

czałoby to odcięcie ręki na Bliskim Wschodzie”.

Według portalu DefenceSecurityasia Katar zareagował w ten sposób na gromadzenie przez Stany Zjednoczone znacznych sił wojskowych na Bliskim Wschodzie w związku z potencjalnym atakiem na Iran oraz na amerykańskie sugestie, że sprzyjający Iranowi Katar sam jest państwem terrorystycznym.

Katarskie władze obawiają się też, że są wciągane w konflikt, w którym nie chcą brać udziału po żadnej ze stron. Nie chcą też, by użytkowana przez Amerykanów baza stała się celem irańskich ataków odwetowych. O możliwości jej zniszczenia ostrzegł w minionym tygodniu na portalu X Ali Shamkhani - doradca irańskiego przywódcy ajatollaha Alego Chameneia.

12-letni chłopiec walczy o życie po ataku rekina

Kazimierz Sikorski
Sydney

12-latek został brutalnie zaatakowany przez rekina i odniósł poważne obrażenia nóg. Przetransportowano go śmigłowcem do szpitala - jego stan jest krytyczny.

Do ataku doszło w zatoce Sydney w Australii. Służby ratunkowe udały się na miejsce zdarzenia na plaży Shark Beach w pobliżu Nielsen Park w Vauchuse.

To popularne miejsce kąpieli oferuje osłonięte siatkami, jak i nieosłonięte odcinki morza. Chłopiec skakał ze skał na jednym końcu plaży, gdy został zaatakowany.

Ratownicy udzielili chłopcu pierwszej pomocy na miejscu zdarzenia. Policja stanu Nowa Południowa Walia oświadczyła: „Plaża została zamknięta, a pły-

wakom zaleca się unikanie kąpieli”.

Chłopca przetransportowano helikopterem do Szpitala Dziecięcego w Randwick. Jego stan określa się jako krytyczny.

Kilka dni wcześniej surferka pokazała swoją zszżytą nogę po ugryzieniu przez rekina wąskiego podczas nurkowania w morzu. 36-letnia prawniczka Tayane Dalazen nurkowała z przyjaciółmi na archipelagu Fernando de Noronha w brazylijskim stanie Pernambuco, gdy została zaatakowana.

Na jej Instagramie udostępniono nagranie, na którym widać, jak rekin zbliża się do Tayane, po czym nagle ugryzł ją w prawą nogę. Na klipie widać Tayane pływającą głową w dół i z gracją poruszającą się w podwodnym raju, podczas gdy kamerzysta uchwycił rekina, który krążył w tle.

Putin z zaproszeniem do grona „pokojowych mediatorów”

oprac. Anna Nagel
Moskwa

Rosyjski przywódca Władimir Putin otrzymał zaproszenie od Stanów Zjednoczonych do dołączenia do Rady Pokoju, która ma zarządzać Strefą Gazy.

W ubiegłym tygodniu prezydent Donald Trump ogłosił przejście do drugiej fazy rozejmu między Izraelem a Hamasem w Strefie Gazy.

Ogłosił też sformowanie Rady Pokoju, która ma nadzorować nowe władze Strefy Gazy; sam stanął na czele tego gremium.

W poniedziałek rzecznik Kremla Dmitrij Pieskow poinformował, że prezydent Rosji otrzymał zaproszenie do Rady.

- Rzeczywiście, prezydent Putin otrzymał za pośrednictwem kanałów dyplomatycznych zaproszenie do wejścia w skład Rady Pokoju - powiedział Pieskow. - Spodziewamy się w najbliższym czasie kontaktu ze strony amerykańskiej w celu wyjaśnienia wszystkich



FOT. IMAGO/SERGEY BOBYLEV/EAST NEWS

Prezydent Rosji Władimir Putin otrzymał zaproszenie od Stanów Zjednoczonych do dołączenia do Rady Pokoju do spraw Strefy Gazy

niuanów - dodał rzecznik Kremla.

Zaproszenie dla Putina pojawiło się krótko po tym, jak prezydent USA Donald Trump zachęcił wielu światowych polityków do dołączenia do Rady Pokoju oraz jej organów, które mają zarządzać Strefą Gazy, w ogromnej mierze obróconej w gruzy w wyniku wojny z Izraelem po październiku 2023 roku.

Podobne zaproszenie otrzymane od USA opublikował

w niedzielę węgierski premier Viktor Orban. Według agencji AFP zaproszenia wysłano do około 60 krajów, w tym do Egiptu, Turcji i Kanady.

Biały Dom ujawnił część nazwisk, które mają wejść w skład Rady Pokoju, która ma zarządzać Strefą, wspomagać przestrzeganie rozejmu między Izraelem i Hamasem i brać udział w odbudowie półnckaw. Są to m.in. sekretarz stanu USA Marco Rubio, spe-

cialny wysłannik USA Steve Witkoff, zięć Trumpa Jared Kushner i były premier Wielkiej Brytanii Tony Blair. Na czele Rady stoi prezydent Trump.

Za członkostwo w Radzie administracja USA chce pobierać po 1 mld dolarów od każdego członka - napisał w sobotę Bloomberg. Według projektu statutu Rady, do którego dotarła agencja, Trump ma decydować o tym, kto zostanie zaproszony do tego gremium. Powołanie Rady zostało zapisane w przygotowanym przez Trumpa planie pokojowym, na który zgodziły się Izrael i palestyński Hamas.

W Strefie Gazy od 10 października 2025 r. obowiązuje zawieszenie broni. Mimo obiecanego przez obie strony konfliktu wstrzymania działań wojennych, liczne doniesienia medialne oraz wypowiedzi ekspertów ONZ wskazywały na naruszenia po stronie Izraela, które prowadziły do kolejnych ofiar wśród Palestyńczyków i nie przyczyniały się do poprawy sytuacji humanitarnej w Strefie Gazy.PAP

Tragedia na południu Hiszpanii. Wykoleiły się dwa pociągi

Marcin Koziestański, PJ
Kordoba

Co najmniej 39 osób zginęło, a 70 jest rannych w wyniku wykolejenia się dwóch pociągów dużych prędkości. Do tragedii doszło w niedzielę wieczorem niedaleko Kordoby w Hiszpanii.

Do wypadku doszło w niedzielę w miejscowości Adamuz, w odległości około 200 kilometrów na północ od Malagi.

Pociągiem przewoźnika Iryo podróżowało z Malagi do Ma-

drytu 317 osób. Ostatnie wagony pociągu wypadły z szyn w Adamuz w prowincji Kordoba, wjeżdżając na sąsiedni tor, po którym jechał z Madrytu do Huelvy inny pociąg, należący do przewoźnika Renfe, i który w rezultacie również się wykoleił.

„Dzisiejsza noc jest dla naszego kraju czasem głębokiego smutku z powodu tragicznego wypadku kolejowego w Adamuz. Chciałbym przekazać moje najszczerze kondolencje rodzinom i bliskim ofiar” - napisał w niedzielę po północy

premier Hiszpanii Pedro Sanchez, zapewniając, że służby działają nieprzerwanie i w sposób skoordynowany.

W poniedziałek rano premier Hiszpanii odwołał swój udział w Światowym Forum Ekonomicznym w Davos (WEF). Udał się również na miejsce katastrofy.

Minister transportu Hiszpanii na wczorajszej konferencji prasowej nie komentował spekulacji na temat przyczyn wypadku. Do kolizji doszło na prostym odcinku trasy, wyremontowanym w maju 2025 roku.

- Zainwestowano 700 milionów euro w tor, który miał być w idealnym stanie - powiedział.

Kondolencje rodzinom ofiar katastrofy złożyli w niedzielę szefowa Komisji Europejskiej Ursula von der Leyen, przewodnicząca Parlamentu Europejskiego Roberta Metsola, prezydent Francji Emmanuel Macron oraz premier Donald Tusk. Wyrazy wsparcia złożyła również hiszpańska rodzina królewska.

Od początku XXI wieku w katastrofach kolejowych w Hiszpanii zginęło co najmniej 156 osób.PAP

REKLAMA

0011465072

OGLĄDAJ

TVP | info_

DOWIEDZ SIĘ WIECEJ

WWW.TVP.INFO/POLSKANATAK

ORGANIZATORZY AKCJI

DROBNE

Usługi

MONTAŻOWE

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

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

AUTOREKLAMA

strefa
BIZNESU.pl

Know-how
w dobrym biznesie
strefabiznesu.pl

REKLAMA

0011456637

Zieleń Miejska
Zakład Pogrzebowy

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

AUTOPROMOCJA

0310733296

Express
BYDGOSKI

Środa
jest dla zdrowia

Kup dziennik z dodatkiem
Strona Zdrowia
expressbydgoski.pl

AUTOPROMOCJA

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

0011465681

Państwu
Annie i Robertowi Miller
oraz
najbliższej Rodzinie
wyrazy głębokiego i szczerego współczucia
oraz słowa wsparcia
z powodu śmierci

Taty, Teścia,
Dziadka i Pradziadka

składają
Pracownicy administracji sieci aptek Żyj-zdrowo.com

0011465546

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że dnia 19 stycznia 2026 r.
odszedł od nas Nasz Kochany Tata, Dziadek i Pradziadek

ś†p
Stefan Dolewski
lat 84

Pogrzeb wraz z Mszą Św. odbędzie się
23 stycznia 2026 r. (piątek) o godzinie 11.30
na cmentarzu parafialnym Św. Józefa Rzemieślnika
przy ul. Toruńskiej w Bydgoszczy.

W smutku pogrążona
Rodzina

0011465212

„Tak smutno nam bez Ciebie,
gdy serce Twe przestało bić”

Z wielkim żalem i ogromnym smutkiem zawiadamiamy,
że dnia 14.01.2026 r. odeszła
Nasza Kochana Mama, Teściowa, Ciocia, Babcia,
Prababcia

ś†p
Marta Gulcz
lat 92

Pogrzeb poprzedzony mszą św. odbędzie się
w czwartek 22.01.2026 r. o godz. 13.30
na cmentarzu Nowofarnym przy ul. Artyleryjskiej 10.

Pogrążona w smutku Rodzina

0011464843

„Śmierć stawia nas w obliczu bezsilności,
która nas obezwładnia i zabiera w nieznane”

Drogiej Koleżance
Alicji Skalskiej

słowa wsparcia i
wyrazy szczerego współczucia z powodu śmierci

Taty

składają
Koleżanki i Koledzy
z Rejonu Obsługi Mieszkańców nr 4

0011465622

Wszystkim,
którzy w tak bolesnych dla mnie chwilach dzielili smutek i żal,
okazali wiele serca i życzliwości,
odprowadzając na miejsce wiecznego spoczynku
moją ukochaną Mamę

ś†p
Gertrudę Bąk

Rodzinie, Przyjaciołom,
Znajomym oraz Współpracownikom
z KRM Collegium Medicum i KMR Szpitala im. dra A. Jurasza,
ANS w Skierniewicach i WOPR.
Serdeczne podziękowania za modlitwę,
wyrazy współczucia, złożone wieńce, kwiaty i znicze.
Wasza obecność była dla mnie niezmiernie ważna.

Dziękuję
Ewa Zieliński z mężem

0011465201

Z żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

ś†p
Violetty Walczak

wieloletniej pracowniczki szpitala,
sekretarki w Klinice Kardiologii i Chorób Wewnętrznych.

Rodzinie i Bliskim
wyrazy głębokiego współczucia

składają
Dyrekcja i Pracownicy
Szpitala Uniwersyteckiego nr 1
im. dr. Antoniego Jurasza w Bydgoszczy

0011464763

„Błogosławieni, którzy w Panu umierają,
niech odpoczną od swoich trudów,
bo ich czyny idą wraz z nimi”.
(Apokalipsa Św. Jana)

Koleżance Annie Miller
oraz Jej Rodzinie i Bliskim

płynące z głębi serc wyrazy współczucia
z powodu śmierci

Taty

składają
Dyrektor oraz Koleżanki i Koledzy
z Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej
w Bydgoszczy

0011464759

„Nie lękajcie się patrzeć w wieczność.
Tam czeka Ojciec, Bóg, który jest miłością.
Dla tej miłości warto żyć”
(św. Jan Paweł II)

Łącząc się w żalobie i smutku, pragniemy przekazać
wyrazy głębokiego współczucia oraz słowa wsparcia
Naszej Koleżance

Annie Miller
oraz Jej Rodzinie i Bliskim
z powodu śmierci

Taty

Koleżanki i Koledzy
z Sekcji Higieny Środowiska
Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej
w Bydgoszczy

Olej do smażenia

Najważniejszą sprawą jest wybór oleju. Ten tłoczony na zimno, nie nadaje się do smażenia. Trzeba wybrać ten rafinowany. Rafinacja to proces oczyszczania, który wykonuje się po tłoczeniu oleju „na gorąco”. Jest ona konieczna, bo w trakcie tłoczenia na gorąco wraz z olejem wydobywają się niepożądane składniki, takie jak barwniki, substancje śluzowate i smakowo-zapachowe. Podczas tego procesu olej się odkwasza, aby usunąć wolne kwasy tłuszczowe. Rafinowany tłuszcz trwały, przezroczysty, bezbarwny i bez zapachu.

Ważny jest też punkt dymienia. Najwyższy, bo aż 250 st. C ma olej ryżowy, dalej jest olej arachidowy (232 st. C), sojowy (230 st. C) i słonecznikowy (225 st. C).



Najbardziej korzystne dla zdrowia jest pieczenie w pergaminie, folii lub w tzw. „rękawie piekarniczym”.

Zdrowe gotowanie

►► Jaką obróbkę cieplną potraw wybrać?

Maja Erdmann

Dietetycy zalecają zjadanie jak największej ilości potraw z surowych, nieprzetworzonych produktów.

Podczas podgrzewania i gotowania składniki dań tracą bowiem bardzo dużo witamin i mikroelementów. Jednak są metody przygotowania posiłków, które są zdrowsze.

Gotowanie na parze

Podczas takiej obróbki, warzywa zachowują smak, barwę i nie rozgotowują się.

Tracą tylko minimalną ilość składników odżywczych. W ten sposób można również przygotowywać ryby, które zachowują tłuszcze dobre, potrzebne naszemu organizmowi. Także kurczak będzie smaczny i soczysty. Gotowanie na parze jest również najzdrowszym sposobem ogrzewania potraw.

Gotowanie w wodzie

Niestety, podczas takiego przygotowania posiłku, warzywa tracą mnóstwo składników odżywczych i witamin. Aby tego uniknąć trzeba gotować je w małej ilości wody, najlepiej zalewać wrzątkiem

i nie obierać ze skórki. Poza tym ważne jest by były al dente, czyli półtwarde. W ten sposób nie pozbywamy się błonnika.

Duszenie

Potrawy, które przygotowujemy tą metodą są przede wszystkim lekkostrawne, składników odżywczych nie tracą zbyt dużo. Jednak jeśli przed duszeniem obsmażymy np. mięso, to duszenie nie będzie już tak zdrowe jak powinno.

Pieczenie

Najbardziej korzystne dla zdrowia jest pieczenie w per-

gaminie, folii lub w tzw. „rękawie piekarniczym”.

Pieczenie na grillu

Aby zminimalizować szkodliwość potraw z grilla należy, przed położeniem dania na ruszcie, rozgrzewać węgle do białości. Muszą się żarzyć, nie powinno być widać płomieni. Najlepiej też unikać rozpałek. Mięso przed wrzuceniem na ruszt najlepiej podpieć w piekarniku i tylko lekko dopiec na grillu.

Smażenie

To sposób na danie smaczne, ale potencjalnie szkodliwe,

bo „wzbogacone” w dodatkowy tłuszcz. Bardzo wysoka temperatura niszczy wartości odżywcze i zmienia strukturę chemiczną tłuszczów potrawy. Dietetycy zalecają, by smażyć tylko na patelniach pokrytych specjalną warstwą. Wtedy nie trzeba w ogóle używać tłuszczu.

Jeśli już używamy tłuszczu, trzeba zadbać o to, by był bardzo mocno rozgrzany. Wtedy nie będzie on wnikał zbyt mocno w smażone produkty.

Bardzo ważne jest też, by wybierać tłuszcze o wysokim punkcie dymienia.©©

AUTOREKLAMA



Edukacja
w najwyższym stopniu

strefaedukacji.pl

AUTOPROMOCJA

009500638

Strefa Biznesu

**NAJWIĘKSZY
REGIONALIZOWANY
SERWIS GOSPODARCZY
W POLSCE**

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



www.strefabiznesu.pl

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strona
zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl



Nie tylko życie prywatne potrafi nas stresować, ale zawodowe również

Sandra Kubicka na Instagramie Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Monika Olejnik nie oszczędza na modzie
Dziennikarka została ostatnio „przyłapana” na zakupach w stołecznych delikatesach przez paparazzich Pudelka. Olejnik zaprezentowała się Warszawiakom w kwiecistym płaszczu z domu mody Loewe, za który trzeba zapłacić około 12 tysięcy złotych. Outfit 69-latkę dopełniały ciemne okulary i torebka Chanel za ponad 22 tysiące złotych.

Joanna Koroniewska pracuje nad swoją dietą
Podczas ostatniego spotkania z fankami celebrytka opowiedziała o diecie, jaką stosuje na co dzień. – Mniej zjeść lub nie zjeść. A tak na poważnie: dużo sportu, odpowiednich suplementów, nawadnianie, a przede wszystkim nie odpuszczam. Pracuję nad sobą. Samo nic nie przychodzi – powiedziała.

Anna Dereszowska przy praniu o macierzyństwie
Aktorka dołączyła do gwiazd wspierających Wielką Orkiestrę Świątecznej Pomocy i wystawiła na licytację... wspólne pranie. Zwycięzca może liczyć na spotkanie z gwiazdą oraz „miły poranek w domowej atmosferze”, koszt pyszności do porannej kawy, przygotowany przez sponsora, i rozmowę o macierzyństwie. Sponsor zapewnia też roczny zapas środków do prania i podwójny bilet na spektakl z udziałem Anny Dereszowskiej w Warszawie. Cena? Na razie 3550 złotych. Kto chętny? (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Panna młoda TVP 2, 17:20
Cihan, jedyny spadkobierca bogatej rodziny, zgadza się na zaaranżowane małżeństwo po tym, jak jego matka, Mukadder, namawia go do przedłużenia istnienia ich szlachetnego rodu. Osierocona Hancer zgadza się na małżeństwo, aby pokryć koszty leczenia brata. Ale to, co zaczyna się jako transakcja, przeradza się w miłość.

Jutro będzie nasze Canal+ Premium, 21:00
Rzym, lata 40. Delia urabia sobie ręce, a w zamian dostaje tylko fochy i razy od męża. Jednak pewnego dnia przychodzi do niej list, który prowokuje ją do buntu i skłania do czynów, których nikt się nie spodziewa po gospodyni domowej...

Wojna o złoto Polsat Viasat Explore, 21:00
Sprzedaż złota jest ważnym źródłem dochodu dla setek tysięcy Australijczyków. Narratorami tej opowieści są sami poszukiwacze: dzięki nim oraz ich umiejętnościom lepiej zrozumiemy realia poszukiwania i wydobycia złota.

Pierwszy śnieg Polsat, 22:55
Harry Hole pracuje w wydziale kryminalnym w Oslo. Zmaga się z problemami, które popychają go w stronę uzależnienia. Ze stagnacji wyrwywa go kolejna sprawa do rozwiązania. Pewna kobieta znika, inna zostaje zamordowana. Hole rusza tropem mordercy...

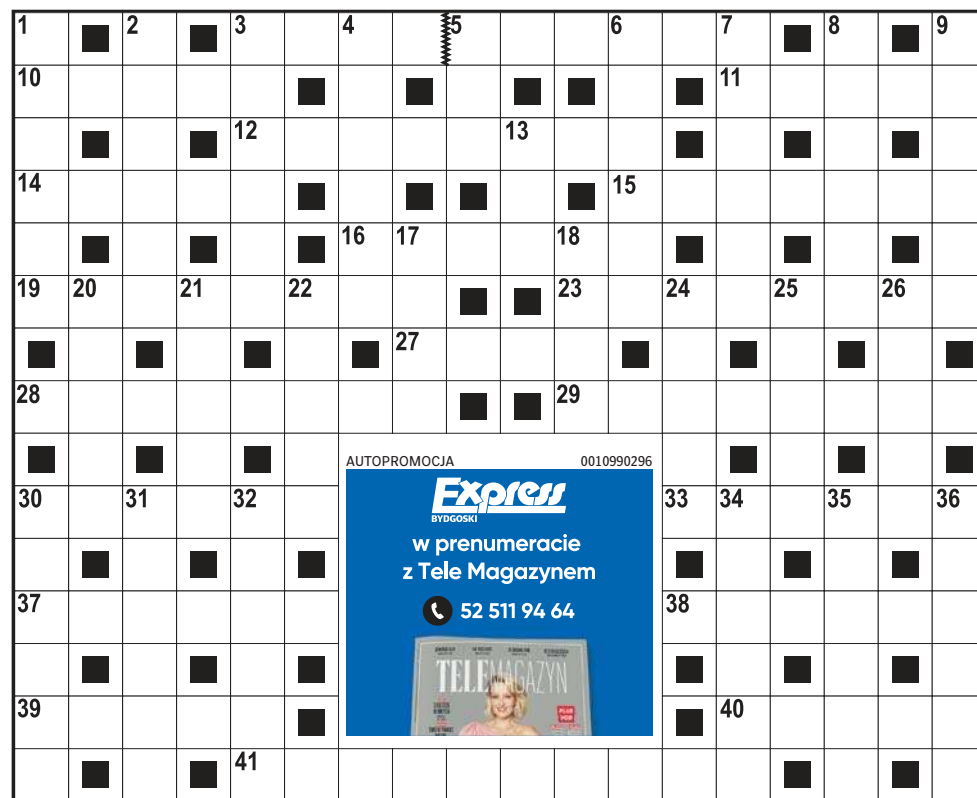
KRZYŻÓWKA NR 9

Poziomo:
3) powieść Carlosa Ruiza Zafóna,
10) tępa część siekiery,
11) „... na niedzielę” w TVP 2,
12) opornik elektryczny,
14) gromada zwierząt jednego gatunku,
15) sklep z wyrobami tytoniowymi,
16) obrazek na ekranie komputera,
19) prosta w budowie studnia,
23) naftowy stan w USA,
27) „... Jurajski”, amerykański film przygodowy,
28) wydarzenie z pierwszych stron gazet,
29) broń myśliwska rażąca śrutem,
30) lekka zasłona okienna,
33) album z seriami i całostkami,
37) port lotniczy pod Krakowem,
38) psota w repertuarze figlarza,
39) chrząszcz, szkodnik upraw zbóż,
40) cztery ..., czyli samochód osobowy,
41) znak graficzny na pięciolinii.

Pionowo:
1) ojczyna Henryka Sienkiewicza,
2) popularna rybka akwariowa,
3) ma trudności z chodzeniem,
4) dawna nazwa najstarszej ery geologicznej,
5) sumiasty u Józefa Piłsudskiego,
6) zakład przemysłu drzewnego,
7) akt prawny uchwalany w Sejmie,
8) gra towarzyska z mydłem,
9) poważanie, autorytet,
13) dawne określenie płotu, ogrodzenia,
17) ozdobna narzutka na tapczan,
18) produkt odgazowania węgla,
20) krótkie lub długodystansowe,
21) długotrwały brak opadów,
22) miasto na Łazurowym Wybrzeżu,
24) autor nastrojowych wierszy,

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Energia sprzyja działaniu. Horoskop dzienny zapowiada, że ktoś doceni Twoją inicjatywę - pod warunkiem, że zachowasz umiar.
Ryby (19.02 - 20.03)
Skup się na sprawach domowych i finansach. Horoskop na dziś wróży, że spokojne podejście pozwoli uniknąć niepotrzebnych wydatków.
Baran (21.03 - 19.04)
Dzień sprzyja nowym pomysłom. Horoskop dzienny na wtorek mówi, że warto zapisać inspiracje, bo jedna z nich szybko się przyda.



8) gra towarzyska z mydłem,
9) poważanie, autorytet,
13) dawne określenie płotu, ogrodzenia,
17) ozdobna narzutka na tapczan,
18) produkt odgazowania węgla,
20) krótkie lub długodystansowe,
21) długotrwały brak opadów,
22) miasto na Łazurowym Wybrzeżu,
24) autor nastrojowych wierszy,

25) drapieżny ssak afrykański,
26) krzesła i tapczany w mieszkaniu,
30) wątki i motywy przedstawione w filmie,
31) czynny wypoczynek po pracy,
32) całkowita pustka, niebyt,
34) potocznie o gąsienicy,
35) podstawowa lub wyższa,
36) „... i Ludmiła”, poemat Aleksandra Puszkina.

ROZWIĄZANIE NR 8

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

Lew (23.07 - 22.08)
Relacje z ludźmi wysuną się na pierwszy plan. Horoskop dzienny wróży, że szczerza rozmowa pomoże przywrócić równowagę i spokój.
Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja będzie Twoim największym atutem. Horoskop na dziś sugeruje zaufać przeżuciom, ale nie zdradzać jeszcze swoich planów.
Waga (23.09 - 22.10)
Poczuje potrzebę zmiany lub ruchu. Horoskop dzienny na wtorek zapowiada, że krótka podróż lub nowa aktywność poprawi Ci nastrój.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Spokój i konsekwencja przyniosą efekty. Horoskop dzienny wróży stabilne finanse, ciepło w miłości i życzliwych ludzi wokół Ciebie.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Komunikacja będzie kluczem do sukcesu. Horoskop na dziś mówi, że nowe pomysły zaprocentują, jeśli skupisz się na detalach.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Emocje będą głębokie, ale konstruktywne. Horoskop dzienny na wtorek mówi, że dom i bliscy dadzą wsparcie. Zadbaj o odpoczynek.

Debiut Pietuszelewskiego: przybył, zobaczył i... pomógł

Damian Świderski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Debiut Oskara Pietuszelewskiego w Porto, kontuzja Jakuba Piotrowskiego i słaby występ Roberta Lewandowskiego - to najważniejsze wieści dotyczące występów Polaków w klubach.

Kilkanaście dni temu Oskar Pietuszelewski został piłkarzem FC Porto. Pierwszy mecz (z Benficą) 17-latek spędził wśród rezerwowych. W niedzielę Porto meczyło się na wyjeździe z Vitorią Guimaraes. Niecałe 20 minut przed końcem spotkania trener Farioli wpuszczał na murawę młodego Polaka.

Nazywany „polskim Yamalem” skrzydłowy kilka minut po wejściu na boisko pognął w pole karne gospodarzy i został kopnięty w piętę przez wracającego rywala. Arbiter długo nie podejmował decyzji, aż zajął się tym VAR. Decyzja jednak mogła być tylko jedna - rzut karny dla Porto! Jedenastkę wykorzystał Varela, a Pietuszelewski stał się bohaterem swojego zespołu.

- Cóż za debiut! 17-letni Polak odegrał decydującą rolę w zwycięstwie, wywalczył rzut karny, który Varela zamienił na jedyną bramkę w meczu, po tym, jak otrzymał piłkę po lewej stronie i zadryblował w pole karne, zanim został sfaulowany przez Telmo Arcanjo. Doprowadził nawet do wyrzucenia przeciwnika z boiska w ostatniej minucie doliczonego czasu gry - ocenili grę Polaka dziennikarze „A Bola”.

Eksperti portalu ZeroZero uznali natomiast dwóch Polaków za najlepszych na murawie. Jakub Kiwior otrzymał bowiem notę 7,7, zaś Pietuszelewski 7.1. „Przybyć, zobaczyć i pomóc. Już pierwszym kontaktem z piłką wywalczył rzut karny, a następnie znacząco przyczynił się



Oskar Pietuszelewski zaliczył wspaniały debiut w FC Porto przyczyniając się do zwycięstwa „Smoków”

do gry obronnej. W wieku 17 lat zaliczył wymarzony debiut na trudnym boisku” - napisali.

W meczu ligi włoskiej Udinese - Inter Mediolan (0:1) zagraли dwaj Bialo-Czerwoni. W ekipie gospodarzy Jakub Piotrowski, zaś wśród gości Piotr Zieliński. Ten drugi miał kluczowy wpływ na bramkę zdobytą przez Lautaro Martineza, podając w 20. minucie świetną piłkę z głębi pola do Esposito, który asystował Argentczyńcowi.

W 40. minucie doszło do dramatycznej sytuacji z udziałem Jakuba Piotrowskiego. 28-letni pomocnik chronił piłkę, dobrze się zastawił, lecz zderzył się z nadbiegającym wahadłowym rywalem Luisem Henrique. Nasz

reprezentant padł na murawę, chwytając się za kolano i przeraźliwie krzycząc z bólu. Istnieje obawa, że Polak zerwał więzadło krzyżowe przednie.

Kolejny słaby mecz zagrał Robert Lewandowski, który wszedł po przerwie przegranego meczu Barcelony z Realem Sociedad (1:2).

WEEKEND KADROWICZÓW

Bramkarze: Bartłomiej Dragowski (Widzew Łódź) - nie grał w sparingu z Cluj. Kamil Grabara (VfL Wolfsburg) - 90 minut w zremisowanym 1:1 meczu z Heidenheim. Łukasz Skorupski (FC Bologna) - cały mecz na ławce rezerwowych. Kacper Tobiasz (Legia Warszawa) - 45 minut i czyste konto w wygranym sparingu z Sigmą 1:0.

Mateusz Kochalski (Karabach Agdam) - 90 minut w wygranym 3:1 sparingu z Zagłębiem Lubin.

Obroncy: Jan Bednarek (FC Porto) - 12 minut w wygranym 1:0 meczu z Guimaraes. Matty Cash (Aston Villa) - 90 minut w przegranym 0:1 meczu z Evertonem. Tomasz Kędziora (PAOK Saloniki) - ławka rezerwowych w wygranym 3:0 meczu z OFI Crete. Jakub Kiwior (FC Porto) - 90 minut w wygranym 1:0 meczu z Guimaraes. Krystian Szczepaniak (Górniki Zabrze) - 90 minut w wygranym 1:0 meczu z Ziliną. Przemysław Wiśniewski (Spezia Calcio) - 90 minut w przegranym 0:1 meczu z Palermo. Paweł Wszołek (Legia Warszawa) - 45 minut w wygranym sparingu z Sigmą 1:0. Jan Zieliński (AS Roma) - cały mecz na ławce rezerwowych.

Pomocnicy: Kamil Grosicki (Pogoni Szczecin) - 63 minuty w zremisowanym 0:0 meczu z Jabloncem. Jakub Kamiński (FC Koeln) - 90 minut w wygranym 2:1 meczu z Mainz. Bartosz Kapustka (Legia Warszawa) - cały mecz z Sigmą na ławce. Kacper Kozłowski (Gaziantep FK) - kontuzja Filip Różga (Sturm Graz) - 62 minuty w zremisowanym 4:4 meczu z FC Kopenhaga. Michał Skórka (KAA Gent) - 90 minut i żółta kartka w wygranym 4:2 meczu z Anderlechtem. Bartosz Ślisz (Brøndby IF) - 90 minut w zremisowanym 1:1 meczu z Piastem Gliwice. Sebastian Szymański (Fenerbahçe Stambuł) - poza kadrą meczową. Ustala transfer do Rennes. Nicola Zalewski (Atalanta Bergamo) - 82 minuty w zremisowanym 1:1 meczu z Pisz. Piotr Zieliński (Inter Mediolan) - 88 minut w wygranym 1:0 meczu z Udinese. Jakub Piotrowski (Udinese) - 40 minut w przegranym 0:1 meczu z Interem - kontuzja. Oskar Pietuszelewski (FC Porto) - 25 minut, wywalczony rzut karny i żółta kartka w wygranym 1:0 meczu z Guimaraes.

Napastnicy: Adam Bulska (Udinese Calcio) - kontuzja łydki. Robert Lewandowski (FC Barcelona) - 29 minut i żółta kartka w przegranym 1:2 meczu z Realem Sociedad. Krzysztof Piątek (Al-Duhail) - 71 minut w wygranym 2:0 meczu z Al-Wakra. Karol Świderski (Panathinaikos Ateny) - 10 minut w przegranym 0:4 meczu z AEK Ateny.

© P

Wraca Liga Mistrzów. Senegal wyrwał Maroku mistrzostwo Afryki

MK, JK
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Dziś i jutro zespoły występujące w europejskiej elicie rozegrają przedostatnią kolejkę fazy ligowej. Senegal po skandalicznym finale zwyciężył w Pucharze Narodów Afryki.

Po sześciu tygodniach przerwy na boiska wracają ekipy rywalizujące w Lidze Mistrzów. W dwóch ostatnich rundach fazy ligowej nie powinno zabraknąć emocji bowiem niemal wszystkie z 36 zespołów mają o co grać - albo o bezpośrednią przepustkę do 1/8 finału, albo o miejsce w barażach do tego etapu rywalizacji.

Po 6. kolejkach samodzielnym liderem z kompletem zwycięstw i bilansem goli 17-1 jest Arsenal Londyn. Co ciekawe zespół trenera Mikela Artety matematycznie nie jest pewien zajęcia miejsca w czołowej ósemce. Trudno jednak sobie wyobrazić, aby Kanonierzy ponieśli porażki z Interem i ostatnim w tabeli Kajratem Ałmaty, a wszystkie ekipy z miejsc 6-9, które zgromadziły dotychczas po 12 pkt. odniosły komplet zwycięstw i zniwelowały różnicę bramek.

I właśnie mecz Arsenalu z Interem będzie najciekawszym we wtorek. W Mediolanie szósty zespół podejmować będzie lidera. To ponadto mecz finalisty i półfinalisty rozgrywek Ligi Mistrzów sezonu 2024/2025 oraz liderów Serie A i Premier League. Pojedynek na legendarnym San Siro, w którym powinien zagrać od początku Piotr Zieliński będzie można obejrzeć w otwartej telewizji - TVP 1 i TVP Sport.

Ciekawie zapowiadają się ponadto spotkania Sporting Lizbona - PSG i Tottenham Londyn - Borussia Dortmund. Wszystkie ekipy mają spore

szanse na bezpośredni awans do 1/8 finału.

Program wtorkowych meczów: Kajrat Ałmaty - Club Brugge (godz. 16.30, Canal+ Extra 2), Bodo Glimt - Manchester City (18.45, Canal+ Extra 2), Real Madryt - AS Monaco (21, Canal+ Extra 1), Inter Mediolan - Arsenal Londyn (21, TVP 1, TVP Sport, Canal+ Extra 2), Tottenham Hotspur - Borussia Dortmund (21, Canal+ Extra 3), Sporting Lizbona - PSG (21, Canal+ Extra 5), Olympiakos Pireus - Bayer Leverkusen (21, Canal+ Extra 6), Villarreal - Ajax Amsterdam (21, Canal+ Extra 7), FC Kopenhaga - Napoli (21, Canal+ 360). W Canal+ Extra 4 będzie prowadzona relacja ze wszystkich meczów w ramach multilogi.

Zeszli z boiska, a potem zostali mistrzami

W atmosferze skandalu rozegrany został finał Pucharu Narodów Afryki, w którym Maroko (gospodarz turnieju) zmierzyło się z Senegalem. Przez ponad 90 minut bramki nie padły i brakowało emocji. W końcówce regulaminowego czasu gry doszło do wydarzeń, które przejdą do niechlubnej historii futbolu.

Po weryfikacji VAR kongijski sędzia Jean-Jacques Ndala poddyktował rzut karny dla gospodarzy. Z decyzją arbitra nie zgodzili się piłkarze Senegalu, którzy na znak protestu opuścili murawę. Przerwa w meczu trwała kilkanaście minut.

Ostatecznie zawodnicy, głównie po namowach swojej gwiazdy Sadio Mane, wrócili na boisko, a do wykonania „11” podszedł Brahim Diaz z Realu Madryt, najsukuteczniejszy strzelec turnieju. Uderzył lekko i prosto w bramkarza, który nie miał problemu z obroną. W dogrywce zwycięstwo ekipie „Lwów Terangi” zapewnił już w 94. minucie Pape Gueye z Villarreal CF.

Senegal wygrał swój drugi Puchar Narodów Afryki w ciągu 4 lat. Dotarł do finału w 3 z 4 turniejów. Z kolei Maroko ma tylko jedno mistrzostwo - zdobyte w 1976 roku. © P

Męki Igi Świątek na początek. Pięcioro naszych gra dalej w Melbourne

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

TENIS. Najlepsza polska zawodniczka miała problemy na otwarcie Australian Open. Dołączyła jednak do czworga naszych reprezentantów i awansowała do II rundy.

„Zardzewiała” Iga Świątek zachowała zimną krew i pokonała Yue Yuan, która przystąpiła do meczu z bilansem 1-12 w grach z zawodniczkami z czołowej dziesiątki. Pomimo różnicy ponad 100 miejsc w ran-

kingu Polka musiała się mocno namęczyć w pierwszym secie zakończonym tie-breakiem. W drugim odskoczyła, gdy Chinka zaczęła odczuwać dyskomfort fizyczny.

- Na początku byłam trochę zardzewiała, nie zaczęłam dobrze, a ona to wykorzystała. Ale wiedziałam, że jeśli włożę w to ciężką pracę, zagram lepiej. Dlatego starałam się to robić od połowy pierwszego seta. Cieszę się, że się udało. Oczywiście, było wiele wzlotów i upadków. Mam nad czym pracować - powiedziała na korcie Świątek.

Sześciokrotna zwyciężczyni turniejów wielkoszlemowych od samego początku była wystawiona na ciężką próbę. Dwukrotnie w pierwszym secie przełamała rywalka i w pewnym momencie Świątek przegrywała 3:5. Mimo to udało jej się odrobić straty, zanim doszło do zaciętego tie-breaka. Iga dwukrotnie traciła przewagę mini-breaka, zanim wygrała cztery punkty z rzędu i przypieczętowała zwycięstwo w secie.

Polka początkowo miała spokojniejszą grę w drugiej partii, ponieważ Yuan zmagała się z bó-

lem dolnej części pleców, co zmusiło ją do wezwania fizjoterapeutki przy wyniku 0:3. W zeszłym tygodniu Chinka wygrała trzy mecze kwalifikacyjne w drodze do turnieju głównego, z czego dwa zakończyły się trzema setami.

Po zakończeniu zabiegu Świątek znalazła się pod jeszcze większą presją - po przegranej w dwóch gemach z rzędu - z naładowaną energią Yuan. Mimo to udało jej się zachować zimną krew i zamknąć mecz w dwóch setach w dwie godziny, trafiając kończący bekhend wzdłuż linii.

W drugiej rundzie w środę Świątek zagra z 44. w światowym rankingu byłą ćwierćfinalistką Wimbledonu Marie Bouzkową, która w 1/128 finału pokonała 88. na liście WTA Meksykankę Renatę Zarazue 6:2, 7:5.

Magdalena Fręch wygrała w zaledwie 62 minuty ze Słowenką Veroniką Erjavec 6:1, 6:1. Kolejną rywalką łodzianki będzie rozstawiona z numerem siódmym Włoszka Jasmine Paolini.

Magda Linette sprawiła niespodziankę pokonując 3:6, 6:3, 6:3 rozstawioną z numerem 15.

Amerykankę Emmę Navarro i w kolejnej rundzie zmierzy się z kolejną Amerykanką Ann Li.

Linda Klimovičova wyeliminowała po kreczu Brytyjkę Francescę Jones przy stanie 6:2, 3:2 i zagra o 1/32 finału z Eliną Switoliną.

Kamil Majchrzak wygrał z brytyjskim tenisistą Jacobem Fearnleyem 7:6 (7-2), 7:5, 3:6, 7:6 (7-3) i w środę zagra o życiowy sukces, czyli awans do trzeciej rundy z Węgrem Fabianem Marozsanem, który ograł Francuza Arthura Rinderknecha 6:3, 6:4, 6:7 (2-7), 6:4. © P

SPORT

www.sportowy24.pl

Medale na bieżni, biegła po drabinie, straciła palec. A teraz zimowe igrzyska!

Joachim Przybył
joachim.przybyl@polskapress.pl

IGRZYSKA. Niezwykła była droga Lindy Weiszewski na igrzyska olimpijskie. Torunianka już w lutym będzie walczyć o medale w Cortina d'Ampezzo i to w dwóch konkurencjach!

To niezwykła historia. Linda Weiszewski urodziła się w Niemczech, reprezentuje Flotę Gdynię, ale mieszka w Toruniu, to jej rodzinne miasto. Zaczynała przygodę ze sportem od piłki nożnej w Niemczech, w Toruniu była już lekkoatletka. Pod okiem Gabriela Mańkowskiego w MKL trenowała sprint, skok w dal i trójskok, były medale mistrzostw Polski junierek. A potem... sport pożarniczy.

- Któregoś dnia zaproponował nam to trener lekkoatletyki, mówił, że trzeba być szybkim, więc to idealny sport dla sprinterek. I z dziewczyn z Torunia stworzył kadrę Polski. Fajna sprawa, super wspomnienia, podróże, Austria, Petersburg, zostałyśmy nawet mistrzyniami świata - wspominała Linda w materiale Eurosportu.

W 2019 roku kolega zaproponował treningi w bobslejach. Od razu spodobały się jej się prędkość, ryzyko, adrenalina. W Polsce to sport niszowy, a jednocześnie szalenie drogi. Torunianka między sezonami dorabia handlując samochodami z Niemiec.

Wytrwałość i poświęcenie w ostatnich latach opłaciły się. Zwycięstwo w Pucharze Europy w Innsbrucku zapewniło toruniankę kwalifikację na Igrzyska Olimpijskie w Cortina d'Ampezzo w konkurencji monobobów.

- Nie mogę w to uwierzyć! Po raz pierwszy w historii Polski w bobslejach, w kategorii monobob, sięgnęłam po złoto w Pucharze Europy, a w tym samym czasie uzyskałam kwalifikację na Igrzyska Olimpijskie w monobobie. To historyczny moment, w Polsce żadna kobieta nigdy wcześniej nie zakwalifikowała się na Igrzyska Olimpijskie w tym sporcie! - tak skomentowała swój sukces torunianka.

Monobob to po prostu jednoosobowy bobslej. Rywalizacja kobiet w tej konkurencji za-

debiutowała w programie olimpijskim cztery lata temu. Wystartowała wówczas 20 zawodniczek z 16 krajów. Złoto zdobyła Kaillie Humphries (USA), a srebro Elana Meyers Taylor (USA), natomiast brąz trafił do Christine de Bruin (Kanada).

Droga do kwalifikacji olimpijskiej była wyboista. Dwa lata temu Weiszewski sięgnęła po brązowy medal rozgrywanym w St. Moritz mistrzostw świata juniorów. Wspólnie z Klaudią Adamczyk były pierwszą polską osadą bobslejową w dziesiątce Pucharu Świata. Torunianka dramat przeżyła podczas mistrzostw świata w Lake Placid, których nie ukończyła, gdy na treningu straciła fragment palca serdecznego.

- Sezon zakończył się dla mnie w sposób, jakiego nigdy bym się nie spodziewała. Teraz miesięczna przerwa na poukładanie sobie wszystkiego w głowie. Mam nadzieję, że wkrótce wrócę do treningów, by przygotować się do kolejnego, olimpijskiego sezonu - podsumowała wówczas bobsleistka.

Trudności hartują i ten sezon jest doskonały. Kwalifikacja w monobobach nie oznaczała końca wielkich emocji. „Teraz walka o dwójki bobslejowe!” - napisała Weiszewski na Instagramie po swoim zwycięstwie. I dotrzymała słowa!

Trzy dni później torunianka wraz z Klaudią Adamek zajęły trzecie miejsce w rywalizacji w bobslejowym Pucharze Europy w Innsbrucku. Tym samym praktycznie przypieczętowały swoją kwalifikację olimpijską w kolejnej konkurencji.

W dwójce Weiszewski tworzy duet z inną byłą lekkoatletką - Klaudią Adamczyk. Jej historia jest również niezwykła, bo będzie pierwszą polską sportsmanką, która wystartuje na letnich i zimowych igrzyskach. W 2021 roku Adamczyk była bowiem w składzie naszej olimpijskiej sztafety 4x100 m w Tokio.

- Będę walczyć o 2026, ale już nie o sam wyjazd, tylko o medal. W Cortinie będzie nowy tor i nikt na nim nie będzie jeździć. Kto pierwszy ogarnie ten tor, będzie mistrzem - zapowiada Weiszewski w materiale TVP.

Igrzyska Olimpijskie rozpoczynają się 6 lutego.

PIŁKA RĘCZNA

Stracona szansa na awans. Z Włochami zagrają o honor
W drugim meczu pierwszej rundy mistrzostw Europy (gospodarzami są Dania, Norwegia i Szwecja) Polska przegrała z Islandią 23:31 (10:13). Gole dla naszej drużyny zdobyli: Olejniczak 5, Jarośiewicz 4, Gębala 3, Moryto, Marciniak, Paterek i Czaplinski po 2, Daszek, Widomski i Dawydzik po 1. Po tej porażce Polacy stracili szansę na awans do drugiej rundy. Dziś o godz. 18 zagrają o honor z Włochami. Transmisja w Eurosporcie 1 i TVP Sport.

KRÓTKO



FOT. PIOTR LAMPKOWSKI

HOKEJ

Będzie trzecie zwycięstwo?

KH Energa Toruń zagra dziś na wyjeździe z JKH GKS Jastrzębie. To początek piątej, ostatniej rundy Tauron Hokej Ligi. Rywal jest wyżej notowany, ale torunianie doskonale radzą sobie na lodzie w Karvinie, gdzie swoich rywali podejmują JKH GKS. Zaledwie 11 stycznia KH Energa wygrał tam 2:1, przerywając długą serię porażek z drużynami z czołówki ligi. Pod koniec września torunianie wygrali tam z kolei 5:3. Mecz we wtorek rozpocznie się o godz. 18.30. (jp)

ŻUŻEL

Znamy kolejnych asów

Organizatorzy 37. Kryterium Asów ujawnili dwóch kolejnych zawodników, którzy 29 marca pojadą w turnieju rozpoczynającym w Bydgoszczy sezon 2026. To Wiktor Przyjemski wracający do Abramczyk Polonii po dwóch latach startów w Lublinie oraz Max Fricke, który ostatnie trzy sezony spędził w Grudziądzu. Udział w zawodach potwierdzili już wcześniej Emil Sajfutdinow, Patryk Dudek i Mikkel Michelsen (wszyscy Press Toruń), Artiom Łaguta (Sparta Wrocław), Dominik Kubera (Falubaz Zielona Góra), Kacper Woryna (Motor Lublin) oraz poloniści Szymon Woźniak, Oleksandr Łoktajew, Krzysztof Buczkowski i Kai Huckenbeck. (mk)

LOTTO

NIEDZIELA, 18.01**Multi Multi, godz. 22.00**

6, 7, 11, 20, 27, 28, [30], 32, 34, 35, 38, 39, 45, 46, 51, 55, 62, 73, 75, 78

Kaskada, godz. 22.00

1, 2, 3, 7, 12, 13, 18, 19, 20, 22, 23, 24

Mini Lotto

14, 21, 31, 33, 35

Ekstra Pensja

7, 11, 12, 14, 32 - 1

Ekstra Premia

7, 10, 14, 15, 28 - 2

PONIEDZIAŁEK, 19.01**Multi Multi, godz. 14.00**

2, 4, 15, 25, 27, 28, 35, 40, 41, 43, [46], 49, 51, 57, 65, 67, 69, 70, 73, 75

Kaskada, godz. 14.00

2, 3, 5, 7, 8, 15, 16, 17, 18, 19, 21, 23



FOT. PAP/EP/A

KOSZYKÓWKA

Wzmocnienia w Toruniu
Karolina Stefańczyk nową koszykarką Energi Toruń. 27-letnia skrzydłowa (182 cm) ostatnie cztery sezony spędziła w Słesie Wrocław. W swoim najlepszym sezonie w lidze zdobywała średnio 7 punktów.

Rygielska: - Mam jeszcze marzenia do spełnienia

Joachim Przybył
joachim.przybyl@polskapress.pl

BOKS. - Chcę zaszcześcić moją dziewczynę pasję do sportu i aktywności - mówi Aneta Rygielska, wicemistrzyni świata.

Patrzę na Ciebie w wieczorowym stroju i trudno sobie wyobrazić, że tak potrafisz przyłożyć na ringu...

A jednak! I to tak dobrze, że zostałam wicemistrzynią świata.

Lubisz się bić?

Nie, właściwie nie lubię się bić. Boks to dyscyplina olimpijska, nie chodzi o bijatykę, ale o to, aby odpowiednio połączyć swoją taktykę z techniką. Śmieję się i powtarzam często, że po walce boli mnie głowa. Ale nie dlatego, że przyjąłm sporo ciosów, ale dlatego, że przez dziewięć minut w ringu trzeba naprawdę intensywnie myśleć.

To był dla Ciebie najlepszy rok w karierze, czy też może bardziej tenisowiśm ten poprzedni z olimpijskim ćwierćfinałem w Paryżu?

Z każdym kolejnym rokiem kariery zdobywam kolejne medale, a przede wszystkim kolejne doświadczenia. Wydaje mi się, że to wicemistrzostwo świata jest najcenniejsze. Niektórzy uważają, że ćwierćfinał olimpijski w Paryżu to ogromny sukces, może taki i był, ale dla mnie to była też jedna z trudniejszych porażek w karierze. Naprawdę wierzyłam, że ten medal olimpijski przywiozę dla Polski i dla siebie. To mnie zmotywowowało, aby się podnieść, wprowadzić mentalne zmiany i udało się to obrócić w osobisty sukces. Ścieżka sportowca jest kręta i nigdy nie wiadomo, za którym zakrętem czeka duży sukces.

Gdy zaczynałaś karierę boksistki, czy był jeszcze trochę egzotyczny w Polsce. Dziś Ty czy Julia Szeremeta jesteście wielkimi gwiazdami sportu niż bokserzy. Jakie masz rady dla młodych dziewcząt, które chcą spróbować swoich sił w ringu?

Przed wszystkim determinacja, stawianie sobie wysokich



FOT. TOMASZ BIDZIŃSKI

Aneta Rygielska zajęła 3. miejsce w rankingu Enea Sportowiec Pomorza i Kujaw 2025

celów, konsekwencja w pracy i dawanie z siebie 100 procent. No i nieustępliwość. Moja kariera trwa 16 lat, nie brakowało potknięć czy zwątpień, ale nigdy się nie poddałam, wierzyłam, że spełnię swoje marzenia. Jeszcze wszystko przede mną i mam jeszcze coś do zrobienia. Liczę, że jeszcze nie raz zaskoczę kibiców.

Zostało do spełnienia marzenie o olimpijskim medalu. Czy teraz już Twoje życie podporządkowane jest igrzyskom w Los Angeles?

Jeszcze nie, taki treningowy reżim już teraz więcej by mi zaszkodził niż pomógł. Bardzo lubię być w domu, bardzo cenię czas z najbliższymi. Każdy wyjazd na zgrupowanie to dla mnie poświęcenie. Może więc jest 250 dni w roku poza domem zamiast 300, a te dodatkowe 50 dni w domu daje mi naprawdę bardzo dużo. Sportowiec musi podążać od jednego celu do drugiego, teraz ważne są starty w Pucharze Świata, w których zbieram punkty do rankingu, jestem numerem dwa, więc bardzo wysoko. Takie już bezpośrednie przygotowania

do igrzysk zaczniemy zapewne w 2027 roku.

Starasz się promować boks i sport wśród dziewcząt i już we wtorek będzie można Ciebie spotkać na takiej właśnie imprezie w Toruniu.

We wtorek w Galerii Copernicus będzie konferencja prasowa poświęcona projektowi „Piękno w Ruchu - Boks dla Każdego”, który ruszył od 2025 roku. Skierowany jest do dziewcząt ze szkół podstawowych, które bardzo chciałyby zarządzać swoją pasją do aktywności fizycznej. Oczywiście, kocham boks i to moja dyscyplina, ale chodzi ogólnie o sport i ruch, żeby dziewczyny nie bały się próbować. Często brakuje im marzeń i celu, do którego dążą. Chcę zaszcześcić taką pasję na i uczyć je, aby nigdy nie poddawały się w życiu codziennym. Dzięki sportowi, dzięki wspianiałym ludziom wokół siebie, sama cały czas zbieram nowe doświadczenia i rozwijam się. Mogę to przekazywać młodym dziewczynom, które potrzebują czasami wzorca, osoby, która poświęci im czas i pokaże to, co sama kocha. ©©