

Ryszard Hoppe, trener kadry kajkarzy ma już 74 lata, ale nadal czuje się młody i głodny sukcesów **str. 16**



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Naukowcy radzą jak szybko i skutecznie zwalczyć poświęteczne kilogramy i wrócić do formy - **str. 10**

STRONA
ZDROWIA

NOWOŚCI

DZIENNIK TORUŃSKI

Środa
7.01.2026

Nr 4 (16898)
Rok LIX

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

Metropolia Toruńska apeluje w sprawie bezpieczeństwa na DK15 i DK80 **str. 3**



FOT. AGNIESZKA BIELECKA

Hokej na lodzie w Toruniu ma już 100 lat. Jest co wspominać **str. 5**

Nr ISSN 0137-9259

Nr indeksu 350370



Kolorowy pochód na starówce



FOT. GRZEGORZ OLIKOWSKI

Tegoroczne obchody święta Trzech Króli rozpoczęły się w południe na Ryнку Staromiejskim. Mieszkańcy Torunia mieli okazję otrzymać symboliczne korony i... słodycze od Konsula Honorowego Hiszpanii. Orszak Trzech Króli przeszedł ulicami Szeroką i Królowej Jadwigi na Rynek Nowomiejski. Zwieńczeniem toruńskich obchodów święta 6 stycznia był koncert Dominiki Dobrosielskiej

Zasiłek pogrzebowy wzrósł do 7 tysięcy złotych. ZUS wypłaci pieniądze **str. 6**

„Słodka”, „Mała” i „Blondi” zaprezentują się w kabaretowym demakijażu **str. 7**

W styczniu niektórzy pracownicy handlu **dostali podwyżki**. Sieci chwalą się tym **str. 3**

Po reformie resortu sprawiedliwości **prawnicy zarobią więcej**, ale daleko im do euforii **str. 2**

Znaki zapytania po reformie oświaty

Justyna Wojciechowska-Narloch
justyna.wojciechowska-narloch@polskapress.pl

Przeglądane zmiany dotyczące dwóch podstawówek - SP nr 4 i SP nr 7 spowodują, że władze Torunia odzyskają dwa duże budynki, które od lat służyły oświacie. Co się stanie z nimi i innymi szkolnymi obiektami po wejściu w życie reformy?

W połowie 2033 roku budynek przy ul. Żwirki i Wigury 49 zostanie zwolniony i będzie mógł być wykorzystany na inne potrzeby gminy. - Prezydent powoła zespół, który opracuje reko-

mendacje dotyczące dalszego przeznaczenia budynku - informują toruńscy urzędnicy.

W 2027 roku zwolni się dotychczasowy budynek SP nr 7 przy ul. Bema. „Siódemka”, która obecnie funkcjonuje w dwóch gmachach - przy Bema właśnie oraz przy Morcinka - ostatecznie zlokalizowana zostanie w tym drugim. W związku z tymi zmianami konieczne będzie przystosowanie obiektu do potrzeb najmłodszych uczniów z klas I-III poprzez remont kuchni, stołówki, sali gimnastycznej oraz budowę placu zabaw. Wartość tych działań to 2,8 mln zł.

Co stanie się z oddanym do użytku w lutym 1959 roku budynkiem przy ul. Bema? Tego nie wiadomo.

Jasne są natomiast losy kompleksu oświatowych obiektów przy ul. Targowej, gdzie obecnie mieści się Zespół Szkół Ogólnokształcących i Technicznych nr 13. Zajmą je dzieci z obwodu Szkoły Podstawowej nr 2, która boryka się z poważnymi problemami lokalowymi, a okoliczne osiedla wciąż się rozrastają.

W perspektywie kilku najbliższych lat miasto będzie musiało zagospodarować również rozległy gmach przy ul. Wojska Polskiego, który obecnie zaj-

muje VI LO. Szkoła ma zostać zlikwidowana, a nabór do niej nie będzie prowadzony już od tego roku. Gmach oddano do użytku w 1973 roku budując go w rekordowym tempie siedmiu miesięcy. Mieściła się w nim SP nr 20, której nadano imię XXX-lecia Ludowego Wojska Polskiego. W 1991 roku powołano w tej lokalizacji liceum ogólnokształcące.

- Obiekt przy ul. Wojska Polskiego 47a w Toruniu planuje się przeznaczyć na siedzibę Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej - precyzują władze Torunia. ©
Więcej na str. 4

Wczoraj w Paryżu odbyło się spotkanie „koalicji chętnych”. Wziął w nim udział premier Donald Tusk **str. 8-9**

USA chcą, by Wenezuela zaprzestała sprzedawania ropy ich wrogom **str. 9**

Jutro w „Nowościach” Pod paragrafem

● W czasie wielkiego pożaru Krakowa w 1850 r. spłonęło 10 proc. zabudowy miasta: 160 kamienic i kościoły, m.in. św. Franciszka, św. Norberta i św. Józefa

Arlena Sokalska
publicystka



ZAGROŻENIE JEST NA WSCHODZIE

Nasze mózgi są tak skonstruowane, że lepiej pamiętamy złe rzeczy. Trzeba się trochę wysilić, by przypomnieć sobie te dobre. Dlatego, gdy myślę o ubiegłym roku, widzę prezydenta Stanów Zjednoczonych. Tego Donalda Trumpa, który krzyczy na Wołodymira Zełenskigo w Gabinetie Ovalnym. I tego, który rozwija czerwoną dywan przed Władimirem Putinem na Alasce i się z nim serdecznie wita. I tego Donalda Trumpa, który pod koniec roku na wspólnej konferencji prasowej z prezydentem Ukrainy wygłasza z pełną powagą: „Putin powiedział mi, że Rosja pomoże w odbudowie Ukrainy i chce, by odniosła ona sukces”. Stojący obok Zełenski tylko uśmiechnął się pod nosem.

Jednak coraz częściej słuchając i patrząc na Trumpa, mam poczucie głębokiego zażenowania, sprawiające, że nie chcę dłużej słuchać tego, co mówi i patrzeć na to, co się dzieje.

Podobne uczucia towarzyszą mi, gdy słucham niektórych wypowiedzi prezydenta Karola Nawrockiego. Na przykład tych, które padły w Poznaniu podczas obchodów rocznicy powstania wielkopolskiego: „Polska wspólnota narodowa jest otwarta na Zachód, ale też gotowa do obrony zachodniej granicy”. Nawet trudno sobie wyobrazić, co prezydent miał na myśli.

Bo prawdziwe zagrożenie jest na Wschodzie i większość z nas o tym wie i rozumie, na czym ono polega. Na razie Rosja pozostaje na etapie prowadzenia z nami wojny hybrydowej i oby tylko tak zostało.

Głównym celem Putina jest cały czas podbicie całej Ukrainy i choć wielu polityków wciąż mówi, że jest coraz bliżej pokoju, ja w to nie wierzę. Liderzy mówią, że 90 proc. ugody jest już uzgodnione, problem w tym, że Kreml nigdy nie zaakceptuje tych 10 proc. A wśród nich jest nieustające żądanie Rosji, by Ukraina wycofała się z całego Donbasu. Czego ta nigdy nie zrobi, bo otworzyłaby tym samym łatwy dostęp do reszty swojego terytorium.

Niech ta przekłeta wojna się wreszcie skończy. Ale nie za wszelką cenę.

I oby 2026 nie był gorszy niż rok 2025.

POGODA W TORUNIU

Środa

-4°C
-9°C



Wiatr
płd.-zaj.
7 km/h
Ciśnienie
1020 hPa
Biomet
niekorzystny

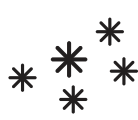
Czwartek

-4°C
-10°C



Piątek

-3°C
-7°C



Dziś imieniny obchodzą Julian, Lucjan, Walentyn

Czy podwyżka dla adwokatów z urzędu o 100 proc. to za mało?

Małgorzata Oberlan
malgorzata.oberlan@polskapress.pl

Od 1 stycznia br. nawet o 100 proc. wzrastają stawki za pomoc prawną z urzędu i stawki minimalne „z wyboru” dla adwokatów i radców prawnych. Wśród prawników jednak euforii brak.

Podwyżka, która za sprawą resortu sprawiedliwości weszła już w życie od 1 stycznia br. to efekt wieloletnich monitów i nacisków prawników w całym kraju.

Od tego momentu obowiązują cztery rozporządzenia: dwa dotyczące adwokatów (określające wysokość kosztów nieopłaconej pomocy prawnej udzielonej z urzędu oraz minimalnych stawek za czynności adwokackie) i dwa analogiczne dla radców prawnych. Przewidują one wzrost stawek o 100 proc. w 10 kategoriach spraw. W tym np. za sprawy o pozbawienie władzy rodzicielskiej oraz odebranie dziecka (wzrost z 240 zł do 480 zł), sprawy o zabezpieczenie czy odrzucenie spadku (też z 120 zł do 240 zł), sprawy o wyjawienie majątku (tak samo) czy sprawy o zwrot korzyści uzyskanych kosztem Skarbu Państwa (identycznie).

O 50 proc. natomiast rosną wynagrodzenia w 5 kategoriach spraw. Np. w sprawach objętych dochodzeniem (z 360 zł do 540 zł), sprawach objętych śledztwem (z 600 zł do 900 zł) czy za postępowanie przed sądem rejonowym w sprawach o wykroczenia (z 360 zł do 540 zł).

Dlaczego prawnicy nie cieszą się?

Samorządy prawnicze i stowarzyszenia adwokackie przyznają, że te podwyżki po wielu latach to krok w dobrą stronę, ale absolutnie niewystarczający. Konieczne są systemowe rozwiązania, a nie jedna waloryzacja po latach zaniedbywania tematu.

Jeśli przyznany obywatelowi adwokat czy radca „z urzędu” ma go skutecznie reprezentować, musi być wynagradzany przynajmniej na przyzwoitym poziomie.

- W dalszym ciągu są to kwoty niskie, rażąco odbiega-



Anita Engler: Prawniki prowadzący sprawę z urzędu, czasami do niej nawet sam dokłada

jące od stawek rynkowych, nieadekwatne do nakładu pracy potrzebnej do przygotowania i prowadzenia postępowania sądowego. Gdy policzymy, ile godzin pracy trzeba włożyć w poprowadzenie np. sprawy o władzę rodzicielską (przygotowanie wniosku i często dalszych pism procesowych, spotkania z klientem, kilka rozpraw, uwagi do opinii biegłych, co składa się na kilkadziesiąt godzin pracy) i podzielimy to przez kwotę wynagrodzenia (480 zł zamiast dotychczasowych 240 zł), to i tak uzyskamy wynik znacznie poniżej wynagrodzenia minimalnego za godzinę - mówi adwokat Anita Engler z Torunia.

Podobnie w ocenie prawniczki jest w sprawach karnych, wykroczeniowych czy wykonawczych.

- Niejednokrotnie prawnik prowadzący sprawę z urzędu nie tylko nie otrzymuje za nią adekwatnego wynagrodzenia, ale i dokłada do niej, biorąc pod uwagę konieczność poniesienia kosztów administracyjnych, biurowych, jak toner, papier, wysyłka pism pocztą itd. Mimo że podwyżki te brzmią spektakularnie („100 proc.”, „50 proc.”), to w dalszym ciągu są to kwoty odbiegające od realnych stawek za wykonaną pracę prawnika czy jakiegokolwiek innego specjalisty - mówi adwokat Engler.

O podwyższonej z 240 zł do 480 zł stawce za pracę przy sprawie o pozbawienie władzy rodzicielskiej mówi też adwokat Edyta Bocianiak, która temat zna z doświadczenia.

- Praca pełnomocnika z urzędu w takiej sprawie polega nie tylko na wysłaniu pisma do osoby reprezentowanej listem poleconymi przygotowanie na pewno kilku pism, ale i kontakt osobisty z klientem, udział w rozprawach, rozmowy telefoniczne. A przecież bez względu na to, czy reprezentujemy klientów z urzędu czy z wyboru, pracujemy z należytą starannością i ponosimy odpowiedzialność za nasze działania. Podwyższone stawki tymczasem nadal nie odzwierciedlają wkładu naszej pracy - podkreśla prawniczka.

To stawki niższe niż w innych usługach

Toruńscy prawnicy w rozmowie z nami zgodnie wskazują też na to, że obecna podwyżka „urzędówek” jest pierwszą po kilkunastu latach. Jak z niej się cieszyć, skoro mechanizm systematycznej waloryzacji nadal brak?

- Po tej podwyżce w praktyce wciąż może się zdarzyć, że stawka za prowadzenie długiej i skomplikowanej sprawy jest niższa niż rynkowa stawka godzinowa adwokata czy w ogóle stawki w innych zawodach usługowych. Nadal brakuje kompleksowej waloryzacji wszystkich kategorii spraw, jasnych kryteriów naliczania stawek oraz mechanizmów reagowania na inflację oraz koszty prowadzenia kancelarii - zwraca uwagę adwokat Mateusz Kondracki.

- Sprawę, za którą sąd zapłaci teraz 480 zł prowadzi się 2 lata, a ZUS i inne koszty trzeba płacić co miesiąc - wyjaśnia adwokat Anita Engler.

Kolejny toruński prawnik - adwokat Mariusz Lewandowski - zwraca uwagę na jeszcze jeden aspekt.

- Aktualne pozostają w dalszym ciągu problemy z terminowymi wypłatami przyznanego wynagrodzenia z kasy po-

- Sprawę, za którą sąd zapłaci teraz 480 zł prowadzi się 2 lata, a ZUS i inne koszty trzeba płacić co miesiąc - mówi Anita Engler

szczególnych sądów - mówi. Dodając, że on obecnie podwyżki uznaje za wyczerkiwane od lat krok w dobrym kierunku, ale niewystarczający. Te stawki jako jedyne świadczenia wypłacane ze Skarbu Państwa, nie były waloryzowane od ponad kilkunastu lat. Podobnie jak jego koledzy po fachu chce wierzyć, że podwyższenie ich jest pierwszym etapem urealnienia wynagrodzenia za reprezentację z urzędu w odniesieniu do nakładu pracy oraz odpowiedzialności pełnomocnika prawnego.

Jednorazowa podwyżka problemu nie rozwiązuje

Włodzimierz Chróścik, prezes Krajowej Rady Radców Prawnych, podkreśla, że samorząd radcowski także od wielu lat konsekwentnie zabiega o podniesienie stawek za pomoc prawną z urzędu oraz o uporządkowanie zasad ich ustalania.

- Ostatnia decyzja Ministerstwa Sprawiedliwości, obejmująca wzrost stawek w piętnastu kategoriach spraw od 1 stycznia 2026 roku nie jest odpowiedzią na postulaty samorządu, ponieważ nie dotyka podstawowego problemu: braku systemowego uregulowania zasad wynagradzania pomocy prawnej. Trzeba podkreślić, że mamy do czynienia z kolejną zmianą o charakterze punktowym. Podwyżki stawek, choć lepsze niż ich brak, nie rozwiązują problemu, o którym środowisko mówi od lat. Podwyżki korygują problematyczne obszary, ale czynią to w wyraźnym opóźnieniu wobec potrzeb praktyki - wskazuje.

Jak dodaje prezes Chróścik, nawet tam, gdzie stawki wzrastają znacząco, nadal w wielu sprawach nie odzwierciedlają one rzeczywistego nakładu pracy, odpowiedzialności ani czasu trwania postępowania.

- Skala i sposób wprowadzania zmian pokazują, że resort reaguje na najpilniejsze problemy, jednak mimo wielu obietnic nie zdecydował się wciąż na całościowe uporządkowanie modelu wynagradzania pełnomocników z urzędu - podsumowuje. (Za: Prawo.pl).

©

Metropolia Toruńska apeluje w sprawie dróg

Szymon Spandowski
szymon.spandowski@polskapress.pl

Stowarzyszenie Metropolia Toruńska wystosowało apel w sprawie poprawy bezpieczeństwa na DK 15 w Rogówku i DK 80 w Czarnowie. W obu miejscach giną ludzie i były protesty mieszkańców.

Według obliczeń mieszkańców, w ciągu 15 lat między Rogówkiem i Brzeźnem zginęło już 12 osób. Ostatnią ofiarą jest 57-letni mieszkaniec wsi potrącony na DK 15 w czwartek 23 października 2025 roku. Po tej tragedii mieszkańcy Rogówka zorganizowali protest, zaś wójt gminy Lubicz wystosował pismo do dyrektora bydgoskiego oddziału Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad. Kolejne, bo mieszkańcy oraz władze gminy Lubicz zabiegają o budowę przejścia dla pieszych, chodnika, drogi rowerowej, oświetlenia i ograniczenia prędkości od wielu lat. Od wielu lat dostają z GDDKiA odpowiedzi, że na to nie ma pieniędzy, albo że proponowane zmiany nie mają sensu, lub nie dostają odpowiedzi w ogóle.



Protest mieszkańców Czarnowa po śmiertelnym wypadku na DK80 w 2023 roku

GDDKiA posiada co prawda gotową dokumentację na budowę chodnika oraz przejść dla pieszych przez DK 15 w Rogówku, jednak od dziewięciu lat (sic!) nie była w stanie tego projektu zrealizować. A ludzie z liczącej już 600 mieszkańców wsi za każdym razem, gdy próbują dostać się na położony po drugiej stronie szosy przystanek autobu-

sowy, dosłownie ryzykują życie.

Podobnie jest w Czarnowie w gminie Zławień Wielka. Tu również mieszkańcy i władze gminy od kilkunastu lat próbują przebić mur bezradności i obojętności GDDKiA w Bydgoszcy. W październiku 2023 roku we wsi zginął 15-letni Kuba, uczeń Zespołu Szkół Hotelarsko-Gastronomicznych

w Toruniu. Chłopak wyruszył w drogę do szkoły przed 6 rano, było jeszcze ciemno. Szedł poboczem na przystanek autobusowy i tam potrącił go volkswagen kierowany przez 35-latkę, który wyprzedzał dwa inne samochody. Kuba nie miał żadnych szans, zginął na miejscu.

Czego domagają się mieszkańcy Czarnowa?

Po tym wypadku mieszkańcy Czarnowa zorganizowali protest i zablokowali DK 80. Domagali się między innymi utworzenia przejścia dla pieszych w miejscu tragedii, budowy oświetlenia, ograniczenia prędkości i montażu obok szkoły wzbudzonej sygnalizacji świetlnej. Znow się nie dało, więc po dwóch latach ponownie wyszli protestując na DK 80. Przeszli od szkoły do miejsca wypadku w kompletnych ciemnościach. Co więcej, społecznicy byli gotowi kupić urządzenia mierzące i pokazujące prędkość, z jaką kierowcy jadą przez Czarnowo. Wystali do Bydgoszcy pytanie o możliwość instalacji przy DK 80 takiego urządzenia, jednak dyrekcja nie raczyła nawet im odpowiedzieć.

Jak informuje Biuro Promocji Mediów Urzędu Miasta Torunia: „Dopiero zgłoszenie kolejnego protestu w 2025 roku spowodowało, że GDDKiA wróciła do tematu Czarnowa. W dniu 27 listopada 2025 r. odbyło się spotkanie członków stowarzyszenia z Dyrektorem Oddziału GDDKiA Sebastianem Borowiakiem i Wójtem Gminy Zławień Wielka Marcynem Swaczyną. Po raz kolejny była na nim mowa o budowie sygnalizacji świetlnej na przejściu przy szkole. Przedstawiciele gminy dowiedzieli się, że ewentualny przetarg na wykonanie sygnalizacji można będzie ogłosić dopiero w 2027 roku”.

W grudniu Stowarzyszenie Metropolia Toruńska skupiające 36 jednostek samorządu terytorialnego z powiatów toruńskiego, aleksandrowskiego, chełmińskiego i golubsko-dobrzyńskiego wystosowało apel do GDDKiA domagając się pilnej reakcji.

Czego oczekują samorządowcy?

„W ostatnim czasie na wskazanych odcinkach doszło do tragicznych w skutkach

wypadków, w tym śmiertelnych, co wywołało uzasadnione obawy mieszkańców i doprowadziło do protestów lokalnej społeczności i gminnych władz, które w pełni, jako Stowarzyszenie Metropolia Toruńska, popieramy - czytamy. - Sytuacja ta bowiem wymaga natychmiastowej reakcji, aby zapobiec kolejnym tragediom. Oczekujemy rozważenia i wdrożenia rozwiązań, które mogą znacząco poprawić bezpieczeństwo, takich jak np.: instalacja dodatkowego oznakowania ostrzegawczego, budowa przejść dla pieszych z sygnalizacją świetlną, budowa oświetlenia, ograniczenie prędkości na niewralgicznych odcinkach, rozważenie budowy chodników lub barier ochronnych. Jesteśmy gotowi do współpracy w zakresie konsultacji społecznych oraz wspólnego wypracowania najlepszych rozwiązań”.

Czy ten apel wreszcie skłoni GDDKiA w Bydgoszcy do działania? Wcześniej o to samo apelowali wójtowie obu gmin, w zasadzie bez powodzenia. Bez wątpienia będzie to test skuteczności Metropolii Toruńskiej. ©©

Sieci chwala się podwyżkami. „Serio, aż tyle?”

Agnieszka Domka-Rybka
agnieszka.domka@polskapress.pl

W styczniu niektórzy pracownicy handlu dostali podwyżki. Choć widać duże dysproporcje w zarobkach między sklepami, kasjerzy skarżą się, że mają niższe pensje niż podają ich pracodawcy.

Na początek oficjalne dane.

Sieci chwala się takimi podwyżkami

Lidl poinformował, że od stycznia sprzedawcy zarabiają więcej o 350 zł brutto. Ich miesięczne wynagrodzenie wzrosło do 5 600 - 6 750 zł brutto, czyli 4 147 zł - 4 930 zł netto przy umowie o pracę (z standardowymi kosztami uzyskania przychodu i bez ulg). Stawki są zależne od stażu i lokalizacji.

Z kolei w centrach dystrybucji pensje poszły w górę od 6 000 do 7 000 zł brutto, co oznacza podwyżkę o 500 zł brutto, zaś menedżerowie mają więcej o 650 zł - od 8 500 zł brutto.

W Biedronce podwyżki dotyczą 70 tys. zatrudnionych w sklepach i centrach dystrybucyjnych. Dwukrotnie zwiększyła się od br. comiesięczna premia (do 500 zł brutto). Sprzedawca-kasjer rozpoczynający



Aldi pochwaliło się nie tylko wzrostem płac od stycznia 2026 roku, ale również, że każdy pracownik otrzyma co miesiąc 400 zł na kartę przedpłaconą na zakupy w tej sieci

pracę zarabia nie mniej niż 5 300 do 5 650 zł brutto.

Doliczając dodatki może to być 5 800 - 6 150 zł brutto (4 283 zł - 4 394 zł netto). Pracownicy z trzyletnim stażem otrzymują od 5 450 do 5 900 zł brutto, co wraz z premią przełoży się na kwotę 5 950 - 6 400 zł brutto (4 414 zł - 4 693 zł netto). Kierownik sklepu zarobi nie mniej niż 7 450 zł brutto, magazynier - 5 500 - 5 800 zł brutto.

O wyższych zarobkach w 2026 roku poinformowało również Aldi. Zgodnie z deklaracjami sieci, pracownik sklepu zarobi od 5 700 do 6 450 zł brutto (4 216 zł do 4 727 zł netto), a kierownik sklepu od 7 850 do 9 350 zł brutto (w zależności od stażu). Od stycznia każdy pracownik Aldi otrzyma co miesiąc 400 zł na kartę przedpłaconą do wykorzystania w sklepach sieci.

Podwyżkami pochwalił się też Kaufland. Tutaj ponad 12 tys. osób zatrudnionych na stanowisku sprzedawca/kasjer i pracownik porządkowy dostało od 5 300 do 6 200 zł brutto (3 943 zł do 4 556 zł netto).

Inne sieci w kwestii wyższych zarobków - milczą (wrócimy do tematu).

Nie milczą za to pracownicy sieci, które chwala się podwyżkami dla swoich pracowników,

a szczególnie nie gryzą się w język ci z - oficjalnie - „najwyższymi wypłatami”.

Swoje żale wylewają za to w mediach społecznościowych - jest bardzo emocjonalnie.

„Zarabiamy blisko minimalnej”

Pani Elżbieta: „Naprawdę tyle zarabiamy? Ło matko, chyba kogoś jeszcze szampan z sylwestra trzyma? Ktoś nie wytrzeźwiał?”

Pani Anna: „Tyle ma kasjer? Chyba raczej kierownik rejonu, ale nie zwykły sprzedawca w sklepie”.

Pan Paweł: „Serio, tak płaci sieć, w której pracuję? Podajcie konkretny adres. Przenieś się, aby tyle zarabiać”.

Pani Barbara: „Akurat nie wierzę w takie zarobki w dyskoncie. No, ale spoko, reklama dzwignia handlu. Niech tak pozostanie, że jego pracownicy to najbogatsi ludzie w Polsce”.

Pani Marzena: „Wróc, pomyłka, to są wypłaty za dwumiesięczną pracę”.

Pani Ewa: „500 złotych premii co miesiąc? Żeby ktoś w ogóle dostawał cokolwiek, bo mało kto łapie się na premię”.

Pan Janusz: „Ludzie czytają te głupoty o rzekomych zarobkach, w potem komentują nam

w sklepie, jak chciałbym odpalić...”

Pani Ewa: „Podają chyba zarobki z Warszawy, bo nigdzie indziej takich nie ma”.

Pani Sabina: „4 300 na rękę można wyciągnąć, ale jak się nie płaci podatku dochodowego, jak ja, mam 24 lata, zatem inni mają mniej”.

Pani Grażyna: „Zarabiamy blisko minimalnej, no może ze 100 zł więcej, a te podwyżki to tylko tyle, ile rośnie najniższa krajowa”.

Pan Michał: „Kompletna bzdura, wystarczy spojrzeć na ogłoszenia na portalach. W większych miastach zarobki nie przekraczają 4 800 zł brutto, magazynier może zarobić 300 zł więcej. W niektórych sklepach są jeszcze specjaliści którzy mogą liczyć na maksymalnie 6 800 zł brutto (4 966 zł netto - red).

Pani Anna: „A co z tymi pracownikami sieci, którzy są zatrudnieni n umowę zlecenie, a fakturowani przez agencje pracy jako usługa pakowania? Takie współczesne niewolnictwo za pracę głównie w nocy i za najniższą stawkę”.

Pani Kasia: „Podobno taka lista i z takimi kwotami została przedstawiona. obaczmy przy ludstwowypłacie”. ©©

Toruń

Kasia w Holandii, Calanthe w Niemczech

Justyna Wojciechowska-Narloch
justyna.wojciechowska-narloch@polskapress.pl

Urodzona w Toruniu Calanthe, samica taraja, w ostatnich dniach wyruszyła w wielką podróż. Trafiała do zoo w niemieckiej Norymberdze, które teraz będzie jej domem.

Taraje, czyli koty cętkowane, to gatunek skrajnie zagrożony wyginięciem. Ich hodowla w ogrodach zoologicznych ma więc ogromne znaczenia, a każde młode jest niemal na wagę złota.

Wielkie sukcesy hodowlane

W Toruniu rozmnażanie tarajów się udaje, co doceniają międzynarodowi koordynatorzy tego gatunku. Pierwsze młode mieszkających w Toruniu tarajów urodziły się 27 lutego 2024 roku. Do kolejnych narodzin tarajów w Ogródku Zoologicznym na Bydgoskim Przedmieściu doszło 1 lutego 2025 roku. To dość niesamowita data, bo tego dnia obchodzony jest Światowy Dzień Taraja.

Wtedy to na świat przyszły dwie samiczki i jeden samiec. To właśnie jedna z nich - Calanthe - kilka dni temu pojechała do zoo w Norymberdze.

- Calanthe już dorosła, więc podobnie, jak w naturze, opuściła swoją matkę. Decyzje o takich transportach podejmuje koordynator europejskiego programu hodowlanego w ogrodach zoologicznych EEP - podaje toruńskie zoo.

Koty cętkowane mają w Toruniu swój rozległy wybieg, oczko wodne z pływającymi

w nim karasiami, domek, zabawki. O tym, że im u nas dobrze, najlepiej świadczy jednak potomstwo, którego doczekała się kocia para. Przysmakiem naszych tarajów są ryby, gryzoni i drób. Uwielbiają pstrągi, a karasie same wylawiają sobie z oczka wodnego w wolierze. Woda to jest właśnie to, co odróżnia taraje od innych kotów.

Ich ulubionymi siedliskami są nizinne mokradła, tereny bagienne, okolice jezior, a także lasy łęgowe i namorzynowe. One nie tylko nie boją się wody, ale potrafią świetnie pływać. Natura doskonale przystosowała tego kota do życia w takim środowisku i korzystania z wodnych warunków. Grube futro chroni go przed wilgocią. Zewnętrzna warstwa szorstkiego włosa zatrzymuje wodę, która nie dostaje się do skóry, ani nawet do izolującej warstwy wewnętrznej futra. Taraj posiada błonę pławną między palcami, która ułatwia mu pływanie, a także poruszanie się po białym terenie. Ogon to dla niego ster, którym posługuje się w wodzie. Żeby złapać rybę taraj potrafi wskoczyć na głęboką wodę, a wielkie oczy pozwalają mu błyskawicznie zlokalizować zdobycz.

Pancerniczka w Holandii

Na początku grudnia pisaliśmy, że toruński Ogród Zoologiczny opuściła Katarzyna, samica pancernika bolita południowy, także urodzona w Toruniu. Zwierzę przekazano w ramach współpracy hodowlanej do holenderskiego zoo Wildlands Emmen. Tam ma szansę się rozmnażać.

©©



Młoda samica taraja pojechała do ogrodu w Niemczech

Po „szóstce” będzie poradnia. Co z pozostałymi budynkami?

Justyna Wojciechowska-Narloch
justyna.wojciechowska-narloch@polskapress.pl

Likwidacja i wygaszenie kilku placówek oświatowych w Toruniu zyskały akceptację miejskich radnych. Co stanie się z budynkami, które przestaną pełnić swoje oświatowe funkcje?

18 grudnia ubr. Rada Miasta Torunia zdecydowała ostatecznie o losach kilku placówek oświatowych. Przegłoszono zmiany dotyczą dwóch podstawówek - SP nr 4 i SP nr 7 oraz szkół średnich: VI LO, Zespołu Szkół Ogólnokształcących i Technicznych nr 13, II LO i Zespołu Szkół Ekonomicznych.

Prezydent powoła zespół

W przypadku tych pierwszych skutkiem wprowadzonych zmian będzie odzyskanie przez miasto dwóch dużych budynków, które od lat służyły oświacie. Radni zdecydowali, że Szkoła Podstawowa nr 4 z ul. Żwirki i Wigury, która obecnie ma swoją filię przy ul. Grasera na Jarze, będzie wygaszana. Jej główna siedziba przeniesiona zostanie do dotychczasowej filii, która do tego czasu zostanie rozbudowana, by móc edukować dzieci w pełnym cyklu - od pierwszej do ósmej klasy. Wszyscy uczniowie, którzy obecnie chodzą do „czwórki” przy ul. Żwirki i Wigury właśnie tam będą mogli dokończyć swoją edukację. Obwód SP nr 4 (ten nie dotyczący Jaru) podzielony zostanie pomiędzy sąsiednie SP nr 3 oraz SP nr 5.

Za kilka lat budynek przy ul. Żwirki i Wigury opustoszeje.

- W połowie 2033 roku budynek przy ul. Żwirki i Wigury 49 zostanie zwolniony i będzie mógł być wykorzystany na in-



VI LO przy ul. Wojska Polskiego. W przyszłości budynek ma służyć Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej

ne potrzeby gminy. Prezydent powoła zespół, który opracuje rekomendacje dotyczące dalszego przeznaczenia budynku - informują toruńscy urzędnicy.

W 2027 roku zwolni się natomiast inny oświatowy gmach - dotychczasowy budynek SP nr 7 przy ul. Bema. „Siódemka”, która obecnie funkcjonuje w dwóch gmachach - przy Bema właśnie oraz przy Morcinka - ostatecznie zlokalizowana zostanie w tym drugim. W związku z tymi zmianami konieczne będzie przystosowanie obiektu do potrzeb najmłodszych uczniów z klas I-III poprzez remont kuchni, stołówki, sali gimnastycznej oraz budowę placu zabaw. Wartość tych działań to 2,8 mln zł.

Co stanie się z oddanym do użytku w lutym 1959 roku budynkiem przy ul. Bema? Tego nie wiadomo.

Jasne są natomiast losy kompleksu oświatowych obiektów przy ul. Targowej, gdzie obecnie mieści się Zespół Szkół Ogólnokształcących i Technicznych nr 13. Zająmą je dzieci z obwodu Szkoły Podstawowej nr 2, która boryka się z poważnymi problemami lokalowymi, a okoliczne osiedla wciąż się rozrastają.

Młodzież ucząca się w XIII LO, które jest jednocześnie Szkołą Mistrzostwa Sportowego, trafi do budynku II LO na Skarpie. Technikum nr 13 natomiast zostanie zlikwidowane, a jego uczniowie trafią do Zespołu Szkół Ekonomicznych przy ul. Grunwaldzkiej. Stanie się to 1 września 2027 roku.

Poradnia zamiast ogólniaka

W perspektywie kilku najbliższych lat miasto będzie musiało zagospodarować rozległy gmach przy ul. Wojska Pol-

skiego, który obecnie zajmuje VI LO. Szkoła ma zostać zlikwidowana, a nabór do niej nie będzie prowadzony już od tego roku. Gmach oddano do użytku w 1973 roku budując go w rekordowym tempie siedmiu miesięcy. Mieściła się w nim SP nr 20, której nadano imię XXX-lecia Ludowego Wojska Polskiego. W 1991 roku powołano w tej lokalizacji liceum ogólnokształcące.

- Obiekt przy ul. Wojska Polskiego 47a w Toruniu planuje się przeznaczyć na siedzibę Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej. W nowej siedzibie będzie możliwość stworzenia warunków o wyższym standardzie niż w dotychczasowej siedzibie przy ul. Kosynierów Kościuszkowskich 6. Lokalizacja nowej siedziby w centrum miasta skróci czas dojazdu do niej. Koszty przystosowania obiektu na potrzeby Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej szacuje się na 5-6 mln zł - podaje miasto,

Tu warto dodać, że zmian w sieci szkół w Toruniu nie było od lat. Ostatnie wymusiła reforma likwidująca gimnazja i przywracająca 8-letni cykl nauki w szkołach podstawowych. Tymczasem dane demograficzne są alarmujące - uczniów ubywa i ta tendencja się utrzyma.

Jak podaje miasto, w 2006 roku w Toruniu urodziło się 1874 dzieci. W 2024 roku ta liczba spadła do 954. Prognozy mówią o ponad 10-procentowym spadku liczby uczniów w szkołach podstawowych do 2030 roku. W praktyce oznacza to, że w roku szkolnym 2030/2031 w toruńskich szkołach będzie o ponad 1300 uczniów mniej niż obecnie i powstanie 29 oddziałów klasowych mniej.

©©

Rok Wilhelminy Iwanowskiej zwieńczony murałem

Katarzyna Kucharczyk
katarzyna.kucharczyk@polskapress.pl

Rok 2025 poświęcony był 120. rocznicy urodzin prof. Wilhelminy Iwanowskiej związanej z toruńskim środowiskiem naukowym. Jej badania dotyczyły astrofizyki, fotometrii i spektroskopii.

Zwieńczeniem tych obchodów stało się odsłonięcie nowego muralu na toruńskim lewobrzeżu.

Praca zatytułowana „Wilhelminy droga ku gwiazdom” po-

wstała pod koniec 2025 roku na elewacji budynku przy ul. Wilhelminy Iwanowskiej 12b. Mural w symboliczny sposób opowiada historię życia i kariery profesor Iwanowskiej, ukazując jej drogę naukową jako konsekwentną, pełną wyzwań wspinaczkę ku szczytom wiedzy.

Autorami muralu są Marcin Gręźlikowski, Magdalena Lipowiec oraz Łukasz Towalewski. Prace odbywały się pod opieką Fundacji Kapsuła. Artyści musieli uwzględnić architekturę budynku, w tym rozmieszcze-

nie okien, które zostały wkomponowane w narrację graficzną. Praca łączy motywy astronomiczne z elementami przyrody i górskich krajobrazów, nawiązując do prywatnych pasji prof. Iwanowskiej. Mural zawiera również odniesienia do anegdot i osób ważnych w życiu uczoney.

Powstanie muralu zainicjował Cezary Drąg - pracownik administracji Młodzieżowej Spółdzielni Mieszkaniowej w Toruniu. Prace realizowano w trudnych, zimowych warunkach. ©©



Wilhelmina Iwanowska była współtwórczynią UMK

Planetoida prof. Wolszczana między Marsem a Jowiszem

Adam Willma
adam.willma@polskapress.pl

Nazwisko prof. dr. hab. Aleksandra Wolszczana trafiło do oficjalnego katalogu Układu Słonecznego. Międzynarodowa Unia Astronomiczna zatwierdziła nazwę „Wolszczan” dla jednej z planetoid.

Decyzję ogłoszono w najnowszym biuletynie komitetu ds. nazewnictwa małych ciał przy Międzynarodowej Unii Astronomicznej. W ten sposób uhonorowano jednego z najbardziej rozpoznawalnych polskich astronomów, odkrywcę pierwszych planet pozasłonecznych.

Pomysł wyszedł od licealistki

Planetoida została wyłoniona podczas analiz archiwalnych zdjęć wykonanych przez Teleskop Subaru. Prace prowadzono w ramach japońskiego projektu „Come on! Impacting Asteroids”, który angażuje naukowców amatorów z różnych krajów.

Współodkrywcami obiektu byli Todd Fisher, Nao Ikeda, Jia-shuo Zhang oraz Maria Wicher-licealistka z Katowic, członkini Polskiego Towarzystwa Miłośników Astronomii i młodzieżowej sekcji AstroYouth. To ona zaproponowała, by planetoida otrzymała nazwisko polskiego radioastronoma.

Planetoida 805997 znajduje się w głównym pasie planetoid między Marsem a Jowiszem. Krąży około 2,88 jednostki astronomicznej od Słońca, a jej śred-

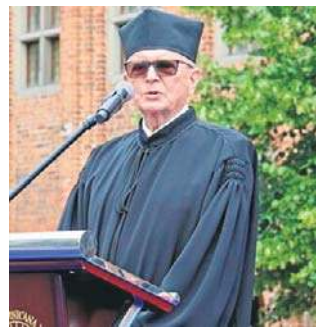
nicę szacuje się na około 1,2 kilometra.

Na początku był Toruń

Droga naukowa Aleksandra Wolszczana rozpoczęła się na Uniwersytecie Mikołaja Kopernika w Toruniu.

W Toruniu uzyskał tytuł magistra astronomii, a następnie stopień doktora nauk fizycznych. Jego doktorat został uroczystie odnowiony w czerwcu 2025 roku, podczas jubileuszu 80-lecia uczelni.

Choć od 1992 roku jest związany z Pennsylvania State University, przez wiele lat współpracował z toruńskim środowiskiem naukowym. Pracował w Centrum Astronomii Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, inicjował udział Polski w projekcie Southern African Large Telescope oraz współtworzył międzynarodowy program poszukiwań planet pozasłonecznych. Aleksander Wolszczan zapisał się w historii nauki jako odkrywca pierwszych planet krążących wokół pulsara PSR B1257+12. ©©



Prof. dr hab. Aleksander Wolszczan

Hokej w Toruniu ma już 100 lat! Naprawdę jest co wspominać

Jan Oleksy
jan.oleksy@polskapress.pl

Niedawna gala z okazji stulecia hokeja na lodzie w Toruniu była też oczywiście doskonałą okazją do wspomnień.

Przypomnijmy, że gala z okazji stulecia hokeja na lodzie w Toruniu odbyła się 12 grudnia w Teatrze „Baj Pomorski”. Przy okazji obchodów jubileuszu swoją historią podzielił się z nami Andrzej Grubecki, hokeista Pomorzana z lat 70.

Pierwsze treningi

- Moja przygoda z hokejem na lodzie rozpoczęła się, gdy miałem 10 lat. W tym czasie trwała kampania rekrutacyjna do szkoły hokejowej, organizowana przez trenera Kazimierza Osmańskiego. Poszedłem tam z tatą, zabrałem ze sobą łyżwy i rozpocząłem trening. Po pewnym czasie trener podszedł do mnie i zapytał, czy chciałbym trenować częściej, aby móc grać w hokeja na lodzie. Byłem bardzo szczęśliwy i nie mogłem się doczekać kolejnego spotkania - opowiada Andrzej Grubecki.

Sesje treningowe szybko zamieniły się w prawdziwe mecze. Dużym przeżyciem i wielki dla Andrzeja Grubeckiego był wyjazd do Berlina Wschodniego.

- Pojechaliśmy na międzynarodowy turniej, reprezen-



Andrzej Grubecki, hokeista Pomorzana Toruń z lat siedemdziesiątych ubiegłego wieku

towaliśmy okręg bydgoski. Po występach w drużynie młodzieżowej, przeszedłem do drużyny juniorów prowadzonej przez trenera Józefa Poloka, byłego zawodnika Pomorzana. Regularnie brałem udział w obozach treningowych juniorskiej reprezentacji narodowej.

Ludwik Czachowski to jedna z legend toruńskiego hokeja, reprezentant kraju, olimpijczyk. Całą karierę sportową związał z Toruniem.

wej. Rozegrałem w niej kilka meczów towarzyskich.

Podczas gry w lidze juniorskiej moja drużyna zdobyła wicemistrzostwo Polski, co było największym osiągnięciem w mojej karierze sportowej - mówi Andrzej Grubecki.

Jego hokejowym nauczycielem i mentorem był Ludwik Czachowski, obrońca, jedna z legend toruńskiego hokeja, wielokrotny reprezentant kraju, olimpijczyk, który całą swoją karierę sportową związał z Toruniem.

- Dzięki niemu miałem okazję brać udział w obozach tre-

ningowych z seniorską drużyną Pomorzana. Działo się to w ramach przygotowań do nowego sezonu. W trakcie rozgrywek ligi hokejowej miałem coraz więcej okazji do gry w pierwszej drużynie Pomorzana. Sprawy różnie się toczyły, czasem lepiej, czasem gorzej, ale mecz, który najbardziej zapadł mi w pamięć, to ten przeciwko mistrzom Polski, drużynie Podhale Nowy Targ, który wygraliśmy 10:4 - wspomina Andrzej Grubecki, który w roku 1976 przeprowadził się do Poznania na studia. Tam zaczął grać w drużynie Bogdanka Tarp.

Koniec kariery

- Moim trenerem w tym klubie był pan Ryszard Piasecki, były hokeista, grający niegdyś w Toruniu. W 1979 roku wróciłem do Pomorzana, rok później zakończyłem karierę sportową - mówi Andrzej Grubecki.

Dodajmy, że z okazji jubileusza stulecia toruńskiego hokeja na lodzie na portalu Klubu Sportowego Toruń HSA - hokej.toruń.pl - prowadzony jest konkurs. To zabawa polegająca na uzupełnianiu historycznego zestawienia wszystkich zawodników grających przez lata w Toruniu. W ten sposób internauci, kibice i sympatycy hokeja typują wspólnie toruńską drużynę wszech czasów. W gronie proponowanych zawodników znajduje się również Andrzej Grubecki. ©©

Zabytkowa kamienica przy ulicy Piastowskiej odzyskała blask

Małgorzata Oberlan
malgorzata.oberlan@polskapress.pl

To już finał remontu zabytkowej kamienicy przy ul. Piastowskiej 7, w której urzędują kuratorzy Sądu Rejonowego w Toruniu. Cieszy nie tylko odnowiona elewacja - zmian na plus jest więcej.

Remont tej zabytkowej kamienicy przy ul. Piastowskiej 7 w Toruniu rozpoczął się pod koniec października, a trwał przez cały listopad i grudzień. Jest dobrym przykładem na to, że obecnie fachowcy są w stanie sprawnie przeprowadzić takie prace również w zimowych warunkach.

Kamienicę zajmują sądowi kuratorzy. Modernizację budynku, po przetargu, Sąd Rejonowy w Toruniu powierzył do wykonania firmie „Novapol” z Torunia. Zadanie obejmujące nie tylko remont elewa-

cji (od frontu i podwórza), ale i inne prace warte w sumie 787 tysięcy 692 zł.

Pod nadzorem konserwatora

Modernizacja zabytku objęła remont elewacji od ulicy Piastowskiej wraz z przynależnym terenem oraz remont pomieszczeń piwnicznych i przystosowanie toalety do potrzeb osób niepełnosprawnych.

Prace prowadzone były zgodnie z wytycznymi miejskiego konserwatora zabytków. Zachowano dotychczasową kolorystykę, zadbano o zabytkowe detale dekoracyjne. Ale to nie koniec - remontowi poddano także balkony oraz okna. Nowością natomiast jest napis „Sąd Rejonowy”, który pojawił się w centralnym punkcie frontowej ściany zabytku.

Obecnie robotnicy pracują jeszcze we wnętrzu kamienicy. Między innymi w piwnicach,

gdzie kończą remont archiwum oraz w pomieszczeniach toalety. Widać, że i te prace przebiegają sprawnie.

Czas remontu oznaczał zorganizowanie pracy kuratorów sądowych i wykazania się cierpliwością przez wszystkich

pracowników. Nowy rok jednak oznaczać ma dla nich spokojny powrót do zwykłego trybu działania - za to w wyremontowanym obiekcie.

Historia tej wzniesionej w 1909 roku kamienicy jest arcyciekawa. Przez długi czas



Nowością jest napis „Sąd Rejonowy”, który pojawił się w centralnym punkcie frontowej ściany

funkcjonował tutaj Hotel Dworcowy (z niem. Bahnhof Hotel), oferujący 30 pokoi oraz restaurację dla swoich gości. W 1952 roku budynek przeszedł na własność UMK i stał się Domem Studenckim nr 4, dla małżeństw.

W latach 70. XX wieku w budynku powstały Katedra Archeologii Polski i Powszechnej oraz Katedra Etnografii, co świadczyło o jego znaczeniu dla akademickiego życia Torunia. Potem uniwersytet kamienice opuścił i działał tu np. okresowo dom kultury. Ostatnie lata należały natomiast do sądu.

Przedmieście przeżywa metamorfozę

Kamienica odzyskuje blask, wpisuje się w piękniejący krajobraz dawnego Wilhelmstadt w Toruniu. Tuż obok niej stoi choćby przepiękna kamienica „Pod Kogutem” - to

zbieg ulic Piastowskiej i Jagiellończyka. Ta bogato zdobiona, obszerna i robiąca wrażenie także witrażami wewnątrz kamienica kompleksowo została zmodernizowana dzięki miastu, ZGM-owi oraz unijnej dotacji.

Wilhelmstadt to dzielnica Torunia powstała na przełomie XIX i XX stulecia na obrzeżu starówki. Miasto znajdowało się wtedy pod pruskimi rządami, stąd nazwa Wilhelmstadt - na cześć cesarza Wilhelma. Ten rejon Torunia nazywany jest też przedmieściem św. Katarzyny. Jej centralnym punktem jest bowiem neogotycki kościół garnizonowy pw. św. Katarzyny, zbudowany pod koniec XIX wieku.

Zaniedbywane przez długie lata przedmieście przeżywa teraz znaczącą metamorfozę. Sporo zabytkowych kamienic doczekało się już tutaj remontów. ©©

Płaca minimalna w górę, a z nią też inne dodatki

Małgorzata Stempinska
malgorzata.stempinska@polskapress.pl

Od 1 stycznia 2026 roku wzrosła płaca minimalna i stawka godzinowa. Wyjaśniamy, kto jeszcze zyskał na tej podwyżce.

Pracownik ma prawo do minimalnego wynagrodzenia za pracę. Jest to kwota, która mu przysługuje niezależnie od posiadanych kwalifikacji, zaszczerowania osobistego, składników wynagrodzenia, systemu i rozkładu czasu pracy stosowanych u danego pracodawcy, jak również szczególnych właściwości i warunków pracy.

- Minimalne wynagrodzenie za pracę nie jest zróżnicowane ze względu na region, branżę, sektor gospodarczy, grupę zawodową czy posiadane kwalifikacje - informują w Ministerstwie Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej.

Minimum tylko dla etatowców

Od 1 stycznia 2026 roku płaca minimalna w Polsce wzrosła z 4666 zł 4806 zł brutto miesięcznie, co daje 3606 zł realnie do ręki. Natomiast stawka godzinowa podskoczyła z 30,50 zł do 31,40 zł brutto miesięcznie, tj. ok. 25 zł netto (kwoty na rękę podajemy bez ulg, jak np. PIT-0 do 26. roku życia).

Przepisy ustawy o minimalnym wynagrodzeniu stanowią, że minimalne wynagrodzenie pracownika za cały przepracowany miesiąc nie może być niższe niż ustalona na dany rok płaca minimalna. Co ważne, dotyczy tylko etatowców.

Wspomnianych przepisów nie stosuje się do umów cywilno-prawnych, czyli umowy zlecenie czy o dzieło. Zatem szef może zawrzeć umowę zlecenie i zapłacić np. 3500 zł, 4000 zł czy 4500 zł, czyli mniej niż w tym roku wyniesie płaca minimalna w naszym kraju.

Skorzystali m.in. pracujący w nocy

Wzrost płacy minimalnej pociągnął za sobą również podwyżkę innych świadczeń.

Od 2026 roku wyższa jest odprawa dla zwalnianych grupowo. Nie może ona przekroczyć 15-krotności minimalnego wynagrodzenia. Wyniesie więc 72 090 zł brutto.

Wzrosł też dodatek za pracę w nocy. Jak zapisano w art. 151 kodeksu pracy, każdemu pracującemu w porze nocnej, czyli

między godz. 22 a 7, należy się dopłata do pensji w wysokości 20 proc. stawki godzinowej wynikającej z płacy minimalnej.

Od wysokości minimalnego wynagrodzenia nie może być niższe wynagrodzenie za czas przestoju w firmie oraz odszkodowania dla ofiar mobbingu i dyskryminacji w pracy. Sąd nie może przyznać odszkodowania niższego od pensji minimalnej wynoszącej w 2026 roku 4806 zł brutto. Górna wysokość rekompensaty nie jest określona.

Na podwyżce ustawowego minimum skorzystają też dłużnicy, którym wypłatę zajął komornik. A wszystko dlatego, że zgodnie z prawem, po potrąceniach pracownik musi dostać co najmniej minimalną pensję, czyli 4806 zł brutto. W przypadku kar za wykroczenia służbowe na konto pracownika musi trafić przynajmniej 90 proc. najniższej płacy, a przy potrąceniach zaliczek firmowych - co najmniej 75 proc.

Minimalne wynagrodzenie w Polsce jest corocznie waloryzowane. Od początku roku wynosi 4806 złotych brutto.

Według rządowych szacunków płacę minimalną w Polsce w 2025 roku miało otrzymywać około trzech milionów osób. Minimalne wynagrodzenie jest corocznie waloryzowane.

Stawka godzinowa także w górę

Od początku 2026 r. wzrosła też minimalna stawka godzinowa - do 31,40 zł brutto. Dotyczy osób świadczących pracę na podstawie umowy zlecenie lub o świadczenie usług (osób fizycznych prowadzących działalność gospodarczą niezatrudniających pracowników i zleceńbiorców).

W przypadku pracy na podstawie umowy cywilnoprawnej nie ma znaczenia, kiedy jest świadczona praca, czyli czy np. w weekendy.

Za każdą przepracowaną godzinę bowiem w 2026 roku przysługuje stawka 31,40 zł brutto.

Jeżeli kilka osób przyjmie zlecenie lub zobowiąże się świadczyć usługi wspólnie, minimalną gwarancją wynagrodzenia objęta będzie każda z tych osób. ©©

Zasiłek pogrzebowy wzrósł do 7 tys. zł. ZUS wypłaci pieniądze

Urszula Sobol
urszula.sobol@polskapress.pl

Od 1 stycznia 2026 r. zasiłek pogrzebowy wzrósł z 4000 do 7000 zł. Takwota ma pokryć realne koszty pochówku osobom, które go organizują.

O zasiłek pogrzebowy mogą ubiegać się członkowie rodziny a także osoby nie spokrewnione czy instytucje, która poniosły koszty pogrzebu i je udokumentują.

Wysokość zasiłku dla członków rodziny od 1 stycznia 2026 roku to 7 tys. zł niezależnie od wysokości poniesionych kosztów pogrzebu.

W sytuacji, gdy za pochówek zapłaci np. dom pomocy społecznej, gmina lub pracodawca zasiłek przysługuje tym podmiotom w wysokości udokumentowanych kosztów pogrzebu, jednak nie więcej niż 7 tys. zł.

Jak rozlicza się koszty, gdy płaci kilka osób

- Zdarzają się sytuacje, gdy koszty pokryje więcej niż jedna osoba lub podmiot, wówczas zasiłek pogrzebowy ulega podziałowi między te osoby lub podmioty - proporcjonalnie do poniesionych kosztów pogrzebu. Aby otrzymać wypłatę zasiłku pogrzebowego, osoby obce muszą szczegółowo udokumentować poniesione wydatki do maksymalnie 7 tys. zł. Rachunek tylko za zakup trumny nie może być podstawą do otrzymania zasiłku pogrzebowego, ponieważ resztę kosztów pogrzebu, w tym pochówku poniósł ktoś inny - wyjaśnia Wojciech Dyląg, rzecznik ZUS w województwie podkarpackim.

W przypadku, gdy koszty pogrzebu zostały pokryte przez kilka osób, zasiłek wypłacany jest proporcjonalnie dla każdej.

- Muszą to być wszystkie rzeczy i czynności niezbędne do dokonania pochówku. Wydatki związane z ceremonią kościelną są potwierdzone przez tę instytucję i uwzględniane do wypłaty zasiłku pogrzebowego. Faktura wystawiona tylko za kwiaty nie stanowi kosztów pogrzebu - dopowiada rzecznik ZUS.

12 miesięcy na rozliczenie kosztów

Rzecznik ZUS zwraca uwagę, że na zgłoszenie wniosku o zasiłek pogrzebowy jest 12 miesięcy od dnia śmierci po której przysługuje zasiłek. Jeśli ten termin nie zostanie dotrzymany, wówczas prawo nie przysługuje.

- Wyjątek stanowi sytuacja, gdy złożenie wniosku o zasiłek pogrzebowy w tym terminie nie było możliwe z powodu później-



Od 1 stycznia rodzina zmarłego otrzyma zasiłek pogrzebowy w wysokości 7 tys. zł zamiast 4 tys. zł. Wyższa kwota ma pomóc w pokryciu wszystkich kosztów pogrzebu

szego odnalezienia zwłok lub zidentyfikowania osoby zmarłej albo z innych przyczyn całkowicie niezależnych od osoby uprawnionej - tłumaczy Dyląg.

W takiej sytuacji prawo do zasiłku wygasa po upływie 12 miesięcy od dnia pogrzebu, a dokumentem potwierdzającym te okoliczności jest zaświadczenie policji lub prokuratury, odpis zupełny aktu zgonu lub inny dokument urzędowy potwierdzający przyczynę uniemożliwiającej zgłoszenie wniosku.

Rzecznik zaznacza, że w razie donacji zwłok na cele naukowe sprawienie pogrzebu możliwe jest dopiero po przekazaniu rodzinie przez instytucję naukową szczątków osoby zmarłej po zakończeniu badań.

- Z przyczyn, więc całkowicie niezależnych od osoby uprawnionej do zasiłku pogrzebowego nie ma ona możliwości zgłoszenia wniosku o wypłatę w ciągu ustawowych 12 miesięcy. Osoby uprawnione mogą, więc złożyć wniosek o zasiłek pogrzebowy za pogrzeb tzw. symboliczny wraz z fakturami dokumentującymi poniesione koszty - dopowiada Wojciech Dyląg.

4000 zł na pogrzeb nie wystarczyło

Rozmawialiśmy ostatnio z panem Adamem, który niedawno musiał zmierzyć się z trudnym zadaniem organizacji pożegnania swej mamy.

- Zasiłek w wysokości 4000 zł nie wystarczył na pokrycie wszystkich kosztów pogrzebu - wyjaśniał. - Sama usługa pogrzebowa, trumna, przygotowanie ciała, nekrologi, wiązanka na trumnę oraz przewiezienie ciała z domu do zakładu pogrzebowego i z zakładu do kaplicy kosztowały mnie ponad 6000 zł. Do tego trzeba doliczyć opłaty dla kościelnego, organisty, księdza, grabarza, a także zakup wieńców.

Organizacja pogrzebu wiązała się ze sporym obciążeniem finansowym. - Dlatego uważam, że zasiłek w wysokości 7000 zł, który będzie obowiązywał od

stycznia 2026 roku, to znacznie lepsze wsparcie niż dotychczasowe 4000 zł - podkreśla pan Adam.

Według niego, wyższa kwota pozwoli rodzinom zmarłych choć częściowo opłacić rzeczywiste koszty pochówku i zmniejszyć stres związany z organizacją uroczystości.

7000 zł na pogrzeb - kwota wystarczająca

Beata Sroka, z Zakładu Usług Pogrzebowych i Cmentarnych w MPGK Rzeszów, przyznaje, że dotychczasowy zasiłek pogrzebowy 4000 zł nie wystarczał na pokrycie wszystkich kosztów pogrzebu.

- Teraz, gdy zasiłek pogrzebowy wynosi 7000 zł, przy przeciętnym pogrzebie kwota ta powinna wystarczyć, o ile nie poja-

wią się dodatkowe wymagania - wyjaśnia Beata Sroka. - Sama trumna kosztuje średnio od 1750 złotych. Do tego dochodzą koszty przewiezienia ciała z domu lub szpitala, przechowania w chłodni, przygotowania grobu, a w przypadku braku grobu rodzinnego - opłaty za nowe miejsce pochówku.

Zasiłek 4000 zł był zdecydowanie za niski. - Nie pokrywał podstawowych kosztów pogrzebu, wydatków na kwiaty, obsługę ceremonii czy wynagrodzenie dla księdza lub mistrza ceremonii pogrzebowej.

Beata Sroka dodaje, że obecna kwota 7000 zł znacząco ułatwia rodzinom opłacenie kosztów przeciętnego pogrzebu i zmniejsza obciążenia finansowe związane z pożegnaniem bliskiej osoby. ©©

Patrycja Zemła
doktor nauk prawnych



CZY ZASIŁEK POGRZEBOWY NAPRAWDĘ ROŚNIE?

Góra urodziła myśl. Latami trwały przymiarki do zmiany wysokości zasiłku pogrzebowego. Zapowiedzi, analizy, projekty, procedury. No i mamy. Od stycznia 2026 roku zasiłek to już nie 4000 zł, ale - 7000 zł.

Celowo unikam stwierdzenia, że zasiłek „rośnie”. Raczej wraca do swojej wysokości sprzed niemal 15 (tak: piętnastu!) lat. Ba, tylko nominalnie. Gdyby bowiem przepisy wróciły do brzmienia sprzed półtora dekady i gdyby rząd sięgnął do obowiązujących wówczas zasad ustalania wysokości zasiłku pogrzebowego - świadczenie przekraczałoby już 17.000 zł!

Do końca lutego 2011 r. zasiłek był równy 200 proc. przeciętnego wynagrodzenia. Wówczas, w lutym niemal 15 lat temu, bliscy zmarłego dostawali z ZUS-u 6.406,16 zł. Od marca 2011 r. - trach, obniżono zasiłek do 4000 zł. I wysokość ta bez żadnych zmian, waloryzacji i korekt obowiązywała do końca 2025 roku.

Przez 15 lat, w trakcie których zmierzaliśmy się z pandemią, wybuchem wojny w Ukrainie, wzrostem kosztów energii i mnożeniem innych czynników pchających w górę ceny. Ceny usług pogrzebowych również. A zasiłek pogrzebowy nic - stał w miejscu na poziomie 4000 zł.

Premier Donald Tusk podkreśla, że nowa wysokość świadczenia: „To będzie poważna ulga dla tych, którzy znaleźli się w smutnej potrzebie”, ale coś tu zgrzyta...

„Słodka”, „Mała” i „Blondi” zaprezentują się w kolejnym kabaretowym demakijażu

Marek Nienartowicz
marek.nienartowicz@polskapress.pl

„Szkoła życia” to tytuł szóstego już spektaklu przygotowanego przez kabaret Demakijaż z Torunia.

„Lubimy ludzi, więc żartujemy z nich życzliwie” - tak przedstawia się Demakijaż. Tę damską formację kabaretową z Torunia tworzą: Karolina Liminowicz, Małgorzata Kiedrzyńska i Magda Łęgowska. Czyli - odpowiednio - „Słodka”, „Mała” i „Blondi”.

Dwie z nich prowadzą przedszkoła, jedna jest nauczycielką w szkole podstawowej. W 2011 roku powstał pierwszy spektakl. Był to „Demakijaż, czyli bójcie się nas, panowie”. Składał się z piosenek o charakterze kabaretowym. Potem nastąpiła kilkuletnia przerwa. Wróciły w 2018 roku. Wtedy zaprezentowały program „Demakijaż 2, czyli nie dajmy się wydoić”. W następnych latach zaprezentowały „Demakijaż 3, czyli różmy sceny” (2020), „Demakijaż 4, czyli Kocham być sobą” (2022),

„Demakijaż The Best” i „Demakijaż 5, czyli kacranek” (2024). Tytuł najnowszego programu to „Demakijaż 6, czyli szkoła życia”.

Spektakl w pokoju nauczycielskim

- Tym razem zajmujemy się szkołą. W końcu zdecydowałyśmy się poświęcić program tej sferze życia. Znamy ją dobrze, bo jesteśmy zawodowo związane z edukacją, ale też od drugiej strony, jako rodzice. I spojrzenie z tych dwóch stron zaprezentujemy w „Demakijażu 6”. Spektakl toczy się w pokoju nauczycielskim. Podzielony jest według dni. W poniedziałek, wtorek, środę, czwartek i piątek wchodzimy więc do pokoju z tematem z życia wziętym - opowiada Magda Łęgowska.

Prace nad szóstą odsłoną Demakijażu zaczęły kilka miesięcy temu.

- Wiosną ubiegłego roku zaczęłyśmy pracować nad tekstem. Po wakacjach wystartowałyśmy z próbami. Tym razem robiłyśmy je nie w mojej piwnicy, ale w świeżo wyremonto-



FOT. AGNIESZKA BIELECKA

Spektakl „Demakijaż 6, czyli szkoła życia” panie z kabaretu Demakijaż zaprezentują w klubie Lizard King

wanej kuchni Gosi. Potem przeniosłyśmy się do klubu Lizard King - mówi Magda Łęgowska.

Z klubem Lizard King z ulicy Kopernika kabaret Demakijaż współpracuje od lat. Tutaj spektakl „Demakijaż 6, czyli szkoła życia” miał prapremierę dla przyjaciół i zaproszonych gości - w poniedziałek 5 stycznia oraz premierę - we wtorek 6 stycznia.

Wkrótce panie z Demakijażu podadzą terminy kolejnych pre-

zentacji najnowszego programu. Znaleźć je można w mediach społecznościowych kabaretu.

Nowość to muzyka na żywo

W porównaniu z poprzednimi zaszła poważna zmiana. Dotyczy oprawy muzycznej spektaklu.

- Kompozytor, z którym dotąd współpracowałyśmy, nie-

stety nie mógł nam tym razem pomóc. Zadzwończyłyśmy więc do Jana Gembali, kierownika muzycznego Teatru „Baj Pomorski”. Zgodził się na współpracę. Stworzył bardzo ciekawą oprawę muzyczną. Muzyka podczas spektaklu jest grana na żywo, czego wcześniej nie miałyśmy - dodaje Magda Łęgowska.

Twórcami spektaklu „Demakijaż 6, czyli szkoła życia” są:

tekst - Magda Łęgowska i Karolina Liminowicz; reżyseria - Piotr Tworek; muzyka - Jan Gembala; występują: Małgorzata Kiedrzyńska, Karolina Liminowicz, Magda Łęgowska; akompaniament - Jakub Mówka; dźwięk i nagłośnienie - Maciej Szmelc; światła - Piotr Frąckiewicz.

Przy okazji dodajmy, że kabaret Demakijaż ma na koncie udział w kilku konkursach kabaretowych. Panie z Torunia zostały w nich docenione.

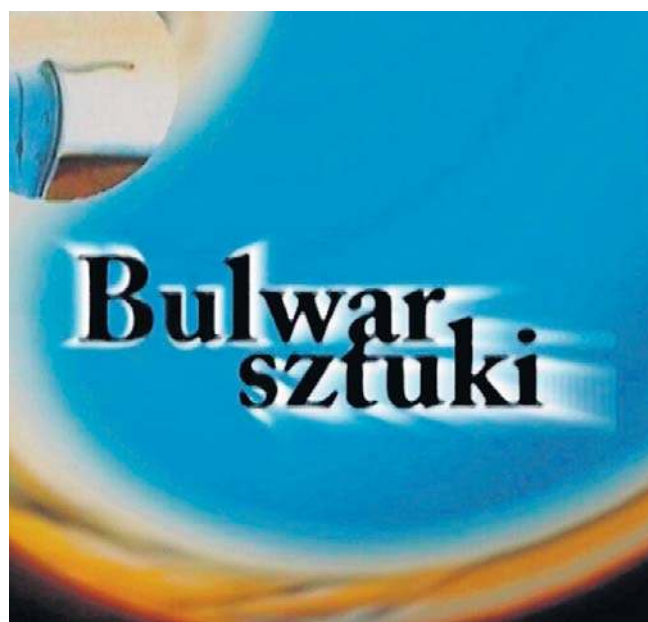
Trio Małgorzata Kiedrzyńska, Karolina Liminowicz, Magda Łęgowska były finalistkami Konkursu Piosenki Paka 2019 i finalistkami Paki 2020 (z powodu pandemii konkurs finałowy nie odbył się). Zdobyły Nagrodę Publiczności na Mazurskim Lecie Kabaretowym „Mulanek” w Elku i Nagrodę Publiczności na „Turnieju Łgarzy” w Bogatyni. Zajęły drugie miejsce na Festiwalu Kabaretowym Fermenty, wspomnianych „Mulanek” i „Turnieju Łgarzy” oraz trzecie miejsce na Lidzbarskich Wieczorach Humoru i Satyry w Lidzbarku Warmińskim.

©@

TV TORUŃ

ŚRODA, 7 STYCZNIA

- 10.00 Magazyn Kujawsko-Pomorski - podsumowanie roku
- 10.50 Pogoda dla Torunia
- 10.55 Magazyn samorządowy (7)
- 11.20 7 dni sportu
- 11.40 Fitness - Marta Wirzchowska (1)
- 12.00 Powtórka programu
- 14.00 Oferty TV Toruń
- 16.00 Cygariskie kolędowanie
- 17.05 Szlakiem toruńskich aniołków
- 17.20 Sportowe podsumowanie roku - październik
- 17.45 Aktualności Toruńskie
- 18.05 Pogoda dla Torunia
- 18.10 Rozmowa dnia
- 18.25 Serwis sportowy
- 18.30 ZUS bliżej siebie (2)
- 18.45 Magazyn Kujawsko-Pomorski - podsumowanie roku
- 19.35 Sportowe podsumowanie roku - październik
- 20.00 Aktualności Toruńskie
- 20.20 Pogoda dla Torunia
- 20.25 Rozmowa dnia
- 20.40 Serwis sportowy
- 20.45 Szlakiem toruńskich aniołków
- 21.00 7 dni sportu
- 21.20 Ludzie nauki Kujaw i Pomorza - dr Elżbieta Weymanowa
- 21.45 Aktualności Toruńskie
- 22.05 Pogoda dla Torunia
- 22.10 Rozmowa dnia
- 22.25 Serwis sportowy
- 22.30 Bulwar sztuki - grudzień



Losy zakonu krzyżackiego po wojnie trzynastoletniej

Telewizja Toruń zaprasza na 251. odcinek programu „Bulwar Sztuki”. Zaczynamy od opowieści historyka dr Michała Targowskiego o losach zakonu krzyżackiego i Torunia po wojnie trzynastoletniej. Zajrzemy na wystawę „Dzieci X Muzy” do Centrum Sztuki Współczesnej i na ekspozycję o migracjach do Wozowni, a także do Muzeum Okręgowego na wystawę twórczości

Izoldy Kotlarczyk. W Historii Jednego Obrazu tym razem historyk sztuki Łukasz Wudarski przedstawi Gustawa Klimta i jego ostatni obraz „Panna Młoda”. W Bibliotece gościem będzie Mariusz Szczygieł, znakomity polski reportażysta.

Program TV Toruń dostępny jest w sieciach kablowych TVK Toruń, Multimedia Polska, Vectra Toruń oraz na stronie tvtoruń.pl.

INFORMATOR

WAŻNE TELEFONY

Policja	997 lub 112
Straż Pożarna	998 lub 112
Pogotowie Ratunkowe	999 lub 112
Straż Miejska	986
Pogotowie Energetyczne	991
Pogotowie Wod.-Kan.	994

SZPITALY

- Wojewódzki Szpital Zespolony im. L. Rydygiera w Toruniu:**
- Szpital Wielospecjalistyczny,**
ul. św. Józefa 53
- Szpitalny Oddział Ratunkowy, tel. 56 679 51 12;
- rejestracja punktu przyjęć planowanych, tel. 56 679 31 28;
- izba przyjęć położnicza, tel. 56 679 31 35;
- izba przyjęć zakaźna, tel. 56 679 55 47;
- izba przyjęć psychiatryczna, tel. 56 679 57 44;
- Centrum Zdrowia Psychicznego**
- punkty zgłoszeniowo-koordynacyjne, tel. 56 679 58 11, 56 679 58 62, 56 679 57 01
- Szpital Specjalistyczny dla Dzieci i Dorosłych,** ul. Konstytucji 3 Maja 42
- izba przyjęć, tel. 56 679 45 85
- nocna i świąteczna opieka zdrowotna, rejestracja, tel. 56 679 40 40

- Regionalne Centrum Stomatologii,**
ul. Konstytucji 3 Maja 42
- rejestracja, tel. 56 679 47 02, 56 679 47 03
- Stacja Pogotowia Ratunkowego,**

ul. Grudziądzka 47, tel. 56 56 623 35 48

- Specjalistyczny Szpital Miejski**
ul. Batorego 17, tel. 56 610 02 09
- Specjalistyczny Szpital Matopat,**
ul. Storczykowa 8, tel. 56 659 48 00
- Miejska Przychodnia Specjalistyczna,**
ul. Uniwersytecka 17, tel. 56 611 99 00

POLICJA

- Komenda Miejska Policji,**
ul. Grudziądzka 17,
tel. 47 754 28 11
- Komisariat Toruń-Śródmieście,**
ul. PCK 2,
tel. 47 754 24 52
- Komisariat Toruń-Rubinkowo,**
ul. Dziewulskiego 1,
tel. 47 754 25 71
- Komisariat Toruń-Podgórz,**
ul. Poznańska 127,
tel. 47 754 24 71
- Komisariat Policji w Dobrzejewicach,**
Dobrzejewice 65,
tel. 47 754 29 00
- Komisariat w Chelmży,**
ul. Sądowa 2,
tel. 47 754 42 11

NA POMOC

- Niebieska linia - pogotowie dla ofiar przemocy w rodzinie:**
tel. 801 120 002
- Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży,**
tel. 116 111,
poniedziałek - niedziela, godz. 12-02

- Telefon zaufania w Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie,** tel. 56 622 00 00,
poniedziałek-piątek, godz. 19-21.
- Telefon zaufania HIV/AIDS,** tel. 801 888 448, 22 692 82 26, poniedziałek-piątek i każda trzecia sobota miesiąca, godz. 9-21.

INFORMACJE

- Ośrodek Informacji Turystycznej w Toruniu,** ul. Szeroka 43,
tel. 56 621 09 31, visittorun.com
- Informacja kolejowa,** tel. 19 757
- Intercity:** tel. 703 200 200
- Przewozy Regionalne,** tel. 703 202 020
- Arriva,** tel. 703 302 333
- Infolinia kolejowa dla osób niepełnosprawnych,**
tel. 800 022 222 (stacjonarne),
tel. 22 47 32 354 (komórkowe).
- Arriva Bus,** telefoniczny rozkład jazdy,
tel. 703 302 333
- MZK Toruń, rozkład jazdy:**
mzk-torun.pl
Informacja o rzeczach pozostawionych w autobusach i tramwajach MZK:
tel. 56 612 18 41

INTERWENCJE

- Schronisko dla Bezdomnych Zwierząt w Toruniu,** ul. Przybyszewskiego 3,
tel. 56 622 48 87,
telefon interwencyjny: 666 683 377
- Ekopatrol Straży Miejskiej,**
tel. 56 622 58 77, tel. alarmowy: 986

KRÓTKO

WARSZAWA

Znaleziono ciało małego chłopca

Do tragicznego zdarzenia doszło w nocy z 5 na 6 stycznia 2026 roku. Przed godziną 1:00 służby ratunkowe interweniowały w mieszkaniu przy ulicy Modzelewskiego na warszawskim Mokotowie. Zgłoszenie dotyczące awantury wpłynęło od sąsiadów.

Osoby przebywające w lokalu nie otwierały drzwi funkcjonariuszom, w związku z czym na miejsce wezwano straż pożarną i podjęto decyzję o siłowym wejściu do mieszkania. Wewnątrz służby ujawniły ciało

siedmiomiesięcznego chłopca. Ratownicy stwierdzili zgon dziecka.

Rzecznik Prokuratury Okręgowej w Warszawie prok. Piotr Antoni Skiba przekazał, że do dyspozycji prokuratury zostali zatrzymani rodzice dziecka. - Stan ich zdrowia nie pozwalał na przeprowadzenie z ich udziałem czynności procesowych. Są one planowane na środę - dodał rzecznik

Ustalony został termin sekcji, która miała być przeprowadzona w godzinach popołudniowych we wtorek.

ŚWIĘTA

Wigilia Bożego Narodzenia



Wczoraj przypadała Wigilia Bożego Narodzenia według kalendarza juliańskiego, czyli według tzw. starego stylu. W tym terminie, trzynastę dni po katolikach, święta obchodzą w Polsce Kościoły prawosławny i staroobrzędowcy. Największe w kraju skupisko prawosławnych jest we wschodniej Polsce.

GORZÓW WIELKOPOLSKI

W pożarze zginęły dwie osoby

Do tego tragicznego w skutkach zdarzenia doszło we wtorek tuż po północy. Wybuch butli gazowej i pożar nastąpił w rejonie ogródków działkowych na Zawarcu. - W czasie dogaszania pogorzelska drewnianej altany, gdzie doszło do pożaru, strażacy natrafili na trzykilogramową butlę z gazem. Odnalaziono również ciała dwóch osób - przekazuje asp. Karol

Brzozowski, rzecznik prasowy Komendy Miejskiej PSP w Gorzowie Wlkp.

Osoby przebywające w pomieszczeniu prawdopodobnie na skutek panujących silnych mrozów próbowały się ogrzać za pomocą butli z gazem. O godz. 0.32 doszło do wybuchu. Trwa ustalanie przyczyn tragedii, a także tożsamości ofiar.

SONDAŻ

W badaniu opublikowanym na stronie Wirtualnej Polski spytano, czy koalicja rządząca (KO, Trzecia Droga, Lewica) przetrwa 2026 rok w niezmiennym składzie. Z sondażu wynika, że Polacy „obstawiają scenariusz stabilizacyjny”. Łącznie 51,3 proc. ankietowanych uważa, że obecna koalicja dotrwa do końca 2026 roku bez zmian personalnych i partyjnych, z czego 13,4 proc. jest o tym przekonana na zdecydowanie, a 37,9 proc. „raczej”.



Państwo musi mieć narzędzia do walki w internecie ze szkodliwymi zjawiskami, jak na przykład pedofilia

Włodzimierz Czarzasty, marszałek Sejmu

Orszaki Trzech Króli przeszły ulicami prawie 1000 miast

Oprac. Karolina Wrońska
Polska

W tym roku orszaki przeszły ulicami 941 miejscowości w Polsce. Fundacja Orszak Trzech Króli przygotowała 600 tys. papierowych koron i 150 tys. śpiewników z kolędami oraz 200 tys. naklejek.

Hasło orszaków w 2026 r. - „Nadzieją się cieszą!” - wywodzi się z pochodzącej z XVII w. kolędy „Mędrcy świata, monarchowie” autorstwa Stefana Bortkiewicza. W formie kolędy utwór wraz z zapisem nutowym kompozycji ks. Zygmunta Odelgiewicza pierwszy raz ukazał się w 1878 r. w „Śpiewniczku Jana Siedleckiego”.

W Warszawie po modlitwie Anioł Pański, którą poprowadził metropolita warszawski abp Adrian Galbas, orszak wyruszył spod Pomnika Mikołaja Kopernika Traktem Królewskim na pl. Zamkowy, gdzie nastąpił uroczysty pokłon trzech króli Jezusowi w stajence. Uznając w Nim Króla, Zbawiciela i Najwyższego Kapłana ofiarowali mu mirrę - znak cierpienia i symbol prorocstwa, kadzidło - znak modlitwy i symbol kapłaństwa oraz złoto - dar czystego serca i symbol królewskiej misji.

Do orszaku na wysokości Pałacu Prezydenckiego dołączyła para prezydencka Karol Nawrocki z małżonką Martą Nawrocką.

W Krakowie centralne orszaki wyruszyły sprzed trzech



Aktorzy wcielający się w rolę Trzech Króli w Warszawie, od lewej: Mariusz Buganik, Ericsson Sing i Abel Mane

kościółów w kierunku Rynku Głównego. Na ich czele stanęli mędrcy ze Wschodu: Kacper, Melchior i Baltazar.

Orszak niebieski - afrykański wyruszył ok. godz. 11, po mszy w Bazylice św. Floriana. Orszak zielony - azjatycki rozpoczęła liturgia o godz. 10 w Kościele św. Stanisława Kostki. Z kolei orszak czerwony - europejski wyszedł ze wzgórza wawelskiego po mszy o godz. 10 w katedrze, której przewodniczył metropolita krakowski kard. Grzegorz Ryś.

Wolontariusze „Dzieła Pomocy św. Ojca Pio” zbierali

ofiary na utrzymanie 12 mieszkań dla osób w kryzysie bezdomności.

W Gdańsku orszak wyszedł o godz. 12 spod Bazyliki Mariackiej. Wymarsz poprzedziła msza, której przewodniczył metropolita gdański abp Tadeusz Wojda - przewodniczący Konferencji Episkopatu Polski. Uczestnicy przeszli ulicami Tkacką i Długą, gdzie byli świadkami symbolicznej walki dobra ze złem. W tym roku stajenka zlokalizowana została obok Dworu Artusa.

W Białymstoku centralny orszak wyruszył sprzed archikatedry po mszy w Bazylice Wnie-

bowzięcia Najświętszej Maryji Panny. Wydarzeniu towarzyszyła wystawa białostockich szoppek w witrynie Centrum Informacji Turystycznej.

W Poznaniu o godz. 12 uczestnicy wyruszyli ze Starego Rynku, a następnie przeszli ulicami: Wielką, Chwaliszewo, Mostem Chrobrego i ul. Maryi Panny do katedry poznańskiej. Tam mędrcy ze Wschodu złożyli pokłon Jezusowi.

W Katowicach orszak zainaugurowała msza w prowadzonej przez ojców oblatów parafii Najświętszego Serca Pana Jezusa. Liturgii przewodniczył metropolita katowicki abp Andrzej Przybylski. Uczestnicy wydarzenia przeszli do Katedry Chrystusa Króla. Oprawę muzyczną orszaku zapewnił duet Magda Anioł i Adam Szewczyk. Zwińczeniem wydarzenia był koncert zespołu Arka Noego.

W ubiegłym roku w orszakach w Polsce wzięły udział 2 mln osób.

W Europie Orszaki Trzech Króli organizowane były dotąd m.in. w Austrii, Niemczech, Rumunii, Słowenii, Ukrainie, we Włoszech i na Węgrzech. Orszaki gościły także w wielu państwach afrykańskich, m.in. w Czadzie, Kamerunie, Nigerii, Republice Środkowej Afryki, Rwandzie i Zambii. Barwne korowody wędrowały również w krajach Ameryki Północnej i Południowej, w tym w USA, Ekwadorze, Kolumbii, Wenezueli oraz na Kubie. W Azji odbył się orszak w Kazachstanie. PAP

Przed wylotem do Paryża premier Tusk przypomniał kwestię Grenlandii, która wzbudziła duże emocje

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

- Solidarność europejska i poszanowanie integralności państw europejskich są elementarnymi kwestiami - podkreślił premier Donald Tusk przed wylotem do Paryża.

Premier Donald Tusk podkreślił, że tematem nieprzewidzianym i nieplanowanym podczas spotkania (piszemy o nim

na stronie świat) będzie kwestia Grenlandii. - Ona wzbudziła bardzo duże emocje w całej Europie - zauważył.

Szef polskiego rządu zaznaczył, że żaden członek Paktu Północnoatlantyckiego nie powinien atakować czy grozić innemu członkowi paktu. - Inaczej NATO traciłoby sens, gdyby w obrębie tego paktu dochodziło do konfliktu czy wzajemnych agresywnych kroków - podkreślił Donald Tusk.

Dodał, że solidarność europejska i poszanowanie integralności państw europejskich są elementarnymi kwestiami oraz że Dania może liczyć na solidarność całej Europy. - Równocześnie Polska jest jednym z najlepszych przykładów, że trzeba robić wszystko, aby więzi europejsko-amerykańskie, te więzi transatlantyczne nie ucierpiały w najbliższych dniach i miesiącach wskutek takich czy innych zapowiedzi, decyzji czy nieporozumień - mówił Tusk.

Zaznaczył, że chciałby, aby w Waszyngtonie było dla wszystkich jasne, że jakiegokolwiek próby rozbicia czy podważania istoty NATO czy Paktu Północnoatlantyckiego nie spotkają się z akceptacją w żadnym kraju europejskim.

Jednocześnie Tusk wskazał, że Polska musi być jednym z tych państw, które będzie dbało o zachowanie strategicznej więzi europejsko-amerykańskiej. PAP

WENEZUELA KONTROWERSJE WZBUDZA BRAK ŻĄDANIA WYPUSZCZENIA NA WOLNOŚĆ WIĘZNIÓW POLITYCZNYCH

Czego USA żądają od Wenezueli

Grzegorz Kuczyński
USA

Administracja prezydenta Trumpa żąda od tymczasowej liderki Wenezueli skutecznego zwalczania handlu narkotykami, wydalenia obcych agentów oraz wstrzymania sprzedaży ropy wrogom USA.

Według doniesień portalu „Politico” amerykańscy urzędnicy jasno sprecyzowali swoje oczekiwania wobec Delcy Rodriguez.

Kluczowym elementem strategii jest usunięcie z kraju wpływów irańskich, kubańskich oraz innych siatek wrogich interesom Waszyngtonu. Biały Dom liczy również na to, że była wiceprezydent Wenezueli umożliwi przeprowadzenie w pełni wolnych wyborów, a następnie dobrowolnie ustąpi ze stanowiska. Terminy realizacji postulatów pozostają na razie elastyczne.

USA naciskają też na uwolnienie obywateli USA przetrzymywanych w wenezuelskich więzieniach.



W poniedziałek na stanowisko p.o. prezydenta Wenezueli została zaprzysiężona Delcy Rodriguez, dotychczasowa wiceprezydent i minister do spraw ropy naftowej

Ekipa Trumpa wyraża przekonanie, że Rodriguez ugnie się pod presją. W przeciwnym razie Wenezuela grozi interwencją wojskowa.

Kontrowersje wzbudza jednak brak żądania wypuszczenia na wolność wszystkich więźniów politycznych. Budzi to obawy w kręgach polityki zagra-

nicznej Partii Republikańskiej, czy działania Waszyngtonu faktycznie doprowadzą do trwałej i głębokiej zmiany w tym kraju.

Szef dyplomacji USA Marco Rubio w niedzielnej rozmowie z ABC News podkreślił determinację USA w dążeniu do wyeliminowania zagrożeń płynących z Caracas. Zapowiedział stwo-

wienie warunków, w których Wenezuela przestanie być przyczółkiem dla Iranu czy Hezbolahu oraz rajem dla karteli narkotykowych wysyłających transporty w stronę amerykańskich granic.

Choć Biały Dom oficjalnie odmawia komentarza, Departament Stanu przypomina słowa

Rubio, który zasugerował, że administracja spodziewa się po nowej liderce znacznie większej skłonności do współpracy niż miało to miejsce w przypadku Maduro, który przebywał w nowojorskim areszcie oskarżony m.in. o udział w zмовie narkoterrorystycznej.

Źródła portalu wskazują, że USA dysponują nie tylko argumentami siłowymi. Poza opcją militarną Waszyngton kusi Rodrigueza możliwością złagodzenia dotkliwych sankcji oraz odblokowaniem jej prywatnych aktywów finansowych. W dużej mierze są one zdeponowane w katarskiej Dosze.

Przypomnijmy - obalony przez USA przywódca Wenezueli Nicolas Maduro i jego żona Cilia Flores usłyszeli w poniedziałek zarzuty w sądzie federalnym w Nowym Jorku. W związku z atakiem USA również w Nowym Jorku zebrała się - na wniosek Kolumbii - Rada Bezpieczeństwa ONZ.

Byłemu prezydentowi Wenezueli i jego żonie postawiono cztery zarzuty: uczestnictwa w zмовie narkoterrorystycz-

nej, sprowadzania kokainy do Stanów Zjednoczonych i dwa zarzuty związane z posiadaniem znaczącej ilości broni, która miała być wykorzystana przeciwko Amerykanom.

Oskarżeni nie przyznali się do winy. Maduro powiedział przed sądem, że wciąż jest prezydentem Wenezueli i został porwany ze swojego domu. Jego obrońca Barry Pollack zapowiedział złożenie serii wniosków, twierdząc, że Maduro jest głową suwerennego państwa, wobec czego przysługuje mu immunitet. Kwestionował też legalność porwania przywódcy.

Sędzia federalny Alvin Hellerstein wyznaczył datę kolejnego posiedzenia na 17 marca. Nie jest dotąd jasne, czego dotyczyć ma kolejna rozprawa.

W poniedziałek na stanowisko p.o. prezydenta Wenezueli została zaprzysiężona Delcy Rodriguez, dotychczasowa wiceprezydent i minister ds. ropy naftowej. Wcześniej wezwała ona USA do pokojowej współpracy i zapewniła, że chce nadać stosunkom z Waszyngtonem priorytetowe znaczenie.

Spotkanie „koalicji chętnych” ws. gwarancji bezpieczeństwa

Oprac. Karolina Wrońska
Francja

Wczoraj w Paryżu odbyło się spotkanie „koalicji chętnych”, czyli krajów wspierających Ukrainę. Do Francji poleciał też premier Donald Tusk.

- Naszą ambicją jest zademonstrowanie, że praca nad zbliżeniem stanowisk została ukończona - powiedział przedstawiciel prezydenta Francji Emmanuela Macrona. - Możemy z przekonaniem powiedzieć, że kraje europejskie z „koalicji chętnych” i Amerykanie wiedzą, jak dać Ukrainie gwarancje bezpieczeństwa, gdy rozpocznie się rozejm, negocjacje pokojowe - dodał doradca.

Spotkaniu przewodniczyli prezydent Francji Emmanuel Macron i premier Wielkiej Brytanii Keir Starmer. Oczekiwani byli reprezentanci łącznie 35 krajów, a szefowie 27 państw i rządów głównie z krajów europejskich. Obecni byli też przedstawiciele prezydenta USA Donalda Trumpa: Steve Witkoff i Jared Kushner. Jeszcze przed szczytem Macron spotkał się z premierem Kanady Markiem Carney'em i następnym z prezyden-

tem Ukrainy Wołodymyrem Zełenskim. Pałac Elizejski zapowiedział, że uczestnicy szczytu powinni podjąć zobowiązania w sprawie wspólnej wizji zasad przyszłego rozejmu w wojnie prowadzonej przez Rosję przeciwko Ukrainie, a także reakcji w razie jego naruszenia.

Prezydent Macron spotka się w czwartek z przewodniczącymi obu izb parlamentu Francji i szefami frakcji parlamentarnych, by rozmawiać z nimi na temat Ukrainy i przyszłych gwarancji bezpieczeństwa.



Spotkanie „koalicji chętnych” w Paryżu zorganizował prezydent Francji Emmanuel Macron

Wtorkowy szczyt był kolejnym z szeregu spotkań poświęconych Ukrainie. W sobotę w Kijowie obradowali doradcy ds. bezpieczeństwa krajów wspierających Ukrainę. Zełenski zapowiedział po nim, że rozmowy będą kontynuowane w Paryżu, a finałem tego procesu ma być spotkanie w USA, również na poziomie głów państw. Ukraiński prezydent zaznaczył, że chce, by serię konsultacji udało się zakończyć do końca stycznia.

PAP

Na Tajwanie są obawy, że Chiny zrobią to samo, co Amerykanie

Grzegorz Kuczyński
Tajwan

Na Tajwanie pojawiły się obawy, że Chiny mogą przeprowadzić na wyspie „atak dekapitacyjny” na wzór USA w Wenezueli.

Tajwański dziennik „Taipei Times” zwrócił uwagę, że po sobotniej operacji wojskowej USA w Wenezueli i uprowadzeniu prezydenta Nicolasa Maduro na Tajwanie w przestrzeni publicznej pojawiły się pytania, czy Pekin byłby zdolny do podobnego precyzyjnego uderzenia wymierzonego we władze wyspy.

Chiny uznają Tajwan za własne terytorium, a prezydenta tego kraju Laia Ching-te za „separatystę” i nie wykluczają zbrojnego przejęcia kontroli nad wyspą.

Wiceminister obrony Hsu Szu-chien zapewnił w poniedziałek, że wojsko regularnie ćwiczy odnośne scenariusze. Komentując wydarzenia w Wenezueli, podkreślił, że tamtejszy sprzęt pozyskany z Chin i Rosji okazał się „zdecydowanie gorszy” od uzbrojenia USA, choć kluczowym problemem był też brak konserwacji. - Jeśli wróbi po-



Prezydent Tajwanu Lai Ching-te ogląda amerykańskie Stingery

stępy, my również musimy iść naprzód - oświadczył wiceminister obrony.

Hsu Szu-chien ostrzegł jednocześnie, że ewentualne niezatwierdzenie budżetu obronnego przez parlament sprawi, że wojsko nie będzie w stanie terminowo realizować zakupów sprzętu, napraw ani uzupełniać zapasów paliwa i amunicji, co bezpośrednio wpłynie na bezpieczeństwo narodowe.

Ministerstwo obrony w Tajpej zaproponowało budżet w wysokości 561,4 mld dolarów tajwańskich (ok. 17,8 mld USD), co sta-

nowi wzrost o 87,5 mld dolarów tajwańskich w stosunku do ubiegłego roku. Według Hsu ewentualne zablokowanie środków przez opozycję w głosowaniu w parlamencie wpłynęłoby na 21 proc. wydatków operacyjnych, uniemożliwiając m.in. rozwój systemów precyzyjnego rażenia dalekiego zasięgu.

Tajwan jest jednym z kluczowych odbiorców amerykańskiego uzbrojenia, a współpraca obronna między Tajpej a Waszyngtonem w ostatnich latach znacząco się nasiliła, czemu sprzeciwiają się władze w Pekinie.

W NUMERZE: Postanowienia noworoczne

Koniec i początek roku to czas podsumowań i robienia postanowień noworocznych. Kto z nas nie kupował w styczniu karnetu na siłownię

albo nie planował przeczytać 52 książek w ciągu roku? A czy się udawało? Z tym już bywa różnie. Jak wytrwać w postanowieniach noworocznych, podpowiada dr n. społ. Marzena Sekuła, psycholog, psychodietetyk oraz psychoterapeuta.

ZA TYDZIEŃ:

- Korzyści diety wegetariańskiej. Każdy znalazłby powód, by polubić bezmięsną jadłospis
- Domowy syrop na kaszel za grosze dla dzieci i dorosłych



FOT. GETTY IMAGES

Jak szybko i skutecznie zwalczyć poświąteczne kilogramy?

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Kilka dodatkowych kilogramów po świątecznej przerwie to dość powszechne zjawisko. Poniżej nie tylko łatwo przybywają kolejne, ale także są najtrudniejsze do zrzucenia. Ale nie martw się!

Zamiast obawiać się skutków świątecznego objadania się, zobacz, co podpowiadają naukowcy. Radzą, jak zatrzymać przyrost wagi i szybko wrócić do formy.

Ile można przytyć w czasie świąt Bożego Narodzenia?

W okresie świątecznym tyjemy według badań o 0,5 procent masy ciała. To jednak uśredniony wynik obliczeń dla różnych krajów, który dotyczy przy tym dłuższego czasu niż kilka dni. Jak wykazano, przybieranie na wadze pod koniec roku często zaczyna się już na 2-3 tygodnie przed Wigilią i trwa jeszcze w pierwszym tygodniu nowego roku. Zjawisko dotyczy szczególnie Stanów Zjednoczonych, gdzie zimowe obżarstwo zaczyna już w listopadzie w Święto Dziękczynienia.

W Polsce Boże Narodzenie i sylwester to zwykle czas wolny, który najczęściej spędzamy przy stole.

Efektom co najmniej kilku dni kulinarnego szaleństwa to dodatkowe 0,5 kg, a w przypadku całego tygodnia po świątach - nawet 2-3 kilogramy. I to wcale nie takie, które znikają z organizmu wraz z nagromadzoną wodą, tylko trwała tkanka tłuszczowa. Naukowcy ostrzegają jednak, że nadprogramowa waga może już nie zniknąć i zostać z nami przez kolejne 12 miesięcy. A także się powiększać.

Często obiecujemy sobie, że od Nowego Roku będziemy trzymać się zdrowej diety albo rozpoczniemy odchudzanie, a tymczasem ciągle dajemy się skusić i mówimy, że to ten ostatni raz. Najgorzej, gdy nie przestaniemy w styczniu albo nawet do końca karnawału.



FOT. FREEPIK

Parę kilo na plus to typowy wynik świątecznej przerwy. Jednak właśnie te zimowe kilogramy mogą okazać się najbardziej zgubne dla figury

Wtedy powinniśmy obawiać się już nie nadwagi, a otyłości.

Dlaczego tyjemy w święta?

W wielu kulturach święta i końcówka roku to czas świąteczny, związany z nadmierną konsumpcją wysokokalorycznych dań, słodyczy i alkoholu, a także obniżonej aktywności fizycznej. To prowadzi do tycia nie tylko na bieżąco, ale też zwiększa tendencję do gromadzenia tłuszczu. Powoduje bowiem spowolnienie metabolizmu, rozciąganie żołądka i zwiększenie apetytu.

Na dodatek zimowe i świąteczne dania to tzw. comfort food. Są pełne smaku, wysokokaloryczne i często ciężkostrawne. Choć mają poprawiać humor, w dłuższej perspektywie czasu nie przynoszą nic dobrego. Gdy świętujemy, przekra-

czamy naszą normę kalorii nawet trzykrotnie.

Nadmiernemu jedzeniu w okresie świątecznym sprzyjają jednak czynniki zewnętrzne. Koniec roku to dla wielu osób okres stresujący, co prowadzi do zwiększenia wydzielania kortyzolu. Wysoki poziom tego hormonu może nasilać apetyt i sprawiać, że ciągle chce nam się jeść.

W grudniu jest też najmniej światła, co sprzyja największym poziomom melatoniny w organizmie. Jej nadmierne wydzielanie może zaburzać rytm biologiczny i sen, a to też zwiększa apetyt i sprzyja tyciu.

Przybieranie na wadze często zaczyna się już na 2-3 tygodnie przed Wigilią i trwa jeszcze w pierwszym tygodniu nowego roku

Są przy tym pewne osoby obarczone większym ryzykiem trwałego przytycia pod koniec roku. Jak wskazali badacze rumuńscy z Uniwersytetu Medycyny i Farmacji w Jassach, zjawisko dotyczy zwłaszcza ludzi otyłych.

Naukowcy przejrzyli badania z różnych krajów opublikowane w latach 2013-2023, które dotyczyły nawyków żywieniowych i przybierania na wadze u osób w wieku 18-65 lat. W jednym z nich, przeprowadzonym z udziałem 2924 osób z Niemiec, USA i Japonii, wykazano istotny fakt.

Nawet niewielka nadwaga „zdobyta” w czasie świąt nie znika wraz z zimą, a na dodatek może stanowić nawet połowę nadprogramowych kilogramów zyskanych w ciągu całego roku.

W ten sposób waga danej osoby może sukcesywnie wzrastać rok po roku w ciągu jej życia.

I choć tyją wszyscy, więcej kilogramów zyskują osoby otyłe niż te o prawidłowej wadze, mają też większą trudność z ich straceniem. Przyrostom BMI sprzyja zwłaszcza jedzenie poza domem.

Jak zrzucić wagę po świątach?

Chcąc zrzucić zbędne kilogramy po świątach (również innych, bo według badań tyciu sprzyja też Wielkanoc), należy jak najszybciej przerwać nadmierne jedzenie. Nie trzeba od razu przechodzić na dietę - ważne, by wrócić do diety sprzed zmian i skupić się na odpowiednich wielkościach porcji.

Wiele osób wybiera także krótką kurację polegającą na znacznym ograniczeniu je-

dzenia (opcja na 1-3 dni) albo de-toks, np. dietę dr Dąbrowskiej. Tydzień czy dwa diety warzywno-owocowej można zastąpić także dietą sokową albo dietą zupową.

Polecanym szybkim rozwiązaniem jest także dieta naprzemienna (IF), czyli przerywane posty. Polega na jedzeniu tylko 1-2 lekkich i zdrowych posiłków, ale nie codziennie, tylko np. przez dwa dni w tygodniu albo co drugi dzień.

A jeśli ktoś chce przejść na dietę, powinien wypróbować skuteczne i uznane za najzdrowsze diety - śródziemnomorską oraz opartą o nią dietę DASH. Wiele jej wersji dla różnych osób jest dostępnych w serwisie Dieta NFZ. Polecamy też skuteczne triki, które pomagają przyspieszyć powrót do figury czy uzyskanie wymarzonej wagi w nowym roku.

Robisz postanowienia noworoczne? Psycholożka radzi, jak w nich wytrwać

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia

Początek roku to czas podsumowań i robienia postanowień noworocznych. Kto z nas nie kupował w styczniu karnetu na siłownię albo nie planował przeczytać 52 książek w ciągu roku?

A czy się udawało? Z tym już bywa różnie. Jak wytrwać w postanowieniach noworocznych, podpowiada dr n. społ. Marzena Sekuła, psycholog, psychodietetyk oraz psychoterapeuta z Poradni Zdrowia Psychicznego HARMONIA Grupy LUX MED.

Dlaczego Nowy Rok jest dla nas tak symboliczny, że podejmujemy postanowienia właśnie w tym czasie?

Nowy Rok to dla wielu ludzi moment, w którym naturalnie poddajemy refleksji minione wydarzenia, oceniając swoje sukcesy i porażki oraz wyznaczając sobie cele na przyszłość. Ma on wymiar symboliczny, ponieważ oznacza koniec jednego cyklu i początek nowego, rozdziałając to, co było, od tego, co będzie. Konceptcja ta związana jest z tym, że ludzie postrzegają początek roku jako czystą kartę, co daje im psychologiczny impuls i nadzieję, że zmiany są możliwe. Przez co mają iluzję większej kontroli nad swoim życiem. Tak więc Nowy Rok jawi się nam jako wspaniała okazja do podejmowania postanowień, mimo że technicznie każdy dzień może być równie dobry na zmiany zachowań.

WARTO WIEDZIEĆ

Trwałość postanowień

Odsetek osób porzucających noworoczne postanowienia rośnie w czasie w następujący sposób:

- po 1-2 tygodniach – odpada 71 proc. osób,
- po 3-4 tygodniach – odpada 61 proc. osób,
- po 3 miesiącach – odpada 50 proc. osób,
- po 6 miesiącach – odpada 46 proc. osób.

Najważniejsze wydają się więc 3 pierwsze miesiące nowego roku, bo po tym czasie liczba osób, którym się nie powiodło, rośnie przez trzy kolejne miesiące tylko o 4 procent.



Postanowienia noworoczne wymagają świadomego podejścia, planowania i konsekwencji

Czy postanowienia noworoczne są faktycznie skuteczne, czy to bardziej chwilowy zryw?

Postanowienia noworoczne mogą być skuteczne, ale wymagają świadomego podejścia, planowania i konsekwencji. Dla większości ludzi są jednak bardziej chwilowym zrywem, bo oprócz decyzji, że chcę coś zmienić, bardzo często nie następuje po nim działanie. Badania pokazują, że tylko ok. 8-20 proc. osób osiąga swoje postanowienia noworoczne. Niestety największy odsetek porzuca realizację postanowień w pierwszych 2-4 tygodniach stycznia, kiedy to magia nowego roku przemija, dopada nas codzienna rutyna i zaczyna brakować nam motywacji i silnej woli do zmiany.

Dlaczego tak trudno jest nam wytrwać w postanowieniach dłużej niż kilka tygodni?

Tak jak wspominałam, nieśmieszni na fali noworocznej energii zapominamy, że zmiana zachowania wymaga ogromnych pokładów energii. Trudność w utrzymaniu postanowień dłużej niż kilka tygodni związana jest z pokonaniem psychologicznych, emocjonalnych i codziennych trudności. Oto najważniejsze powody, które prowadzą

do załamania samokontroli i porzucania postanowień:

- Brak konkretnych celów. Postanowienia często formułowane są zbyt ogólnie i nieprecyzyjnie, np. „chcę schudnąć” lub „będę oszczędzać pieniądze”. Niestety brak jasno określonego celu sprawia, że trudno jest mierzyć osiągnięte postępy.
- Brak planu działania. Postanowienia często nie są wspierane konkretnym planem, który wskazuje, jak osiągnąć cel. Brakuje nam zastanowienia się i zaplanowania „jak chcę to zrobić?”, co prowadzi do szybkiego zniechęcenia.
- Nawyki i przyzwyczajenia. Zmiana wyuczonych nawyków wymaga czasu i wysiłku, a stare schematy myślenia i działania są automatyczne i nie wymagają zastanowienia. Wraz z upływem czasu początkowy entuzjazm w obliczu wysiłku, jaki trzeba włożyć w osiągnięcie zmiany, szybko opada. Ludzie tracą z oczu długoterminowe korzyści na rzecz natychmiastowych gratyfikacji, przez co często wracają do wcześniejszych zachowań.
- Zbyt wiele zmian naraz. Zdarza się, że zachłystni efektem świeżości i chęcią zmiany skaczymy na głęboką wodę. Jednak wprowadzanie zbyt wielu zmian jednocześnie lub podej-

mowanie zbyt ambitnych wyzwań prowadzić może do negatywnych emocji i zamiast motywować do działania, może doprowadzić do wypalenia.

Wiele osób obiecuje sobie: „schudnę”, „będę ćwiczyć”. Dlaczego zmiany w obszarze zdrowia i masy ciała są tak częstymi postanowieniami?

Zmiany w obszarze zdrowia, kondycji fizycznej i masy ciała są jednymi z najczęstszych postanowień noworocznych, ponieważ odnoszą się do kluczowych aspektów samopoczucia i samooceny. Społeczeństwo staje się coraz bardziej świadome związku między masą ciała, aktywnością fizyczną a zdrowiem (np. ryzykiem chorób serca, cukrzycy czy problemów z kręgosłupem). Dlatego zmiany w obszarze stylu życia postrzegane są jako kluczowe dla poprawy jakości życia i długowieczności. Dodatkowo kreowane przez media społecznościowe wartości i kulturowe normy związane z kultem „pięknego ciała” napędzają maszynę postanowień w tym obszarze. Ludzie często porównują się do celebrytów, influencerów czy znajomych, co wzmacnia pragnienie spełnienia estetycz-

nych. Jednak nie zapominajmy, że obrazki z sieci często przedstawiają wyidealizowane obrazy sukcesu, sylwetki i stylu życia. Dlatego bądźmy ostrożni w porównywaniu się do osób osiągających „perfekcyjne” rezultaty, gdyż zabieg ten może spowodować, że będziemy pełni frustracji, możemy czuć się gorsi i zdemotywowani. Ponadto social media promują wyidealizowany, ignorując inne aspekty zdrowia, takie jak siła, samopoczucie czy pozytywna energia. Może to prowadzić do niezdrowych praktyk, np. głodówek, nadmiernych ćwiczeń lub obsesji na punkcie wagi, co zamiast przyczynić się do poprawy zdrowia, przyniesie odwrotny rezultat.

Czy warto dzielić się swoimi postanowieniami z innymi, czy lepiej zostawić je dla siebie?

Decyzja o podzieleniu się postanowieniami z innymi często wpływa mobilizująco do działania. To tzw. efekt społecznej odpowiedzialności – czyli świadomość, że ktoś wie o twoich planach, obserwuje twoje postępy. W konsekwencji może to pobudzić motywację do działania, ponieważ możesz czuć presję i być zobowiązany do działania, by ich nie zawieść. Dodatkowo wsparcie innych może okazać się pomocne w sytuacjach kryzysowych.

Osoby, które rozumieją swoje cele i napotyka trudności, mogą pomóc w eliminowaniu przeszkód i stworzeniu atmosfery sprzyjającej zmianom. Na przykład, jeśli twoim celem jest zdrowsze odżywianie, rodzina lub przyjaciele mogą przestać częstować bądź kusić cię niezdrowym jedzeniem.

Jakie błędy najczęściej popełniamy, podejmując decyzje o odchudzaniu od stycznia?

Postanowienia dotyczące zdrowia i masy ciała są popularne, ponieważ łączą aspiracje estetyczne, zdrowotne i psychologiczne. Wybierane są też dlatego, że ich efekty są widoczne i mierzalne, co daje satysfakcję. Jednak trwała zmiana wymaga systematyczności i realistycznego podejścia, aby uniknąć szybkiego zniechęcenia. Zatem, aby zwiększyć efektywność postanowień, zamiast polegać

wyłącznie na noworocznym impulsie, warto skupić się na kilku aspektach:

- Wyznacz konkretne i realistyczne cele: Zamiast ogólnych postanowień, takich jak „schudnę” czy „zacznę ćwiczyć”, określ precyzyjne i osiągalne cele, np. „schudnę 5 kg w ciągu trzech miesięcy” lub „będę ćwiczyć przez 30 minut trzy razy w tygodniu”.
 - Stwórz plan działania: Sporządź szczegółowy plan, jak chcesz osiągnąć cel. Uwzględnij w nim konkretne działania, terminy oraz ewentualne przeszkody i sposoby ich pokonania, to pomoże ci krok po kroku zbliżyć się do celu.
 - Podziel cel na mniejsze etapy: Rozbicie głównego celu na mniejsze, łatwiejsze do osiągnięcia etapy pozwala na regularne świętowanie sukcesów i utrzymanie motywacji. Stosowanie metody małych kroków i osiąganie małych celów działa jak zastrzyk dopaminowy, wzmacniając naszą skuteczność oraz motywując do dalszego działania.
 - Monitoruj postępy: Regularne śledzenie swoich osiągnięć pomaga utrzymać motywację i wprowadzać ewentualne korekty w planie. Możesz prowadzić dziennik, korzystać z aplikacji mobilnych lub innych narzędzi do monitorowania postępów.
 - Znajdź wsparcie: Podziel się swoimi postanowieniami z bliskimi lub dołącz do grupy osób o podobnych celach. Wspólne dążenie do zmian i wzajemne wsparcie mogą znacząco zwiększyć Twoje szanse na sukces.
 - Bądź elastyczny: Życie bywa nieprzewidywalne, dlatego ważne jest, aby dostosowywać swoje działania do zmieniających się okoliczności. Jeśli napotkasz przeszkody, nie rezygnuj, lecz modyfikuj plan, by nadal dążyć do celu.
 - Nagradzaj się za osiągnięcia: Doceniaj swoje sukcesy, nawet te najmniejsze. System nagród może być dodatkową motywacją do kontynuowania wysiłków i utrzymania zaangażowania. Pamiętaj, że zmiana nawyków to proces wymagający czasu i cierpliwości.
- Dzięki konsekwencji, odpowiedniemu planowaniu i wsparciu masz realną szansę na wytrwanie w swoich postanowieniach, także tych noworocznych, i osiągnąć zamierzone cele.

FOT. WIRESTOCK/FREEPIK/MARZENA SEKUŁA

Jak obniżyć poziom cukru po posiłku?

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia

Nagła senność, pragnienie, suchość w ustach, a nawet ból głowy i kołatanie serca po posiłku. Znasz to? To oznaki tego, że poziom cukru po jedzeniu wzrasta u Ciebie zbyt gwałtownie.

Taką sytuację zawsze warto skonsultować z lekarzem. Jeśli jednak nie jest ona wynikiem poważniejszej choroby, możesz z nią walczyć bez leków. Badacze właśnie odkryli, co pozwala szybko i skutecznie obniżyć poziom cukru po jedzeniu. A najlepsze jest to, że sposób jest bardzo prosty i zupełnie darmowy.

To nic nadzwyczajnego, że po posiłku zwykle wzrasta w organizmie poziom cukru. Zwłaszcza jeśli zjedliśmy danie bogate w węglowodany. Oto, co zachodzi wówczas w naszym ciele:

● Rozkład węglowodanów na glukozę

Podczas trawienia węglowodany zostają rozłożone do glukozy, która następnie trafia do krwiobiegu. To główne paliwo dla naszych komórek - im więcej spożytych węglowoda-

nów usuwa się do krwi, tym wyższy skok poziomu cukru.

● Tempo absorpcji i skład posiłku

Płynne, łatwo przyswajalne węglowodany (np. soki, słodczyce) wchłaniają się szybciej i powodują gwałtowniejszy wzrost glukozy niż te zawierające błonnik, tłuszcze czy białka.

● Reakcja trzustki: insulina

Wzrost poziomu glukozy uruchamia w trzustce komórki, które wydzielają insulinę - hormon odpowiedzialny za umożliwienie komórkom (zwłaszcza mięśniowym i tłuszczowym) poboru glukozy z krwi.

● Wchłanianie przez komórki

Insulina działa przez przesunięcie transporterów GLUT4 na powierzchnię komórek, co pozwala glukozie wejść do ich wnętrza. Tam glukoza jest wykorzystywana jako energia lub magazynowana w postaci glikogenu.

● Powrót poziomu glukozy do normy

Po osiągnięciu szczytu (zwykle 60-90 minut po posiłku), poziom glukozy gwałtownie spada i wraca do wartości wyjściowej dzięki działaniu insuliny.

Problem polega na tym, że u niektórych osób poziom glu-

kozy wzrasta zbyt gwałtownie, a organizm musi podjąć wyjątkowo ciężką pracę, aby go obniżyć. To właśnie wtedy odczuwamy takie objawy, jak nagła senność czy kołatanie serca. Jeśli dolegliwości są silne i powtarzają się, zawsze skonsultuj je z lekarzem. Taka sytuacja może być bowiem związana z cukrzycą lub hipoglikemią.

Sposób na obniżenie poziomu cukru po posiłku

Jak się okazuje, poza ewentualnymi lekami - jeśli są konieczne, istnieje także inny sposób na szybkie obniżenie poziomu cukru we krwi. Taki wniosek płynnie z badań, które przeprowadził w 2025 roku zespół lekarzy pod przewodnictwem Kaito Hashimoto i Kento Dory.

Badacze porównali trzy zachowania, które możemy podjąć po posiłku. Pierwszym z nich był odpoczynek, drugim 10-minutowy spacer od razu po jedzeniu, a trzecim pół godziny spaceru 30 minut po posiłku.

Wnioski z badań japońskich badaczy są jednoznaczne i przełomowe. Okazało się, że najskuteczniejszym sposobem



FOT. GETTY IMAGES

Po posiłku zwykle wzrasta w organizmie poziom cukru. Badacze właśnie odkryli, co pozwala szybko i skutecznie obniżyć poziom cukru po jedzeniu. A najlepsze jest to, że sposób jest bardzo prosty i zupełnie darmowy

na obniżenie poziomu cukru po jedzeniu, był 10-minutowy spacer podjęty od razu po po-

siłku. Oznacza to, że lepiej zrobić sobie krótką przechadzkę w odpowiednim momencie,

niż czekać z dłuższym wysiłkiem fizycznym.

Hiperglikemia, czyli wysoki cukier

Hiperglikemia to stan, w którym stężenie glukozy we krwi, czyli glikemia, przekracza górną granicę normy. Nazywana jest też przecukrzyciem. Jej przeciwieństwem jest hipoglikemia (niedocukrzycie), czyli zbyt niskie stężenie tego cukru we krwi. Hiperglikemia może przyjąć postać stanu ostrego lub postać przewlekłą.

Glikemia na czczo u zdrowego człowieka wynosi 60-99 mg/dl, a do 2 godzin po posiłku - 120 mg/dl. O hiperglikemii mówi się w sytuacji, gdy stężenie glukozy we krwi przekroczy 180 mg/dl. Uważa się ją za sygnał alarmowy o stanie przedcukrzycowym, a stale utrzymujący się poziom cukru powyżej 126 mg/dl jest już przez większość specjalistów uznawany za oznakę cukrzycy.

Symptomy hiperglikemii często pozostają utajone i przechodzą niezauważone. W większości przypadków objawy pojawiają się dopiero wtedy, gdy stężenie cukru we krwi przekroczy 270-360 mg/dl.

DROBNE

Zdrowie

STOMATOLOGIA

NAPRAWA Protez Wyszyńskiego

11A/61 tel. 56 645 45 72

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

BUDOWY i remonty 608-071-593,

Toruń i powiat

KOMPUTEROWE

514-042-236. Informatyk z dojazdem.

514-042-236. Informatyk z dojazdem.

AUTOPROMOCJA

NOWOŚCI
DZIENNIK TORUŃSKI

Czwartek
z dreszczykiem

Kup dziennik z dodatkiem „Pod paragrafem”
nowosci.com.pl

AUTOREKLAMA

strona
zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl

REKLAMA 0011456640

„ALPA”
Zakład i Dom Pogrzebowy

Nowa Główna Siedziba:
Toruń: ul. M. C. Skłodowskiej 41
ul. Podgórna 16
ul. Okólna 30

tel. 56/62-226-59
fax 56/66-11-239
CAŁĄ DOBĘ www.alpa.com.pl

- Transport ciała na terenie kraju i Europy;
- Załatwianie formalności pogrzebowych;
- Kremacje, ekshumacje;
- Odzież i dewocjonalia
- Wieńce i wiązanki
- Sprzedaż nagrobków;
- Możliwość wyboru kolorystyki strojów żałobników;
- Z szacunkiem i zaangażowaniem spełniamy ostatnią posługę.

AUTOPROMOCJA 0010738832

**Zlecć nekrologi,
ogłoszenia drobne,
życzenia**

Biuro ogłoszeń Nowości Dziennika Toruńskiego:
Toruń, czynne: pn.-pt. 8-16
ul Grudziądzka 46-48, tel. 606 537 137
e-mail: lukasz.kopanski@polskapress.pl

Express BYDGOSKI

GAZETA pomorska

NOWOŚCI
DZIENNIK TORUŃSKI

ZJD - jak sobie pomóc?

Oto kilka prostych porad, które mogą pomóc załagodzić objawy choroby:

- ▶ ograniczenie lub wykluczenie z diety kawy i mocnych herbat;
- ▶ unikanie napojów alkoholowych i napojów gazowanych;
- ▶ ograniczanie spożycia tłustych pokarmów;
- ▶ unikanie potraw smażonych;
- ▶ spożywanie części mniejszych objętościowo posiłków;
- ▶ zmodyfikowanie diety w zależności od postaci: ZAPARCIOWEJ lub BIEGUNKOWEJ.



Mimo iż cierpi na nią 5-20% populacji, do dziś nie wiadomo co tak naprawdę jest przyczyną drażliwości jelit.

Zespół jelita drażliwego

▶▶ Choroba, z którą trzeba nauczyć się żyć

Joanna Jankowiak

Mimo że jego dokładna przyczyna nie jest do końca znana, wiadomo, iż dotyka przede wszystkim obywateli krajów rozwiniętych. Zespół jelita drażliwego, o którym mowa, charakteryzuje się przewlekłym i nawracającym zaburzeniem prawidłowych czynności pracy jelit.

Osoby cierpiące na to schorzenie narzekają głównie na ból brzucha o różnym nasi-

leniu. Najczęściej zlokalizowane są one po lewej stronie podbrzusza i wiążą się ze zmianą rytmu wypróżnień lub/i konsystencji stolca (postać biegunkowa oraz zaparciowa).

Chorzy odczuwają silniejsze bóle godzinę-półtorę po spożyciu pokarmów. Ustępują one po wypróżnieniu, a całkowicie zanikają w nocy.

Co najważniejsze, dolegliwości nie są skutkiem obecności guzów czy zmian chorobowych w jelicie. Oznacza to, że zespół jelita drażliwego nie stanowi bezpośredniego zagrożenia dla życia.

Kto choruje

Jak już wspomniano, choroba dotyka tzw. krajów rozwiniętych. Na dolegliwości uskarżają się częściej kobiety niż mężczyźni (75-80% chorych z rozpoznaniem ZJD). Są to osoby dorosłe, trzydziesto- lub czterdziestolatki.

Prawdopodobne przyczyny

Badania nie wskazują jednoznacznie na źródło występowania schorzenia. Niektóre z nich są jednak bardziej prawdopodobne. Wlicza się w nie, m.in., przebytą infekcję pokarmową, zaburzenia składu flory bakteryjnej, przyczyny psycho-społeczne

czy nadużywanie leków przeczyszczających i hormonalnych.

Wielu badaczy podkreśla znaczenie cech psychologicznych w rozwoju ZJD po infekcjach pokarmowych. Bardziej narażone na niego są osoby neurotyczne, hipochondryczne, lekowe czy depresyjne.

Leczenie

Niestety, nie jest możliwe pełne wyleczenie ZJD. Stosowane kuracje prowadzą zazwyczaj do czasowego ustąpienia lub złagodzenia objawów.

Chory powinien przede wszystkim popracować nad swoimi nawykami żywienio-

wymi, dostosowując dietę do postaci zespołu jelita drażliwego. Duże znaczenie ma tutaj edukowanie chorego tak, by rozumiał istotę choroby, znał sposoby walki z bólem i innymi dolegliwościami jelitowymi.

Dobre rezultaty przynosi również aktywność fizyczna, dostosowana do możliwości chorego. Wpływa to zarówno na kondycję fizyczną, jak i psychiczną. Chorzy na ZJD odczuwają bowiem znaczne obniżenie jakości swojego życia. Z tego powodu włączenie psychoterapii w proces leczenia może okazać się dobrym pomysłem. ©

REKLAMA 0011456671
PRYWATNA SPECJALISTYCZNA PRAKTYKA LEKARSKA
GABINET PSYCHIATRYCZNY
ARKADIUSZ SZMAŃDA
87-100 Toruń,
ul. Stefana Srebrnego 1
rejestracja
tel. 56 62 10 811, 516 138 555
wizyty domowe 601 959 392

AUTOREKLAMA



Edukacja
w najwyższym stopniu

strefaeducacji.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

AUTOPROMOCJA

NOWOŚCI
DZIENNIK TORUŃSKI

Środa
jest dla zdrowia

nowosci.com.pl

REKLAMA

0011443507

REZONANS MAGNETYCZNY
7 DNI W TYGODNIU

ODPŁATNIE I W RAMACH UMOWY Z NFZ

OPIS BADANIA W CIĄGU OKOŁO 10 DNI

„TOMOGRAF”
ul. Kościuszki 71, Toruń

Rejestracja badań odpłatnych:
601 261 986, 22 276 24 40

rejestracja@tomograf.torun.pl

www.tomograf.torun.pl

Ja jestem typem, który nie da sobie pomóc



Małgorzata Rozenek-Majdan w podcaście „Matcha Talks” Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

Gabi Drzewiecka zyskała tatuaż

Kilka miesięcy temu wydała się, że znana dziennikarka muzyczna ma nowego chłopaka – Józefa Gąsienicę-Gładczana. Teraz para wybrała się do Tajlandii. Ze zdjęć na Instagramie wynika, że zakochani zwiedzali kraj i kosztowali jego kulinarnych przysmaków. Józef wykonał nawet na przedramieniu ukochanej regionalny fluorescencyjny tatuaż.



Daria Ładocha przeżyła traumę

Popularna dziennikarka kulinarna rozstała się niedawno po 25 latach wspólnego życia ze swym partnerem Bartkiem Kulitą. Teraz w rozmowie z „Viwą” zdradziła, że było to dla niej traumatyczne przeżycie. – Mnie się rysy twarzy zmieniły przez płacz. Ja nie byłam w stanie sobie poradzić z bólem – przyznała.

Kaja Paschalska powiedziała „tak”

Gwiazda „Klanu” obwieściła w internecie, że zaręczyła się. Zamieściła serię zdjęć z partnerem i na jednym z nich widzimy lśniący na jej serdecznym palcu diamentowy pierścionek. Inne przedstawia wyraźnie poruszoną 39-latkę wtułoną w świeżo upieczonego narzeczonego, a w tle wybuchające fajerwerki rozświetlają niebo. „Dziękuję, że jesteś” - napisała, dodając hashtag „She said yes” („Ona powiedziała »tak«”). O mężczyźnie wiadomo tylko tyle, że ma długie włosy i postawną sylwetkę. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI

Samiec Alfa

TVP Kultura, 20:00

Aby wyzwolić w sobie cechy silnego mężczyzny, wstarczy zapisać się na kurs? W jednym z takich szkoleń uczestniczy bohater filmu, Piotrek (Adam Bobik), który jednak znajdzie się tam zupełnie przypadkowo. Problem w tym, że trafił nie do specjalisty, lecz do hochsztaplera...

Nieobecni 2

TVN, 20:55

Piętnaście lat. Tyle mija od momentu, kiedy zatrzymała się życie Elżbiety (Danuta Stenka). Jej 17-letnia córka Kasia wyszła z domu i już do niego nie wróciła. Teraz – tuż po 30. urodzinach Kasi Zawady – wyłania się realny trop. W głębi Polski zostają znalezione włoki, a na nich ślady jej krwi. Dla Filipa i Elżbiety rozpoczyna się najtrudniejsze śledztwo w karierze.

Morderczynie

Metro, 22:05

Karolina (Maja Pankiewicz) poszła w ślady ojca i została policjantką. Od kilku miesięcy jest pochłonięta sprawą, która nie daje jej spokoju. Mija rok od zaginięcia jej taty i Karolina jest zdeterminowana, by go odnaleźć, nawet jeśli musi nagiąć obowiązujące zasady. W trakcie śledztwa odkryje sieć kryminalnych powiązań i sama będzie musiała ubrudzić sobie ręce. Serial zainspirowany powieścią Katarzyny Bondy. Sześć odcinków w doborowej obsadzie.

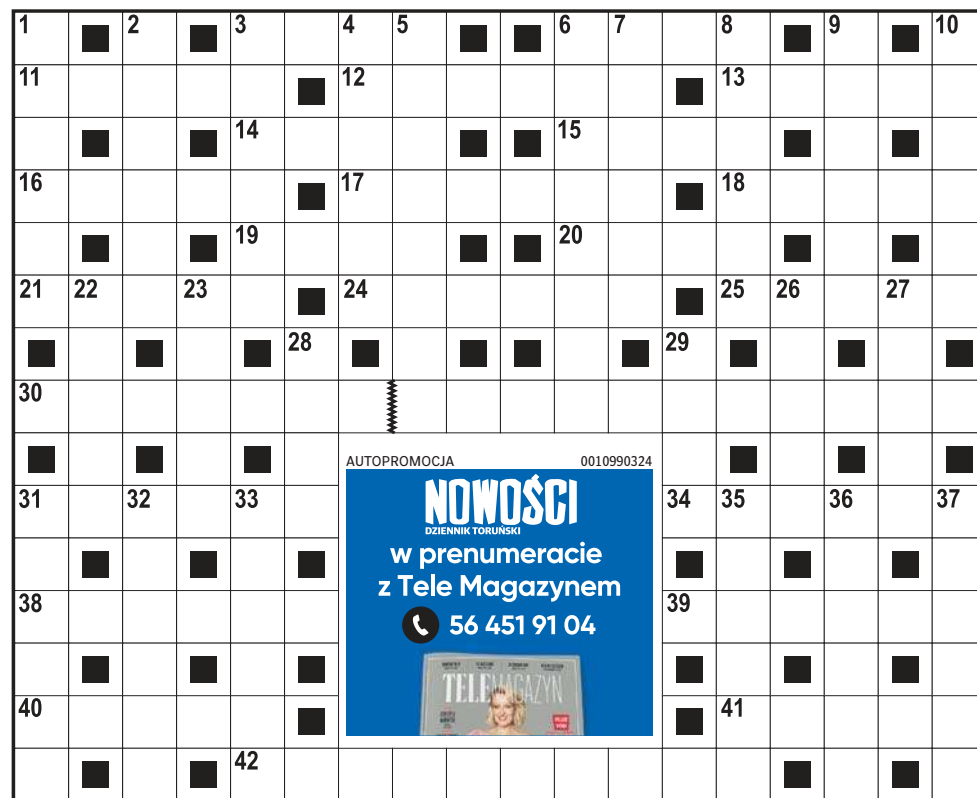
KRZYŻÓWKA NR 2

Poziomo:

- wydzielona część stajni dla konia,
- planeta Układu Słonecznego,
- Barack, 44. prezydent USA,
- stan świecki w kościele,
- podawane przed odzewem,
- towot do konserwacji maszyn,
- wydzielony obszar, strefa,
- pionowa ściana grani,
- delikatna, barwiona skóra kozia,
- Samosia z wiersza Juliana Tuwima,
- bóg wojny w mitologii greckiej,
- dokucza krasulom,
- światło rzucane przez latarnię,
- dawny zakład fryzjerski,
- rzeźmieszek z francuskiej stolicy,
- sankcje gospodarcze,
- film w reżyserii Jerzego Kawalerowicza,
- kapusta abisyńska,
- związek państw, przymierze,
- poprzedza Boże Narodzenie,
- Marszałkowska w naszej stolicy,
- miasto nad Notecią,
- ekwipunek strażaka.

Pionowo:

- Krzysztof, uważany za odkrywcę Ameryki,
- groźna choroba oczu,
- średniowieczny namiestnik mongolski,
- album ze znaczkami,
- Pablo, hiszpański skrzypek i kompozytor,
- chłodzący napój z kawy,
- badanie opinii społecznej,
- stawia piec kaflowe,
- ogon zająca w gwarze myśliwskiej,
- potocznie o instytucjach skarbowych państwa,
- roślina zielna, grubosz,
- rozległy teren, powierzchnia,
- polski herb szlachecki,
- chrząstka w kolanie,
- nawał pracy lub myśli.



AUTOPROMOCJA 0010990324



ROZWIĄZANIE NR 1

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Przed Tobą dobry dzień na spokojne decyzje, rozmowy i małe zmiany. Horoskop dzienny radzi zaufać intuicji i unikać pośpiechu.

Ryby (19.02 - 21.06)

Energia sprzyja działaniu i odważnym decyzjom. Horoskop na dziś podpowiada, by uważać na słowa, bo szczerze łatwo rani innych! **Baran (21.03 - 19.04)** Skup się na sprawach domowych i finansach. Horoskop dzienny na środę wróży, że pokój i konsekwencja przyniosą oczekiwane efekty.

Byk (20.04 - 20.05)

Dzień sprzyja kontaktom i nauce. Słuchaj uważnie, bo horoskop dzienny zapowiada, że ważna informacja padnie mimochodem. **Bliźnięta (21.05 - 21.06)** Horoskop na dziś wróży, że emocje będą silniejsze niż zwykle. Zadbaj o relacje, a wieczorem pozwól sobie na odpoczynek i bliskość. **Rak (22.06 - 22.07)** Nie przesadzaj dzisiaj z kontrolą innych osób. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że współpraca przyniesie znacznie lepsze efekty.

Lew (23.07 - 22.08)

Porządkowanie spraw przyniesie ulgę i jasność. Horoskop dzienny radzi zrobić plan, ale zostawić też miejsce na drobną niespodziankę... **Panna (23.08 - 22.09)** Relacje wysuwają się na pierwszy plan. Horoskop na dziś mówi, że szczerza rozmowa pomoże przywrócić równowagę i zrozumienie. **Waga (23.09 - 22.10)** Intuicja będzie działać bezbłędnie, więc zaufaj przeczuciom. Horoskop dzienny na środę radzi jednak unikać impulsywnych reakcji.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Optymizm dodaje skrzydeł i motywuje do zmian. Horoskop dzienny wróży, że dobrze wykorzystasz dzień, stawiając na rozwój i ruch. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Obowiązki wymagają skupienia, lecz efekty będą trwałe. Horoskop na dziś radzi nagrodzić się spokojną chwilą dla siebie... **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Nieszablone pomysły znajdą podatny grunt. Horoskop dzienny podpowiada, by dzielić się wizją, ale dopilnować szczegółów realizacji.

Afera z fluorem u Pawła Wąska. (Nie)prawdopodobna teoria

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. O problemach w polskich skokach oraz ostatniej aferze z fluorem na nartach Pawła Wąska rozmawiamy z Józefem Jarząbką, pierwszym trenerem Dawida Kubackiego.

Po kwalifikacjach konkursu Turnieju Czterech Skoczni w Innsbrucku zdyskwalifikowany został Paweł Wąsek. Powód to niedozwolony fluor na nartach naszego skoczka. Ma pan swoją teorię, dlaczego na austriackim obiekcie tam się pojawił?

To jest absolutnie niemożliwe, żeby ktoś z naszego sztabu lub sam zawodnik celowo posmarował narty fluorem. Poza tym, od dwóch, trzech lat nie można go nigdzie kupić, bo jest zakazany w sprzedaży. Takich smarów nie ma nawet w zwykłych sklepach. Nie wierzę, żeby ktoś celowo chciał go użyć. Kupiliśmy nowe stoły, mamy nowe szczotki do smarowania nart.

Skąd zatem fluor znalazł się na nartach polskiego skoczka?

Mam trzy teorie. Pierwsza jest taka, że fluor mógł pozostać na torach najazdowych po którymś z przedskoczki. Oni używają jeszcze starego fluoru do smarowania nart. Mógł im zostać sprzed czterech, pięciu lat i po prostu chcą go wykorzystać do końca, żeby nie iść w koszty. Przedskoczki nie mają przecież dużych budżetów.

Jak brzmi druga i trzecia pańska teoria?

Paweł mógł położyć narty na stole przedskoczki, który właśnie użył ten fluor. Narty



Kacper Tomasiak wypada w tym sezonie najlepiej wśród naszych skoczków

Pawła mogły również zostać posmarowane szczotką, która wcześniej na takim stole przedskoczki leżała.

Co fluor może dać zawodnikowi, jakie może przynieść korzyści?

W zasadzie one są żadne. Fluor w niczym nie pomaga. Może o jedną dziesiątą szybciej zawodnik zjedzie z rozbiegu, ale to przełoży się maksymalnie na dwadzieścia centymetrów więcej w długości skoku. Na torach lodowych więcej nie da się zyskać. Inaczej sprawa wygląda już choćby na trasach biegowych - tam rzeczywiście można osiągnąć jakieś korzyści.

W dalszym ciągu polscy skoczkowie, z wyjątkiem Kacpra Tomasiaka, spisują się bardzo słabo w zawodach Pucharu Świata, a teraz w Turnieju Czterech Skoczni. Co się dzieje z Biało-Czerwonymi?

Obserwuję zawodników i wszyscy przykładają się do treningów bardzo profesjonalnie. Niestety, ale nie mają zbyt gdzie trenować. Wielka Krokiew w Zakopanem została otwarta dwa tygodnie temu, ale wtedy panowały dość ekstremalne warunki - spadło dużo śniegu, co nie ułatwiało treningu. Zawodnicy, którzy jadą na zawody Pucharu Świata, powinni ostatecznie oddać około 30-40

skoków treningowych w dobrych warunkach, bez wiatru, żeby mogli naprawdę popracować nad formą. Jeśli ktoś nie jest w formie, to wszystko mu przeszkadza, brak skoków treningowych również. Pewne braki najlepiej poprawia się na własnych obiektach, a nie za granicą podczas zawodów. Takich jednak możliwości nasi zawodnicy nie mieli. Ktoś może mieć też na przykład problemy rodzinne i to również może mieć istotny wpływ na formę.

Tomasiak przebojem wdarł się do ścisłej światowej czołówki.

Jest niesamowity. Skakał bardzo fajnie, ale teraz prawie wybitnie. Jak na tak młodego zawodnika, to naprawdę go podziwiam. Regularne miejsca w pierwszej dziesiątce poszczególnych konkursów nie są przypadkiem. Od zawsze miał świetne odbicie na progach, teraz poprawił jeszcze fazę lotu i to wszystko bardzo fajnie się zgrało.

Wytrzyma psychicznie rosnącą presję oczekiwań?

Dobre jest to, że przynajmniej na razie nie musi mierzyć się z nadmierną presją, nikt nie wymaga od niego miejsca na podium. To chyba ma na niego dobry wpływ.

Przed nami Puchar Świata w Zakopanem. Już w ten weekend skoczkowie będą rywalizować na Wielkiej Krokwi i może to jest dobry moment na przełamanie się Biało-Czerwonych?

Wydaje mi się, że powinno być wreszcie lepiej. Nasi zawodnicy przez kilka dni powinni potrenować na skoczni, co powinno przełożyć się na lepsze wyniki. ©©

Lewandowski i Szczęsny w drodze po Superpuchar Hiszpanii

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. Nasi zawodnicy bronią Superpucharu Hiszpanii wywalczonego przed rokiem. W tegorocznej edycji rywalem Barcelony w półfinale jest Athletic Bilbao.

Piłkarze Barcelony w poniedziałek wylecieli do Arabii Saudyjskiej, gdzie od 7 do 11 stycznia odbędzie się Supercopa de España. Na pokładzie samolotu nie zabrakło oczywiście dwóch Polaków z Dumi Katalonii, którzy - już tradycyjnie - zajęli miejsca obok siebie.

Poprzednia edycja, w której udział co roku biorą cztery najlepsze drużyny poprzedniego sezonu, była dla Szczęsnego emocyjną, dosłownie i w przenośni. Polak niespodziewanie wskoczył do bramki kosztem Iñakiego Peñi, który... spóźnił się na odprawę trenera Hansiego Flicka.

35-latek zaprezentował się wówczas na tyle solidnie w pół-

finale przeciwko Athletic Bilbao, zachowując czyste konto, że kilka dni później wystąpił w swoim pierwszym El Clásico przeciwko Realowi Madryt. Warto przypomnieć, że dla polskiego bramkarza wspomniany mecz finałowy miał wymiar słodko-gorzki, gdyż Szczęsny obejrzał czerwoną kartkę za faul na Kylianie Mbappe.

W tym roku Szczęsny będzie jednak pełnił rolę rezerwowego. Scenariusz, w którym to Joan García spóźnia się na odprawę przedmeczową, wydaje się mało prawdopodobny przed starciem z baskijskim klubem. Nie przeszkadza to jednak Polakowi, który nawet podczas podróży wręcz emanował dobrym humorem i pozytywną energią.

Półfinałowe spotkanie FC Barcelony z Athletic Bilbao zaplanowano na środę (7 stycznia), początek spotkania o godzinie 20.00. Transmisja z meczu dostępna będzie tylko w Eleven Sports 1. Drugiego finałistę wyłonią czwartkowe derby Madrytu między Realem a Atlético. ©©



Wojciech Szczęsny i Robert Lewandowski wraz z piłkarzami Barcelony wylecieli do Arabii Saudyjskiej

Transfer Pietuszewskiego z bonusami. Ziółkowski na celowniku Premier League

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. Oskar Pietuszewski z hitowym transferem do FC Porto. To już nie kwestia, czy zostanie nowym piłkarzem portugalskiego giganta, tylko kiedy - oficjalnie zostanie to ogłoszone.

17-letni skrzydłowy Jagiellonii Białostok w poniedziałek i wtorek przebywał w Portugalii, gdzie przechodził testy medyczne przed podpisaniem kontraktu. Jak informowały

media w nocy z poniedziałku na wtorek, w święto Trzech Króli (6 stycznia) zaplanowano testy medyczne, po których nastoletni Pietuszewski miał zyskać status najdrożej sprzedanego piłkarza Dumi Podlasia i podpisać pięcioletni kontrakt z FC Porto.

Rekordowa kwota

Spekulowano o kwocie niemal rekordowej - strony ustaliły warunki transferu, które mogą przejść do historii PKO Ekstraklasy, czyli około 11 milionów euro z (relatyw-

nie) łatwo osiągalnymi bonusami.

Zainteresowanie z Premier League

Jednym z klubów, które mogą wymienić, jest Bournemouth - stwierdził natomiast o zainteresowaniu z Wysp Brytyjskich Janem Ziółkowskim dziennikarz Fabrizio Romano.

Przypomnijmy, że mowa o polskim obrońcy, który w ubiegłym roku trafił do AS Romy z Legii Warszawa, a włoski klub wydał na niego

6 milionów euro. Początkowo 20-latek, urodzony i wychowany w stolicy, odgrywał w drużynie rolę rezerwowego (rzadko pojawiając się na boisku), jednak od pewnego czasu trener Gian Piero Gasperini coraz chętniej na niego stawia w obliczu problemów kadrowych. A reprezentant Polski odpłaca się za to obiecującymi występami.

Nowy rok, stare problemy

Niepokojące wieści dotyczące Arkadiusza Milika prze-

kazał trener Juventusu Luciano Spalletti dzień przed meczem z Lecce.

Ma drobny problem. Musimy to dokładnie przeanalizować - zaznaczył na konferencji, dodając, że napastnik może nie być dostępny na kolejny mecz w 18. kolejce Serie A. Włoscy dziennikarze podali, że reprezentant Polski będzie musiał pauzować co najmniej trzy tygodnie.

Co potwornie smuci w tym wszystkim? Na poprzednie dwa mecze Juventusu Milik wrócił do kadry po 575 dniach

przerwy spowodowanej inną kontuzją, ale trener Spalletti nie dał mu ani minuty na boisku. 73-krotny reprezentant Polski przesiedział całe spotkania z Romą i Pisą na ławce rezerwowych.

Ostatni raz w Serie A Arkadiusz Milik pojawił się w ostatniej kolejce sezonu 2023/2024. Potem piłkarz wyjechał na zgrupowanie reprezentacji Polski przed Euro 2024, gdzie doznał kontuzji kolana w sparingu z Ukrainą. I od tamtej pory zmaga się z jej skutkami.

Już szykują się do ligowej walki. „Baterii musi wystarczyć na cały sezon”

Magdalena Zimna
magdalena.zimna@polskapress.pl

ŻUŻEL. Zgrupowanie, treningi, mecze kontrolne - to plan polonistów na najbliższe tygodnie. Klub i drużyna szykują się do trudnej walki.

Abramczyk Polonia wystartuje z dużymi oczekiwaniami ze strony kibiców, sponsorów i zarządu klubu. Od kilku lat wszyscy czekają na awans, ale w Bydgoszczy wciąż brakuje kropli nad i. - Jeśli nie teraz, to kiedy - pyta Jerzy Kanclerz, prezes Polonii. - To moje ostatnie sportowe marzenie i bardzo liczę na to, że na koniec sezonu wreszcie będziemy mogli świętować.

Do rozpoczęcia ligowej walki zostały trzy miesiące, w klubie praca wre.

Jeszcze przed zimą na Sportowej zadbał o tor. Dospało kolejną warstwę materiału, nawierzchnię porządnie ubito. Nie powinny więc powtórzyć się kłopoty z poprzedniego roku, gdy tor (po wcześniejszych pracach nad budową odwodnienia liniowego) długo nie mógł się „ulożyć”.

Żuźlowcy (poza najmłodszymi) do rozgrywek przygotowują się samodzielnie.

Przygotowania już idą „pełną parą” na wielu frontach, począwszy od biura, przez warsztat, kończąc na siłowni czy sali ćwiczeń - zapewnił Szymon Woźniak w rozmowie z klubowymi mediami. - Jest dużo spotkań ze sponsorami w celu zamknięcia budżetu, treningi na siłowni, abym był w jak naj-

lepszej formie fizycznej. Mechanicy pracują w warsztacie, kompletujemy części, lada dzień będziemy składać motocykle. Oczywiście, do tego trochę czasu z rodziną, żeby się nacieszyć najbliższymi, żeby tych naładowanych baterii starczyło nam na cały sezon.

Na koniec stycznia zaplanowana jest też integracja drużyny. Jak co roku, poloniści wybiorą się do Cukrowni Żnin. Będą mieli kilka dni, by pobyć razem, przegadać plany i strategię na sezon. Potem żuźlowcy wrócą do indywidualnych zajęć, aż do momentu gdy będzie można wyjechać na tor.

- Trener Dariusz Śledź już szuka dla nas sparingpartnerów - mówi Kanclerz. - Chcemy zmierzyć się z dwiema drużynami ekstrakligowymi.

Jedną z nich najprawdopodobniej będzie GKM Grudziądz.

Sezon ligowy rozpocznie się w kwietniu, dla bydgoskiej ekipy od mocnego sprawdzianu. Pierwszy mecz Metalkas 2. Ekstraligi Abramczyk Polonia rozegra 5 kwietnia na swoim torze. Jej rywalem będą Wilki Krosno, ekipa z równie dużymi ambicjami na najbliższy rok. Liderem drużyny ma być Jason Doyle. - Nie odkryję Ameryki, jeżeli powiem, że bardzo istotnym czynnikiem jest posiadanie w składzie Jasona, bo zawodnik takiego kalibru na poziomie pierwszej ligi to wielka sprawa. Chcemy pokrzyżować plany Abramczyk Polonii Bydgoszcz i walczyć o awans do PGE Ekstraligi - zapewnił Grzegorz Leśniak, prezes Wilków.



Szymon Woźniak, tak jak i pozostali poloniści, już przygotowuje się do kolejnego sezonu

HOKEJ

Kiepski początek roku KH Energia Toruń

KH Energia wciąż bez sposobu na GKS Tychy. Do połowy meczu torunianie skutecznie bronili się w Tychach, ale potem stracili trzy bramki. To ich siódma porażka w ośmiu ostatnich meczach. GKS Tychy - KH Energia Toruń 3:0 (0:0, 1:0, 2:0). Bramki: 1:0 Łyszczarczyk - Bizacki, Paś (35:18), 2:0 Heljanko - Kuru, Kerkkanen (45:30), 3:0 Viinikainen - Drabik, Ubowski (46:37) Kolejny mecz KH Energia rozegra 9.01 u siebie z GKS Katowice.

Nowości Dziennik Toruński
Środa, 7.01.2026



FOT. PIOTR LAMPKOWSKI

SIATKÓWKA

Transfer w Mogilnie

Po kilkumiesięcznej przerwie na grę w ŁKS, do Sokola & Hargric wróciła Katarzyna Nowak. We wtorek mogilnianki mierzyły się u siebie z Chemikiem Police. Mecz skończył się po zamknięciu wydania.

KRÓTKO



FOT. PAP

KOSZYKÓWKA

Trzy zwycięstwa i porażka

Taki był dorobek drużyn z regionu w 17. kolejce II ligi. AZS UMK Transbruk Toruń pokonał Sokola Międzychód 83:76. Najwięcej punktów: Kobus, Henig po 19, Prokopowicz 14 i Lipiński 13. Na swoim boisku Pogoń Mogilno pokonała Spójnię II Vario Stargard 98:81 (Ulczyński 32, Szczepanik 25, Kondraciuk 11 i Jaśtak 11. Kamte Basket 2010 Kruszwica wygrał w Gdyni z GAK Port 99:82, a najlepiej punktowali Rosiński 17, Robak 16 i Gawrecki (15). Wyjazdowej porażki doznał TKM Włocławek z AMW Arka Gdynia 59:64. Inne wyniki: Żak Koszalin - Trefl II Gdynia 83:82, Akademia Gortata Gdańsk - SMS Władysławowo 78:59, KS Kutno - Tarnovia Tarnowo 101:82, Energia Elbląg - MKK Gniezno 87:81. W tabeli prowadzą Trefl i AZS UMK - po 29 pkt. (szcz)

SIATKÓWKA

Wyjazdowe mecze BKS

Od wygranej w Grodzisku Mazowieckim rozpoczęli rundę rewanżową PLS 1. Ligi siatkarsze BKS Bydgoszcz. Miejscową Spartę pokonali 3:0 (17:25, 18:25, 15:25). W czwartek czeka ich kolejny wyjazd - z BBTS Bielsko Biala. W sobotę, u siebie z MCKiS Jaworzno zagrają CUK Anioły Toruń. (m)

LOTTO

PONIEDZIAŁEK, 5.01

Multi Multi, godz. 14.00
2, 7, 8, 10, 14, 15, 16, 18, 19, 23, 25, 26, 27, 30, 32, 36, 40, [46], 79, 80

Kaskada, godz. 14.00

1, 6, 7, 8, 9, 11, 14, 16, 17, 18, 19, 20

Multi Multi, godz. 22.00

1, 5, 6, 12, [15], 18, 21, 23, 27, 28, 29, 30, 37, 45, 47, 50, 55, 60, 66, 73

Kaskada, godz. 22.00

1, 4, 6, 7, 10, 12, 15, 16, 17, 18, 21, 23

Mini Lotto 2, 3, 11, 29, 35

Ekstra Premia 12, 13, 20, 25, 30 - 2

Ekstra Premia 2, 3, 11, 12, 27 - 2

WTOREK, 6.01

Multi Multi, godz. 14.00

[8], 10, 11, 15, 17, 19, 20, 22, 23, 32, 38, 40, 45, 56, 60, 65, 67, 68, 74, 77

Kaskada, godz. 14.00

4, 5, 6, 7, 9, 11, 13, 15, 18, 19, 21, 24

Wciąż nie jest gotowy na kaptcie i bujany fotel

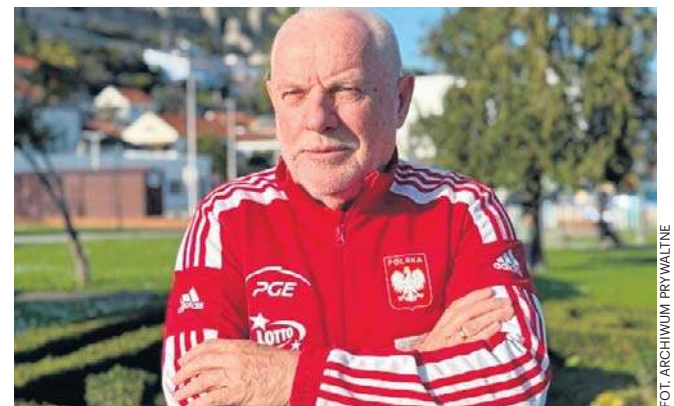
Kazimierz Fiut
sport@polskapress.pl

KAJAKRSTWO. Bez zgrupowań, zawodów i adrenaliny z tym związanej nie wyobrażam sobie życia - mówił bydgoszczanin Ryszard Hoppe, trener kadry kajakarzy.

Zaczął się przed 55-letni, gdy 19-letni Ryszard przeprowadził swój pierwszy nabór do sekcji kajakowej bydgoskiej Astorii. - „Wyłowiliśmy” z tego naboru Zdzisława Szubskiego, późniejszego medalistę mistrzostw świata, rekordzistę Guinnessa, obecnie trenera Holandii i mojego wieloletniego przyjaciela. Później był Dariusz Białkowski, dwukrotny brązowy medalista olimpijski w kajakowej dwójce i czwórce na 1000 metrów, którego na zajęciu do naszego klubu namówił Eugeniusz Krajewski - wspomina.

Hoppe sam marzył o zdobyciu medalu igrzysk olimpijskich, ale na przeszkodzie stanął jego starszy brat. - Uciekł do Szwecji i tym samym zamknął mi drzwi na wyjazdy zagraniczne na zgrupowania i zawody. Nie chciałem jednak odchodzić od kajaków, a trenerka Janina Buchholz zaproponowała, bym ukończył kurs instruktorski i zaczął z nią współpracować. I tak to trwa 55 lat. Po drodze były studia wychowania fizycznego, zdobycie w 1978 roku uprawnień trenera drugiej klasy, dziesięć lat później pierwszej klasy, cały czas pracując w Astorii - opisuje swoją trenerską ścieżkę.

Rozbrat nastąpił w 1993 roku. - To już była inna Polska, demokratyczna - snuje swoją opowieść Hoppe. - Bez przeszkód można było wyjechać z kraju. Podpisał dwuletni kontrakt z klubem portugalskim, później otrzymałem propozycję objęcia reprezentacji tego kraju. Do Polski wróciłem po igrzyskach w Atlancie i dostałem od ówczesnego trenera kadry Michała Brzuchalskiego propozycję współpracy z reprezentacją kajakarzy. W Sydney wspólnie cieszyliśmy się z brązowego medalu czwórki na 1000 metrów z Darkiem Białkowskim i Grzegorzem Kotowiczem. W 2001 roku już samodzielnie objąłem kadre i przygotowywałem do igrzysk w Atenach. Tam, niestety, nie udało się zdobyć me-



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

- Mam już 74 lata, lecz dzięki zawodnikom nadal czuję się młody i głodny ich sukcesów - podkreśla Ryszard Hoppe

dal, a ósme miejsce czwórki uznano za porażkę. Zostałem chwilowo bez pracy, ale ponownie odezwała się federacja portugalska. Nowy, rzutki prezes zaufał mi, zaakceptował program odbudowy tamtejszych kajaków. Trwało to 13 lat. To był najlepszy okres mojej zawodowej pracy, a jego efektem był srebrny medal igrzysk w Londynie dwójki na 1000 metrów Fernando Priemety z Emanulem Silvą. To był pierwszy medal w historii portugalskich kajaków i jedyny dla tego kraju. W sumie w latach 2006 - 2017 tych medali uzbierało się około 110 we wszystkich kategoriach wiekowych - podkreśla.

Portugalski Instytut Sportu i Młodzieży przyznał bydgoskiemu szkoleniowcowi tytuł Trenera Roku 2012, a rok później to samo uczyniło Stowarzyszenie Dziennikarzy Sportowych. Jego osiągnięcia dostrzeżone zostały także w Polsce. Minister Spraw Zagranicznych przyznał mu Odznakę Honorową „Bene Merito”. To wyróżnienie nadawane jest polskimi obywatelom za działalność wzmacniającą pozycję Polski na arenie międzynarodowej.

- Gdy w 2017 roku wróciłem do kraju myślałem, że trochę odpocznę od kajaków - mówi. - Spędziłem więcej czasu u boku żony, córki i wnuków. Nie byłem jednak gotowy na kaptcie i bujany fotel. Mam wspaniałą, wyrozumiałą żonę Ewę, która doskonale mnie rozumie, widzi, jak po tygodniowym pobycie w domu zaczyna mnie „nosić” i wie, że za chwilę ucieknę na przystań. I tak się stało. Współpraca z trenerem kajakarzy Mariuszem Słowińskim, później Mariuszem Szałkowskim, odpowiedzialnym za kadre

kanadyjekarek, wreszcie propozycja nowego zarządu bym jeszcze raz spróbował odbudować będące w kryzysie męskie kajaki. I krok po kroku staram się tego dokonać. Przed rokiem w Paryżu wystąpiła dwójka na 500 m, która była bliska finału A - mówi.

W tym roku kajakarze zanotowali kolejny postęp. Zdobywali medale młodzieżowych mistrzostw Europy. Czwórka sięgnęła po brąz mistrzostw Europy seniorów, dwójka zajęła szóste miejsce. Hoppe stworzył młody, perspektywiczny zespół, który za trzy lata w Los Angeles powinien powalczyć o olimpijski medal. - Tak jest mój cel. By to osiągnąć należy być otwartym na nowinki światowe, współpracować z młodymi szkoleniowcami, którzy mają wiele ciekawych pomysłów i rozwiązań - zauważa szkoleniowiec. - Nieodrodnym jest monitoring procesu treningowego. Od lat z kadrą pracuje dr Andrzej Rakowski, a zawodnicy przechodzą cykliczne badania. Wspólnie dokonujemy analizy wyników, wymieniamy poglądy, wyciągamy wnioski. Pełen profesjonalizm. W tym roku spróbujemy umieścić zawodników w pokojach z hipoksją, od lat stosujemy kriokomorę. Sprawdzamy jak organizm zachowuje się w tym samym okresie podczas zgrupowania w Szczyrku i Livigno. Po raz pierwszy ze względu na zmieniające się warunki pogodowe, nie pojedziemy na styczniowe zgrupowanie do Portugalii, a wybieremy się do RPA. Niebagatelne znaczenie ma też 55-letnie doświadczenie trenerskie. Mam już 74 lata, lecz dzięki zawodnikom nadal czuję się młody i głodny ich sukcesów - podkreśla Hoppe.