

Duże problemy w kadrze selekcjonera Jana Urbana przed meczem z Holandią str. 15



FOT. LUCYNA NENOW

Rak płuca jest najczęściej występującym i jednym z najgorzej rokujących nowotworów w Polsce. Jakże są jego objawy? **str. 8**

**STRONA
ZDROWIA**

Express

BYDGOSKI

Środa
12.11.2025

Nr 262 (11149)
Rok XXXVI

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

**Urzędy chcą
pracować 4 dni
w tygodniu. A firmy?
W przyszłym roku
startuje pilotaż str. 2**



FOT. KRZYSZTOF SZYMCAK

**Kolejny przetarg
na obwodnicę
Białych Błot
unieważniony str. 3**

Nr ISSN 1230-9192

Nr indeksu 350680



SPOŁECZEŃSTWO W BYDGOSZCZY PROBLEM Z PIECZĄ ZASTĘPCZĄ

Dzieci czekają na rodziny

Maciej Czerniak
maciej.czerniak@polskapress.pl

**W Bydgoszczy na umieszczenie
w rodzinnej pieczy zastępczej czeka
obecnie 15 dzieci - trzy liczne rodzeństwa. To tylko część małoletnich,
którzy czekają na swój nowy dom.**

Szykują się zmiany w ustawie o pieczy zastępczej. Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej bierze pod uwagę nowelizację przepisów, zakładającą coroczną waloryzację świadczeń i wynagrodzeń dla rodzin zastępczych. Inną z dyskutowanych propozycji jest możliwość objęcia ich beneficjentami wynikającymi z karty dużej rodziny, tak by mogły z nich korzystać, niezależnie od liczby dzieci pod opieką.

Problem zapewnienia pieczy zastępczej małoletnim, którzy - decyzją sądu - mają się w niej znaleźć, w praktyce spada na samorządy. W Bydgoszczy organizatorem pieczy jest Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej. - Z przyczyn nieza-

leżnych od nas, z powodu nikłego zainteresowania ze strony potencjalnych kandydatów, chcących podjąć trud rodzicielstwa zastępczego oraz niewystarczającej liczby rodzin zastępczych, w stosunku do realnych potrzeb, w Bydgoskim Zespole Placówek Opiekuńczo-Wychowawczych (organizator pieczy instytucjonalnej) przebywają i nadal są przez nas kierowane dzieci, które w świetle obowiązujących przepisów prawa winny wychowywać się w rodzinie zastępczej ale z powodu braku miejsc kierowane są na pobyt do placówki - mówi Marta Frankowska, rzeczniczka prasowa MOPS w Bydgoszczy.

MOPS informuje, że na umieszczenie w rodzinnej pieczy zastępczej, zgodnie z postanowieniem Sądu Rejonowego w Bydgoszczy czeka 15 dzieci. To trzy liczne rodzeństwa.

A ile jest w mieście samych rodzin zastępczych? Odpowiedź na to pytanie nie jest prosta, bo formy opieki są różne. Jeżeli chodzi o spokrewnione rodziny zastępcze, jest ich 218, niespokrewnionych

rodzin zastępczych - 94 (w tym dla dziecka zupełnie obcego - 35), rodzin stanowiących rodzinny dom dziecka - 8, zawodowych rodzin zastępczych pełniących funkcję Pogotowia Rodzinnego - 8. Poza tym w Bydgoszczy jest jeszcze 8 zawodowych rodzin zastępczych zwykłych, 4 zawodowe rodziny zastępcze specjalistyczne (dla dzieci najczęściej z niepełnosprawnościami sprzężonymi) oraz jedna placówka opiekuńczo-wychowawcza typu rodzinnego.

Bydgoscy radni zdecydowali o tym, że w Bydgoszczy przy ulicy Dunikowskiego 2 powstanie nowa placówka opiekuńczo-wychowawcza typu interwencyjnego. To desperacka próba sprośnięcia wymogom reformy o pieczy zastępczej z 2023 roku. Przypomnijmy, że zgodnie ze zmienionymi przepisami rodziny zastępcze zawodowe i prowadzące rodzinne domy dziecka otrzymują wyższe wynagrodzenie, ale jednocześnie prawo zakazuje tworzenia przez samorządy nowych domów dziecka. ©

KULTURA

Wszystkie występy można oglądać online



FOT. TOMASZ CZACHOROWSKI

W Bydgoszczy trwa **XIII Międzynarodowy Konkurs Pianistyczny im. I. J. Paderewskiego**. Celem konkursu jest uczczenie pamięci pianisty, kompozytora, polityka Ignacego Jana Paderewskiego oraz promocja młodych pianistów **str. 4**

UKW buduje przedszkole i żłobek dla ponad 130 dzieci

U zbiegu ul. Ogińskiego i Sieńki w Bydgoszczy trwa budowa uniwersyteckiego przedszkola i żłobka wraz z częścią dydaktyczną dla studentów pedagogiki. **Nowy budynek właśnie zyskuje elewację.** Cała inwestycja ma być gotowa w 2026 roku **str. 5**

**Znany biznesmen
Janusz Z. z Torunia
oskarżony! Znęcał
się latami nad żoną
i oszukał na miliony
str. 7**

**Zakaz dostępu
do mediów
społecznościowych
dla osób poniżej 15.
roku życia
str. 12**



FOT. ARKADIUSZ WOJASIEWICZ

UROCZYSTOŚCI

Wczoraj obchodziliśmy Narodowe Święto Niepodległości. Tak bydgoszczanie świętowali 11 listopada **str. 6**

Jutro w Expressie Pod paragrafem

● Kupczenie kobietami i kontrola rynku usług seksualnych to domena polskich Żydów w II RP. Był to bardzo wstydlivy problem tej społeczności

Leszek Kalinowski
publicysta



O FACETACH LEPIEJ NIE MÓWIĆ?

Napisała do mnie pani Elżbieta, bo uważa, że nie powinniśmy publikować artykułów o akcji Movember. Przecież takie teksty (o raku prostaty czy jąder) - dowodziła - czytają też w internecie dzieci. Jeśli już takie rzeczy muszą być, powinny być zamknięte tylko dla osób dorosłych.

Każdy może mieć swoje zdanie. Ja mam odmienne. Mało tego, uważam, że o zdrowiu fizycznym, jak i psychicznym, wciąż mówi się za mało. I wciąż pokutuje przekonanie, że facet powinien być silny, nie płakać, nie wzruszać się i chyba też nie dbać o swoje zdrowie. Bo skoro nawet w listopadzie, kiedy na całym świecie odbywa się akcja Movember, mężczyźni zapuszczają wąsy, by zostali zauważeni i byśmy właśnie o nich zaczęli rozmawiać, mamy o nich nie pisać? Czy jest w życiu każdego z nas coś ważniejszego niż zdrowie? Dlaczego więc mamy milczeć? Dlaczego mamy rozmawiać o polityce, a o zdrowiu już nie?

Moim zdaniem przez lata pokutowało przekonanie, że o pewnych sprawach się nie rozmawia. Dziś są inne czasy, inna świadomość. Choć zdecydowana większość panów o tych sprawach nadal rozmawiać nie potrafi. Chyba że żartem. Inaczej jest z paniami - mają swoje stowarzyszenia, organizacje, strony w internecie, gdzie dyskutują, dzielą się swoimi doświadczeniami. Mówią wiele o profilaktyce, chorobach, leczeniu i wzajemnym wsparciu, nie tylko podczas leczenia. Po operacji przy ich łóżkach zjawiają się wolontariuszki. W przypadku mężczyzn nikogo przy łóżku nie ma. Nie ma też różowych marszy w miastach w całym kraju, akcji plenerowych itd. Nie ma stron internetowych. Facet pozostaje sam ze sobą. Dobrze, gdy ma rodzinę. I potrafi mówić, bo nikt go nie nauczył przez lata, że też ma prawo do chwili słabości, do rozmowy o swojej chorobie, do wykrzyczenia, że jest mu źle.

A potem się dziwimy, że w Polsce mężczyźni sześć razy częściej niż kobiety odbierają sobie życie, bo sobie nie radzą. Ich depresja jest ukryta. Facet ma być twardy, silny, nie gadać za dużo i ze wszystkim sobie sam radzić. I pracować pięć lat dłużej od kobiet, zanim przejdzie na emeryturę. Choć to kobiety żyją dłużej. W Polsce średnio o siedem lat dłużej od mężczyzn.

Urzędy chcą pracować 4 dni w tygodniu, a firmy? Do pilotażu zgłosiło się tylko 90 przedsiębiorstw

Agnieszka Domka-Rybka
agnieszka.domka@polskapress.pl

Od 2026 roku wystartuje pilotażowy program dla chętnych przetestować czterodniowy tydzień pracy. Do programu zgłosili się głównie... urzędnicy. Ekspert: - Jaki to ma sens?

Nabór wniosków dla firm do tego projektu odbywał się od 14 sierpnia do 15 września 2025 roku. Pilotaż potrwa przez cały rok 2026, a jego celem jest sprawdzenie modelu skróconego czasu pracy w praktyce i zebranie danych do ewentualnych zmian legislacyjnych.

Czy to ma sens, skoro wśród chętnych, żeby testować pilotaż, jest tylko 90 firm z sektora prywatnego, a przeważnie są to państwowe inwestycje? Może dojść do tego, że Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej będzie dopłacało samorządom do tego, by skracali czas pracy swoich urzędników? Według ekspertów z portalu infofor.pl, pilotaż zapowiada się jako próba sprawdzania czy da się skondensować pracę urzędników i jednostek publicznych o 1/5 bez straty dla petentów. Nie taka miała być idea.

Nie znamy firm z regionu, jeśli w ogóle takie są, które zgłosiły się, żeby przetestować pracę cztery dni w tygodniu. Wiadomo zaś, że takie rozwiązanie zaoferował np. Urząd Miasta we Włocławku, gdzie urzędnicy pracują przez 5 dni w tygodniu, jednak nie przez 8,



Pilotaż potrwa przez 2026 rok, a jego celem jest zebranie danych do ewentualnych zmian legislacyjnych

a tylko siedem godzin. Krzysztof Kukucki, prezydent Włocławka, opowiadał w rozmowie z naszą redakcją: - Wprowadziłem 35-godzinny tydzień pracy w 2024 roku. Od razu mówiłem, że jest to rozwiązanie docelowe. Dziś objęci są nim pracownicy wszystkich miejskich instytucji i spółek. Kiedy słyszę od nich, że w końcu mają czas, by iść do lekarza, realizować swoje marzenia czy hobby, zapisać się na dodatkowe zajęcia, to wiem, że warto było podjąć to wyzwanie. Tym bardziej, że obsługa mieszkańców odbywa się na poziomie nie gorszym niż miało to miejsce wcześniej.

Głos w tej sprawie, że wśród ochotników do pilotażu przeważają państwowe instytucje, postanowił zabrać znany ekonomista, Marek Zuber.

„Sam fakt dyskusji o skróceniu czasu pracy w Polsce budzi

Zamów prenumeratę

Express Bydgoski ☎ 52 511 94 64
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.expressbydgoski.pl

osiągamy jako kraj i jako społeczeństwo, ale do najbogatszych jeszcze nam sporo brakuje. To nie jest nawet kwestia samej wielkości gospodarki, ale skumulowanego bogactwa. Mamy tu olbrzymie braki wynikające choćby z tego, że przez ostatnie dwa i pół wieku byliśmy pod zaborami, Polska została wyniszczona przez dwie światowe wojny i nie mogła w pełni się rozwijać przez narzucony system komunistyczny. Musimy zatem pracować, żeby to bogactwo tworzyć. Problem w tym, że owa konieczność wypracowywania dobrobytu zderza się z fatalną sytuacją demograficzną. Tymczasem w Polsce już brakuje pracowników, gdyby nie milion obcokrajowców mielibyśmy mocne ograniczenie wzrostu. A będzie tylko gorzej. Szczególnie wtedy, gdy z rynku zaczną schodzić ostatni wyż demograficzny 1980 - tego roku. Czyli, ludzi do pracy będzie coraz mniej, a jeśli wprowadzilibyśmy czterodniowy tydzień pracy, to każdy z nich będzie mniej pracował. Jak to pogodzić? No i jest jeszcze kwestia kosztów. Największym problemem wielu branż jest mocny wzrost kosztów pracy i kosztów energii. Jeśli mamy przejść na czterodniowy tydzień pracy zmniejszając jednocześnie proporcjonalnie ilość godzin pracy w tygodniu i zostawiając wynagrodzenia na dotychczasowym poziomie, to koszty rosną jeszcze bardziej” - kończy Marek Zuber. ©©

POGODA W BYDGOSZCZY

Środa

11°C
7°C



Wiatr
płd.-zach., 11 km/h
Ciśnienie
1020 hPa
Biomet
korzystny

Czwartek

12°C
5°C



Piątek

13°C
9°C



Dziś imieniny obchodzą Gabriel, Jan, Renata, Witold

KALENDARIUM BYDGOSKIE

12 listopada
Milicjant zastrzelił przechodnia. Dostał 15 lat

1930: w Bydgoszczy powstała firma „Bacon Export”, własność Oskara Robinsona. Jej ubojnia mieściła się na terenie Rzeźni Miejskiej przy ul. Jagiellońskiej. Zakłady produkowały doskonałej jakości wędliny przeznaczone na eksport m.in. do Wielkiej Brytanii i USA.

1949: wykonano wyroki śmierci na żołnierzach Armii Krajowej z grupy kontrwy-

wiadu z Wilna – por. Jerzym Łozińskim, por. Władysławie Subortowicz i ppor. Witolda Milwidzie, skazanych na karę śmierci podczas procesu przed sądem wojсковym w Bydgoszczy.

1958: na karę 15 lat pozbawienia wolności skazany został funkcjonariusz Milicji Obywatelskiej, który rok wcześniej śmiertelnie postrzelił z pistoletu przechodnia w śródmieściu.

1975: otwarto nowy sklep Centralnej Składnicy Harcerskiej przy ul. Dworcowej

8 o nazwie „Zuch”. Poza mundurkami i elementami stroju harcerskiego w sprzedaży znalazły się także literatura metodyczna, artykuły politechniczne, zabawki etc. **1976:** otwarty został Dom Kultury Spółdzielni Mieszkaniowej „Zjednoczeni” przy ul. Gajowej 34. Znalazło się w nim miejsce dla przedszkola, filii biblioteki, pomieszczenia dla organizacji społecznych działających na osiedlu. Kierownikiem placówki został Andrzej Chwieduk.

1977: w związku z zakończeniem budowy przebiecia ul. Ogińskiego do ul. Jagiellońskiej nastąpiły znaczące zmiany w organizacji ruchu w centrum Bydgoszczy, między innymi ulice Markwarta, Paderewskiego i Kopernika stały się jednokierunkowe, zmienione zostały też trasy autobusów linii 52, 55, 57, 59 i 64.

2000: w budynku Wyższej Szkoły Gospodarczej przy ul. Naruszewicza otwarte zostało Muzeum Fotografii. ©© KB

Budowa obwodnicy Białych Błot znów się oddała

Wojciech Mąka

wojciech.maka@polskapress.pl

Ponownie unieważniono przetarg na studium wykonawcze obwodnicy Białych Błot. Cena była zaporowa.

Oferty otwarto pod koniec września - najtańsza opiewała na 1,2 mln zł, a najdroższa na prawie 3 mln zł. Budżet zamawiającego, czyli Zarządu Dróg Wojewódzkich w Bydgoszczy to 150 tys. zł. Zdaniem ZDW najlepsza merytorycznie oferta opiewała na blisko 2 mln zł, dlatego ZDW właśnie unieważnił przetarg z powodu przekroczenia budżetu.

7 grudnia 2017 r. zawarto porozumienie w sprawie opracowania studium dla przebiegu obwodnicy Białych Błot. Wszystkie okoliczne samorządy są obwodnicą zainteresowane, a nawet wspierają finansowo to przedsięwzięcie. W grudniu 2017 poinformowano, że gmina Białe Błota, wraz z Powiatem Bydgoskim, miastem Bydgoszczą i Województwem Kujawsko-Pomorskim dołożą po 150 tys. zł na opracowanie studium, które ma wskazać przebieg obwodnicy. Naturalną kontynuacją tego

byłoby ogłoszenie przetargu i wybór wykonawcy. Do 2021 r., bo nie było chętnych, przetarg unieważniono. Kolejna próba była podjęta niedługo później, wtedy jednak jedyna oferta przewyższała budżet i trzeba było trochę dołożyć. Chęć proporcjonalnego dołożenia wyrażał prezydent Bydgoszczy, ale ostatecznie przetarg znów unieważniono. Trzeci przetarg ogłoszono 15 listopada 2023, najtańsza oferta opiewa na 736 tys. zł, zatem trzeba dołożyć około 136 tys. zł, dzieląc to na cztery samorządy.

Cały czas chodzi o Studium techniczno-ekonomiczno-środowiskowe dla obwodnicy.

- Nasz program budowy obwodnicy to niezbędne uzupełnienie realizowanych modernizacji dróg wojewódzkich. W miastach i miejscowościach, w których nie ma możliwości rozbudowy jezdni, by zapewnić odpowiedni poziom bezpieczeństwa, płynności ruchu i nie generujący dodatkowego hałasu, budujemy obwodnice. Pozwala to wyprzedać uciążliwy tranzyt poza obszary z gęstą zabudową mieszkalną - zapewnia marszałek Piotr Całbecki.©©

Kibole byli powiązani z gangiem

Maciej Czerniak

maciej.czerniak@polskapress.pl

W grupie 21 osób zatrzymanych w związku z działalnością brutalnej organizacji przestępczej znajdują się podejrzani z Bydgoszczy.

8 osób, spośród zatrzymanych w sprawie kibolskiej grupy przestępczej, to postaci związane ze środowiskiem pseudokibiców klubu piłkarskiego Zawisza Bydgoszcz - dowiadujemy się nieoficjalnie.

Z Bydgoszczy również mieli wywodzić się dowodzący rozbitą właśnie organizacją. 8 wspomnianych osób, to część z 21 zatrzymanych, którym postawiono zarzuty udziału i kierowania gangiem. Jak ustaliliśmy, od miesięcy pozostawali pod lupą, między innymi Zarządu w Bydgoszczy Centralnego Biura Śledczego Policji, które prowadziło sprawę pod nadzorem prokuratury.

Komunikat na temat działań został opublikowany 5 listopada, ale samą akcję przeprowadzono ponad koniec października. Brali w niej udział policjanci CBŚP, wspierani przez funkcjonariuszy Komend Powiatowych Policji w Łęborku i Chełmnie oraz z Pla-



FOT. CBŚP

Rozbita organizacja przestępcza miała na koncie handel narkotykami, rozboje i bezprawne pozbawienie wolności

cówki Straży Granicznej w Uście Morskiego Oddziału Straży Granicznej.

-Zuwagi na brutalny charakter grupy oraz jej powiązania ze środowiskiem pseudokibiców klubów sportowych z Bydgoszczy i Łęborka, w akcję zaangażowano ponad 100 funkcjonariuszy Policji i Straży Granicznej, których wspierali policjanci z Zespołów Specjalnych CBŚP, Centralnego Pododdziału Kontrterrorystycznego Policji BOA oraz z Samodzielnych Pododdziałów Kontrterrorystycznych Policji

z Bydgoszczy i Gdańska - potwierdza kom. Krzysztof Wrzesniowski, rzecznik prasowy CBŚP.

Zatrzymane osoby zostały doprowadzone do Pomorskiego Wydziału Zamiejscowego Departamentu ds. Przestępczości Zorganizowanej i Korupcji Prokuratury Krajowej w Gdańsku. Prokurator przedstawił im zarzuty, m.in. udziału w zorganizowanej grupie przestępczej, w tym kierowania grupą, a także posiadania i wprowadzania do obrotu narkotyków, wymu-

szeń rozbójniczych i bezprawnego pozbawienia wolności.

Sąd zastosował wobec 16 osób izolacyjny środek zapobiegawczy w postaci tymczasowego aresztowania. Na poczet przyszłych kar zabezpieczono ponad 170 tysięcy złotych w gotówce. Sprawa ma charakter rozwojowy. Policjanci CBŚP i prokuratura nie wykluczają kolejnych zatrzymań.

Osoby będące blisko środowisk pseudokibiców stawiają pytania, czy te działania organów ścigania mogły mieć związek z inną głośną w ostatnich tygodniach sprawą zatrzymania i aresztowania Denisa Z., zawodnika MMA i Bartosza Sz. Mężczyźni trafili do celi, bo prokuratura postawiła im zarzuty udziału 2 października w Toruniu w bójkę z użyciem maczety. Pod koniec miesiąca sąd uwzględnił jednak wniosek Denisa Z. o uchylenie aresztu. Prokuratura poinformowała wtedy, że mężczyzna wprowadził nie przyznaje się do zarzucanego mu czynu, ale złożył w sprawie wyjaśnienia. Oficjalnie w sprawie zatrzymania 21 domniemych członków pseudokibowskiej grupy przestępczej ten wątek w ogóle się nie przewija. Do sprawy wrócimy.©©

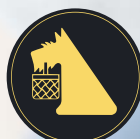
AUTOREKLAMA

0011424631

Express
BYDGOSKI

do kupienia
także
w sieci

Netto



Bydgoszcz

IPN chciałby zmiany nazwy skweru

Wojciech Mąka

wojciech.maka@polskapress.pl

Czy Skwer Pomorskiego Okręgu Wojskowego zmieni nazwę? Apeluje o to Instytut Pamięci Narodowej.

5 listopada 2025 r. w Bydgoszczy odbyły się obchody 43. rocznicy utworzenia Wojskowych Obozów Internowania przez komunistyczne władze PRL. Uroczystości przy obelisku, który upamiętnia osoby internowane w czasie stanu wojennego były okazją do uczczenia pamięci o nich, ale też zaakcentowaniem potrzeby zmiany nazwy skweru.

- IPN w Gdańsku przekazuje apel dyrektora dr. Marka Szymaniaka o zmianę nazwy Skweru Pomorskiego Okręgu Wojskowego w Bydgoszczy na Skwer im. płk. Łukasza Cieplińskiego -

mówi Jakub Klebba, specjalista Biura Edukacji Narodowej IPN w Gdańsku.

IPN podkreśla, że Pomorski Okręg Wojskowy był współodpowiedzialny za represje wobec działaczy „Solidarności” i za organizowanie wojskowych obozów internowania. Konieczność zmiany nazwy skweru wiąże się z faktem, że miejsce upamiętnienia ofiar represji nosi nazwę instytucji, która się tych represji dopuściła. „Zmiana nazwy skweru Pomorskiego Okręgu Wojskowego byłaby symbolicznym i bardzo potrzebnym gestem szacunku wobec tych, którzy w stanie wojennym pozostali wierni ideałom niepodległej Polski” - czytamy w apelu podpisanym przez dr. Marka Szymaniaka, dyrektora IPN w Gdańsku i Edytę Cisewską, naczelnika Delegatury IPN w Bydgoszczy. ©



Decyzję o ewentualnej zmianie nazwy musiałaby podjąć Rada Miasta Bydgoszczy

KRÓTKO

ROZRYWKA

Sześć dni niezwykłych emocji z grami planszowymi

W dniach 17-22 listopada (poniedziałek - sobota) w Centrum Handlowym Rondo w Bydgoszczy odbędzie się Festiwal Gier Planszowych współorganizowany z Centrum gier Pegaz. „Poznaj nowe gry, ucz się zasad z doświadczonymi instruktorami i rywalizuj w turniejach z nagrodami. Każdego dnia wyłonimy trzech zwycięzców! A może po prostu chcesz pograć w różne gry z przyjaciółmi i miło spędzić czas

w Rondzie. Zapraszamy!” - informują organizatorzy. Dodatkowo czekają: pokazy i nauka Pokémon TCG, Disney Lorcana - wprowadzenie do karcianego świata Disneya, strefa wolnej gry oraz strefa turniejowa z tytułami takimi jak: Klask, Flip 7, Potwory w Tokio: Duel, Ekosystem, Abalone. Festiwal Gier Planszowych potrwa od 17 do 22 listopada w godzinach 11.00-19.00. Uczestnicy mogą pobrać kupony na darmowe parkowanie w Centrum Handlowym Rondo.

PK

Bydgoszcz jest mieszkaniową mekką dla cudzoziemców

Maciej Czerniak

maciej.czerniak@polskapress.pl

Bydgoszcz wyprzedziła Lublin i Szczecin i w 2024 roku była miastem, w którym obcokrajowcy kupowali mieszkania najchętniej - wynika z informacji stowarzyszenia Metropolia Bydgoska.

Dane przedstawiane przez Stowarzyszenie Metropolia Bydgoska pochodzą z informacji MSWiA i pokazują skalę transakcji w kujawsko-pomorskim w latach 2021-2024.

W ostatnich latach cudzoziemcy coraz chętniej kupują mieszkania w województwie kujawsko-pomorskim. „Dane z lat 2021-2024 pokazują systematyczny wzrost liczby takich transakcji, a największym zainteresowaniem nieziemieńscy cieszy się Bydgoszcz” - czytamy w analizie przygotowanej przez stowarzyszenie Metropolia Bydgoska. Opracowanie zostało opublikowane w sierpniu tego roku.

W 2021 roku cudzoziemcy kupili w Bydgoszczy 141 mieszkań, w powiecie bydgoskim 15, a w całym regionie 261. Rok później liczby te przedstawiały się odpowiednio: 206, 10, 323. W 2023 liczba takich transakcji na terenie miasta sięgnęła 161, w powiecie 11, a w województwie 342. W ubiegłym roku w Bydgoszczy postanowiło kupić mieszkanie 226 obcokrajowców, na terenie powiatu



Według danych stowarzyszenia Metropolia Bydgoska cudzoziemcy upodabali sobie Bydgoszcz

bydgoskiego 8, a w regionie 391.

„W latach 2021-2024 cudzoziemcy kupowali mieszkania przede wszystkim w Bydgoszczy, która odgrywa zdecydowanie dominującą rolę na regionalnym rynku. W tym czasie w samym mieście liczba transakcji rosła z roku na rok, z wyjątkiem lekkiego spadku w 2023 r., po którym w 2024 r. nastąpiło ponowne ożywienie” - czytamy w opracowaniu stowarzyszenia.

Ponadto z analizy wynika, że udział Bydgoszczy i powiatu bydgoskiego w całkowitej liczbie mieszkań kupowanych przez cudzoziemców w województwie kujawsko-pomorskim utrzymuje się „na bardzo wysokim poziomie, choć nie jest on stały”.

W 2021 roku poziom ten wy-

nosił prawie 60 proc., a w 2022 było to 67 proc. To z kolei oznacza, że prawie dwie trzecie wszystkich transakcji w regionie przypadało właśnie na ten obszar. Spadek do 52 proc. W ubiegłym ponownie osiągnął prawie 60 proc.

Stowarzyszenie Metropolia Bydgoska, opierając się na danych ministerialnych, przedstawia również analizę dotyczącą transakcji na rynku gruntów.

„W latach 2021-2024 liczba transakcji związanych z gruntami niebędącymi ani rolą, ani lasem w województwie kujawsko-pomorskim zmieniała się dość wyraźnie. W 2021 roku odnotowano ich 139, rok później 150, w 2023 nastąpił spadek do 105, a w 2024 ponownie wzrost - do 133” - czytamy w opracowaniu.

Na tle regionu „ważną rolę odgrywa Bydgoszcz wraz z powiatem bydgoskim”. W 2021 roku odpowiadały one wspólnie za 31,7 proc. wszystkich transakcji w województwie, a w 2024 to było już 44 proc.

„W 2024 roku cudzoziemcy najchętniej kupowali mieszkania w Bydgoszczy. Nabyli tu 226 lokali mieszkalnych, co daje miastu wyraźną przewagę nad Lublinem (160 lokali) i Szczecinem (90 lokali)” - czytamy w analizie stowarzyszenia. Ponadto autorzy dodają: „Różnica między Bydgoszczą a pozostałymi ośrodkami jest znacząca - liczba mieszkań kupionych przez obcokrajowców w Bydgoszczy była o około 40 proc. wyższa niż w Lublinie i ponad dwukrotnie wyższa niż w Szczecinie”.

Warto zaznaczyć, że przepisy regulujące nabywanie nieruchomości (zarówno mieszkań, budynków, jak i ziemi) przez obcokrajowców odwołują się w Polsce do ustawy z 1920 roku. Przepisy stanowią, że takie transakcje mogą odbywać się tylko za uzyskaniem odpowiedniej zgody administracyjnej.

Jak podaje Business Insider, w 2024 roku odnotowano wzrost wniosków cudzoziemców o zezwolenia na zakup nieruchomości w Polsce o 40 proc. względem roku poprzedniego, a „ważną grupą wnioskodawców byli obywatele Ukrainy, którzy stanowili ok. 70 proc. z ogółu”. ©

Utalentowani pianiści grają w naszym mieście

Paweł Kaniak

pawel.kaniak@polskapress.pl

9 listopada rozpoczął się w Bydgoszczy XIII Międzynarodowy Konkurs Pianistyczny im. I. J. Paderewskiego.

9 listopada odbył się koncert inauguracyjny w Filharmonii Pomorskiej. Wystąpiła Orkiestra Filharmonii Pomorskiej im. I. J. Paderewskiego, pod batutą Mykoła Diadiura. Na fortepianie zagrał Mateusz Krzyżowski, zwycięzca poprzedniej edycji Międzynarodowego Konkursu Pianistycznego im. Paderewskiego w Bydgoszczy.

W tegorocznej edycji uczestniczą 43 osoby. Wezmą udział w czterostopowych przesłuchaniach odbywających się w Bydgoszczy w Akademii Muzycznej im. F. Nowowiejskiego oraz Filharmonii Pomorskiej im. A. Szwabego. W pierwszym etapie pianiści wykonują repertuar do-



Koncert inauguracyjny XIII Międzynarodowego Konkursu Pianistycznego im. I. J. Paderewskiego

wolny, w drugim obowiązkowe jest wykonanie utworów Ignacego Jana Paderewskiego. W półfinale w części recitalowej, pianiści zobowiązani będą zagrać utwór obowiązkowy. W półfinałowych przesłuchaniach pianiści towarzyszyć będzie Capella Bydgosciensis pod kierunkiem Pawła Kapuły. W finale obowiązuje wybrany przez uczestnika

koncert fortepianowy, grany z Orkiestrą Symfoniczną Filharmonii Pomorskiej pod dyktando Jakuba Chrenowicza.

Konkurs jest w całości transmitowany na stronie www.konkurspaderewskiego.pl oraz kanale YouTube Paderewski International Piano Competition.

Harmonogram tegorocznego Konkursu:

- 10-13 listopada I etap - w Akademii Muzycznej,
- 14-16 listopada II etap w Akademii Muzycznej,
- 18-19 listopada półfinał w Filharmonii Pomorskiej,
- 21-22 listopada finał w Filharmonii Pomorskiej,
- 23 listopada koncert laureatów w Filharmonii Pomorskiej.

Międzynarodowy Konkurs Pianistyczny im. I. J. Paderewskiego w Bydgoszczy organizowany jest przez Towarzystwo Muzyczne im. I. J. Paderewskiego w Bydgoszczy, we współpracy z Akademią Muzyczną im. F. Nowowiejskiego oraz Filharmonią Pomorską im. I. J. Paderewskiego. W konkursie mogą brać udział pianiści wszystkich narodowości w wieku 18-32 lata.

Pierwsza edycja odbyła się w roku 1961, a od 1998 roku konkurs ma charakter międzynarodowy i odbywa się co trzy lata. ©

„Skarb Bydgoski” tematem konkursu plastycznego

Małgorzata Pieczyńska
malgorzata.pieczynska@polskapress.pl

Do 14 listopada można nadsyłać prace do wojewódzkiego konkursu plastycznego „Wymarzone Muzeum. Skarb”, organizowanego przez Muzeum Okręgowe im. Leona Wyczółkowskiego.

Tematem tegorocznej siódmej edycji jest „Skarb Bydgoski” – jedno z najważniejszych odkryć archeologicznych ostatnich lat. Odnaleziony w 2018 r. pod posadzką bydgoskiej katedry skarb, prezentowany jest w Europejskim Centrum Pieniądza, oddziale Muzeum Okręgowego im. Leona Wyczółkowskiego w Bydgoszczy.

Konkurs „Wymarzone Muzeum. Skarb” adresowany jest do dzieci przedszkolnych (od 5. r. ż.) oraz uczniów szkół podstawowych (klas I-III i IV-VI) z województwa kujawsko-pomorskiego. Zadaniem uczestników twórcze wyrażenie swojego pomysłu i przygotowanie pracy plastycznej, której głównym motywem będzie „Skarb Bydgoski” lub jego elementy. Mogą one zostać wykonane w formie rysun-

ków (maksymalny format to A3) lub obiektów 3D. Jury oceniać będzie zgodność z tematem konkursu, kreatywność i oryginalność.

- Dzieci mają niesamowitą zdolność odkrywania świata poprzez sztukę – mówi Ewa Władacka-Matoszko, kuratorka konkursu. - Zarówno w rysunku, jak i w formach przestrzennych wiadać szczerą emocji i nieograniczoną wyobraźnię. Ten konkurs jest okazją, by tę naturalną twórczość pielegnować. Jednocześnie zależy nam, aby młodzi uczestnicy poprzez historię „Skarbu Bydgoskiego” poznawali dziedzictwo regionu i czuli dumę z miejsca, w którym żyją. Sztuka jest do tego wspaniałym narzędziem.

Autorzy najciekawszych prac otrzymają nagrody, a ich dzieła zostaną zaprezentowane na wystawie. Jej wernisaż odbędzie się 6 grudnia br. o godz. 12 w Europejskim Centrum Pieniądza.

Prace należy przesłać do 14 listopada pod adresem: Muzeum Okręgowe im. Leona Wyczółkowskiego w Bydgoszczy, ul. Gdańska 4, z dopiskiem: Konkurs. Wymarzone Muzeum. Skarb. ©

UKW buduje przedszkole i żłobek dla ponad 130 dzieci

Małgorzata Pieczyńska
malgorzata.pieczynska@polskapress.pl

U zbiegu ulic Ogińskiego i Sieńki trwa budowa uniwersyteckiego przedszkola i żłobka wraz z częścią dydaktyczną dla studentów pedagogiki.

Koncepcja przedszkola i żłobka została przygotowana przez zespół nauczycieli akademickich Wydziału Pedagogiki Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy, przy wsparciu pracowników administracji. Inwestycja powstaje w trybie „Zaprojektuj i wybuduj”, a jej generalnym wykonawcą jest firma Lech, która wygrała przetarg.

- Budowa rozpoczęła się w październiku 2024 roku – mówi Monika Matowska, kanclerz UKW w Bydgoszczy. - Mamy drobne opóźnienie, ale szacujemy, że roboty powinny zakończyć się latem 2026 roku. Całkowity koszt budowy to 16,5 mln zł.

Aktualnie trwają prace związane, m.in., z elewacją nowego obiektu. Zdominują ją płytki przypominające licowaną cegłę oraz przeszklenia klatki schodo-



W obiekcie, który powstaje u zbiegu ulic Ogińskiego i Sieńki, aktualnie trwają prace związane z elewacją

wej. Główne wejście będzie znajdowało się od strony ul. Sieńki. Budynek wyposażony jest we wszystkie niezbędne instalacje.

Przypominamy, że w ramach inwestycji wznoszony jest nowy, trzykondygnacyjny budynek dy-

daktyczny z funkcją przedszkola i żłobka wraz z zagospodarowaniem przyległego terenu.

Na dachu budynku będą zamontowane panele fotowoltaiczne. W obiekcie znajdują się cztery sale dla grup przedszkol-

nych i dwie sale żłobkowe, a ponadto, m.in., kuchnia z zapleczem, część administracyjna, część dydaktyczna, sanitariaty czy zaplecze techniczne. W budynku planowane są również sale dydaktyczne, pracownia logopedyczna i pokoje do pracy ciężej dla studentów, dzięki czemu obiekt stanie się miejscem praktyk. Będzie to także przestrzeń do prowadzenia badań naukowych i wdrażania innowacji pedagogicznych.

Przy budowniku powstaną także plac zabaw, tereny zielone oraz miejsca postojowe. Obiekt ma być dostosowany do potrzeb osób z niepełnosprawnościami.

Po zakończeniu robót będzie musiał być jeszcze wyposażony. Rozpoczęcie działalności w nowym budynku planowane jest na początku roku szkolnego 2026/2027. Z akademickiego żłobka i przedszkola korzystać będą nie tylko dzieci pracowników i studentów UKW, ale też mieszkańców miasta. Placówka prowadzona przez UKW docełowo będzie mogła przyjąć ok. 100 dzieci przedszkolnych i 32 żłobkowych. ©

MATERIAL INFORMACYJNY PGNiG OBRÓT DETALICZNY, GRUPA ORLEN

0011429311

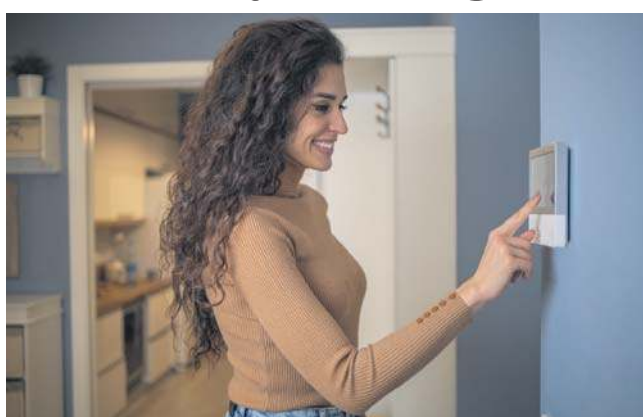
Jak efektywnie korzystać z gazu i płacić mniej za ogrzewanie

Początek sezonu grzewczego to moment, kiedy wielu właścicieli domów zaczyna myśleć o tym, jak ograniczyć koszty ogrzewania. Wbrew pozorom oszczędzanie na ogrzewaniu nie polega na marznieniu – kluczem jest efektywność, mądre zarządzanie zużyciem i świadomość, jak rozliczany jest gaz w Twoim domu.

Jak przygotować dom do sezonu grzewczego?

Zanim uruchomisz ogrzewanie na pełną moc, warto zadbać o kilka kwestii technicznych i organizacyjnych. Pozwolą one utrzymać ciepło w domu, zwiększyć sprawność instalacji i uniknąć niepotrzebnych strat. Jak to zrobić?

Sprawdź, gdzie ucieka ciepło – stare okna, nieszczelne drzwi czy źle ocieplone ściany mogą zwiększać rachunki nawet o kilkanaście procent. Dlatego uszczelnij okna i drzwi gumowymi uszczelnkami, nie zasłaniaj grzejników meblami czy grubymi firanami i rozważ montaż mat odbijających ciepło za grzejnikami. **Zadbaj o instalację i kocioł** – zanim zaczniesz sezon, warto wykonać przegląd instalacji gazowej i serwis kotła. Regularne czyszczenie filtrów, kontrola palników i sprawdzenie ciśnienia w instalacji poprawiają jej wydajność i bezpieczeństwo. Nawet cienka warstwa osadu na wymienniku może obniżyć efektywność kotła o kilka procent. **Wietrz krótko, ale skutecznie** – zamiast trzymać okno uchylone



przez godzinę, lepiej otworzyć je szeroko na kilka minut. Pozwoli to wymienić powietrze bez wychładzania ścian i mebli.

Nie przegrzewaj pomieszczeń – ustaw odpowiednią temperaturę osobno dla sypialni, łazienki czy salonu. Pamiętaj, że każdy stopień mniej na termostacie to nawet **6% oszczędności na rachunku za ogrzewanie**. **Kontroluj zużycie** – regularne spisywanie licznika i porównanie odczytów z danymi z poprzednich sezonów to sposób, by zauważyć, czy coś działa mniej efektywnie niż dotąd (np. szczelność okien czy zła regulacja kotła). Warto też pamiętać o udogodnieniu licznika pracownicy Operatora Systemu Dystrybucyjnego (OSD) – umożliwia to dokładny odczyt i zakwalifikowanie do odpowiedniej grupy taryfowej. Brak aktualnego odczytu może skutkować zawyżonymi lub za-

niżonymi prognozami, co z kolei może przełożyć się na dotkliwą dopłatę na koniec okresu rozliczeniowego.

Jakie rozliczenie jest korzystniejsze? Rzeczywiste zużycie czy prognozy?

Jednym z najczęstszych powodów nieporozumień wokół rachunków za gaz jest sposób rozliczania. Wiele osób nie wie, **czym różni się rozliczenie rzeczywiste od prognozowanego** i jak to wpływa na faktury za gaz.

Czym jest rozliczenie prognozowane?

To model rozliczenia, w którym dostawca szacuje Twoje roczne zużycie gazu na podstawie zużycia z poprzednich lat, dzieli je równomiernie na 12 lub 6 miesięcy do przodu, wystawiając faktury prognozowane o podobnej wysokości. Na koniec usta-

lonego okresu rozliczeniowego następuje rozliczenie końcowe uwzględniające realne zużycie i dokonane płatności za prognozy – może więc pojawić się nadpłata lub niedopłata.

Czym jest rozliczenie rzeczywiste?

W tym przypadku płacisz za gaz na podstawie **faktycznego odczytu licznika** – zgłaszanego (np. w eBOK). Najpopularniejsza opcja to **taryfa 12T**, w której rachunek jest wystawiany co miesiąc za rzeczywiste zużycie. Zaletą tej opcji jest, że płacisz wyłącznie za faktycznie zużyty gaz, bez ryzyka dopłaty przy fakturze rozliczeniowej. Trzeba jednak pamiętać, że w sezonie grzewczym, gdy zużycie rośnie, faktury mogą być zauważalnie wyższe niż w pozostałych miesiącach. Bez względu na to, czy wybierasz rozliczenia na podstawie prognoz czy rzeczywistego zużycia – w całym okresie rozliczeniowym zapłacisz tę samą kwotę. Różnica polega wyłącznie na tym, jak ta kwota jest rozdzielona pomiędzy poszczególne rachunki.

Grupy taryfowe – co warto wiedzieć?

Jako odbiorca gazu, jesteś przypisany do określonej grupy taryfowej przez swojego operatora. Nie musisz wybierać jej samodzielnie – to sprzedawca gazu przypisuje do niej odbiorcę na podstawie rocznego zużycia gazu, mocy przyłączeniowej czy

częstotliwości odczytów licznika. W przypadku PGNiG OD, Grupa ORLEN podział wygląda następująco:

W-1 – to najczęściej odbiorcy, którzy korzystają wyłącznie z kucharek gazowych, **W-2** – oznacza nieco większe zużycie, np. gotowanie i ogrzewanie wody. Coraz częściej w tej grupie znajdują się też odbiorcy, którzy wykorzystują gaz razem z instalacją fotowoltaiczną do ogrzewania domu, **W-3** – to grupa, gdzie kwalifikowani są odbiorcy używający gazu do gotowania, podgrzewania wody i ogrzewania domu.

To, co możesz wybrać, to częstotliwość rozliczeń (np. co 6 lub 12 miesięcy) lub wspomnianą taryfę 12T, w której rozliczasz się co miesiąc na podstawie rzeczywistego zużycia gazu.

Warto pamiętać, że grupa taryfowa nie wpływa na cenę jednostkową gazu – różnice dotyczą głównie częstotliwości rozliczeń i sposobu wystawiania faktur.

Dlaczego warto regularnie podawać stan licznika?

Podanie aktualnego stanu licznika to jeden z najprostszych sposobów, by uniknąć dużych korekt, mrożenia gotówki czy niespodzianek w postaci dopłat przy rozliczeniu. Dlatego warto:

- samodzielnie podawać odczyt co miesiąc (np. przez eBOK),

- sprawdzać faktury i porównywać zużycie rok do roku,
- zadbać o możliwość łatwego dostępu do licznika przez inkasenta.

Co zrobić jeszcze, by zmniejszyć rachunki za gaz?

Oprócz właściwej taryfy i przygotowania instalacji istnieje cały zestaw działań, które mogą pomóc ograniczyć zużycie i zmniejszyć koszty – zwłaszcza teraz, w sezonie grzewczym.

Utrzymuj termostaty i zegary grzewcze w odpowiedniej konfiguracji: Zastosowanie w domu termostatów z programatorem pozwala dostosować temperaturę do trybu życia gospodarstwa (niższa nocą i podczas nieobecności mieszkańców, wyższa w strefie dziennej) – każdy stopień w dół to realna oszczędność. **Rozważ termomodernizację:** Jeśli masz możliwość np. ocieplenia domu czy wymiany kotła na taki o sprawności powyżej 90-95%, to inwestycja ta przełoży się na mniejsze zużycie gazu, a co za tym idzie – niższe rachunki. Efektywne korzystanie z gazu to połączenie **świadomego zarządzania zużyciem, dbałości o instalację i znajomości zasad rozliczania**. Warto poświęcić chwilę, by sprawdzić taryfę, przygotować dom do sezonu grzewczego i regularnie kontrolować licznik – bo to właśnie te proste działania najczęściej przekładają się na realne oszczędności.

Bydgoszcz świętowała 11 listopada

Wczoraj obchodziliśmy 107. rocznicę odzyskania przez Polskę niepodległości. Z okazji Narodowego Dnia Niepodległości, w Bydgoszczy przygotowano wiele atrakcji.

Na Starym Rynku odbyły się uroczystości z ceremoniałem wojskowym, a po zakończeniu części oficjalnej, na mieszkańców czekała moc atrakcji: przedstawienia, inscenizacje historyczne, zajęcia plastyczne, okolicznościowe spacery i wystawy.

Narodowe Święto Niepodległości uczciliśmy też na sportowo, uczestnicząc w Bydgoskim Rowerowym Rajdzie Niepodległości oraz w Bydgoskim Biegu Niepodległości. Był również okolicznościowy turniej szachowy.

Z koncertem patriotycznym wystąpił Zespół Pieśni i Tańca Ziemia Bydgoska.

Była też okazja do zwiedzania Muzeum Wojsk Lądowych. **red.**



Biznesmen z Torunia oskarżony

Małgorzata Oberlan
malgorzata.oberlan@polskapress.pl

Janusza Z. biznesmena z Torunia znanego w branży garniturów prokuratura oskarżyła, że latami fizycznie i psychicznie znęcał się nad żoną, a także oszukał ją na wielkie sumy pieniędzy.

Proces w sprawie znęcania się Janusza Z. nad żoną rozpoczął się już przed Sądem Rejonowym w Toruniu. - W latach 2013-2016 oraz od grudnia 2022 do marca 2023 roku mężczyzna znęcał się nad małżonką nie tylko psychicznie, ale też fizycznie - przekazuje nam Joanna Becińska, kierująca Prokuraturą Rejonową Toruń Wschód.

Drugi proces znanego przedsiębiorcy ruszy jeszcze w listopadzie w Sądzie Okręgowym Torunia. Tutaj ma odpowiedzieć za liczne oszustwa - na szkodę żony oraz innych osób.

Te garnitury zna chyba każdy

Postawienie przez prokuraturę Janusza Z. w stan oskarżenia



FOT. PEXELS

Janusz Z. to znany w Toruniu zamożny biznesmen z branży odzieżowej. Stworzył firmę znaną szczególnie z szycia i sprzedaży męskich garniturów

nia i to w sprawach tak poważnego kalibru to wstrząs w środowisku biznesowym. Nazwa stworzonego przez niego i jego żonę lokalnego imperium odzieżowego jest znana prawie każdemu. Marka Janusza Z. kojarzona jest przede wszystkim z szyciem i sprzedażą męskich garniturów.

Na czym miało polegać wielkie oszustwo, o które oskarżyła go toruńska prokuratura? Według ustaleń śledztwa, biznesmen w okresie od 2020 do 2023 roku miał kupić liczne mieszkania (około 20). Najczęściej nabywał nieruchomości w Toruniu. Kupił m.in. lokale przy ul. Bema, Strumykowej,

Rydygiera, Dziewulskiego. Ale także - atrakcyjne mieszkania w Sopocie, Gdyni czy Ławie.

Za każdym razem okłamywał notariuszów na temat pochodzenia pieniędzy, za które nabywa nieruchomości.

- Twierdził, że pochodzą one z jego majątku odrębnego, gdy tymczasem pieniądze te

uprzednio sobie przywłaszczył z majątku wspólnego z żoną - objaśnia ustalenia śledztwa prokurator Izabela Oliver, rzeczniczka toruńskiej prokuratury.

W ten sposób biznesmen wyłudzał od notariusza poświadczenie nieprawdy i nabywał samodzielnie mieszkania. Potem te lokale z zyskiem sprzedawał innym ludziom.

- Ponownie wprowadzając w błąd co do okoliczności związanych z ich pierwotnym nabyciem, wyłudzał kolejne poświadczenie nieprawdy, a także doprowadzając do niekorzystnego rozporządzenia nabywców nieruchomości, wprowadzając ich w błąd co do własności nieruchomości oraz możliwości jej samodzielnej sprzedaży - przekazuje prokurator.

Kto jest pokrzywdzonym?

Po pierwsze żona, bo przecież wszystkie te mieszkania kupował także z jej pieniędzy - mieli wspólnotę majątkową. Powinna ona zatem, po pierwsze, na zakup wyrazić zgodę, apotem stać się formalnie współwłaścicielką mieszkań.

- Pokrzywdzonymi w sprawie są jednak także osoby, które kupiły od podejrzanego te mieszkania - wskazuje rzeczniczka.

- W podobny sposób Janusz Z. nabył także warty 400 tysięcy zł samochód marki Porsche. De facto dokonując przywłaszczenia na szkodę żony - dodaje prokurator Joanna Becińska.

Proces o oszustwa zacząć się ma w Sądzie Okręgowym Torunia jeszcze w listopadzie. Krótki raczej nie będzie, bo jak przekazuje nam Jarosław Szymczak, asystent rzecznika sądu, akt oskarżenia jest obszerny.

- Oskarżonemu mężczyźnie postawiono 23 zarzuty - wyjaśnia Jarosław Szymczak.

Co grozi Januszowi Z. z Torunia? W pierwszym procesie, za długoletnie znęcanie się nad żoną, kara do od 3 miesięcy do 5 lat więzienia. W drugim, dotyczącym przywłaszczenia sobie w oszukańczy sposób mieszkań i samochodu - do 3 lat więzienia.

Do tematu będziemy na naszych łamach wracali. ©@

Klinika Endokrynologii i Diabetologii w szpitalu Jurasza ma 25 lat

Małgorzata Pieczyńska
malgorzata.pieczynska@polskapress.pl

Ponad 160 lekarzy specjalistów z całej Polski brało udział w Bydgoszczy w jubileuszowej konferencji 25-lecia Kliniki Endokrynologii i Diabetologii Szpitala Uniwersyteckiego nr 1 im. Jurasza.

Konferencja była nie tylko przestrzenią wymiany wiedzy i doświadczeń, ale także okazją do rozmów, integracji i budowania relacji w gronie osób, które łą-

czy pasja do endokrynologii, diabetologii i obesitologii (dziedzina medycyny zajmująca się otyłością - przyp. red.).

Konferencja rozpoczęła się 7 listopada w Focus Hotel Premium „Pod Orłem” przy ul. Gdańskiej. Uczestniczyli w niej lekarze endokrynolodzy i diabetolodzy, lekarze rodzinni, medycyny nuklearnej oraz interniści. Do Bydgoszczy przyjechał też prof. dr hab. n. med Marek Ruchała, konsultant krajowy w dziedzinie endokrynologii. W czasie pierwszego dnia kon-

ferencji odbyła się, m.in., sesja przysadkowa i endokrynologii onkologicznej, dyskutowano też o nowych perspektywach leczenia otyłości. - Na otyłość bądź nadwagę choruje w Polsce 9 mln dorosłych osób. Aż 32 procent dorosłych to pacjenci z nadwagą, a 30 procent to pacjenci z otyłością. To pokazuje, że problem jest bardzo poważny - mówi dr n. med. i n. o zdr. Szymon Suwała, przewodniczący Komitetu Organizacyjnego Konferencji.

Warto wiedzieć, że Klinika Endokrynologii i Diabetologii

w Szpitalu Uniwersyteckim nr 1 im. dr. A. Jurasza w Bydgoszczy to jedyny w województwie kujawsko-pomorskim ośrodek o najwyższym stopniu referencyjności, zajmujący się łączną opieką nad pacjentami ze schorzeniami endokrynologicznymi, diabetologicznymi i chorobą otyłościową, z uwzględnieniem również problematyki ogólnoustrojowej.

- Minione ćwierćwiecze to czas intensywnego rozwoju i zmian w dziedzinach endokrynologii, diabetologii i obesitolo-

gii; nauk, które coraz pełniej łączą precyzję diagnostyki z indywidualnym podejściem do pacjenta - informuje kierownik kliniki prof. dr hab. n. med. Roman Junik. - Dynamiczny postęp technologiczny, nowe terapie oraz rosnące znaczenie interdyscyplinarnej współpracy pozwoliły nam jeszcze skuteczniej wspierać zdrowie i jakość życia naszych pacjentów. W tym samym czasie nasza klinika również konsekwentnie rozwijała swoją działalność, zarówno w obszarze klinicznym, jak i na-

ukowym, dydaktycznym oraz organizacyjnym.

W sobotę (8 listopada) w drugim dniu konferencji odbyła się, m.in., sesja diabetologiczna, tar-czycowa i nadnerczowa.

Patronat honorowy nad konferencją sprawowali: Piotr Całbecki - marszałek województwa kujawsko-pomorskiego, prof. dr hab. Andrzej Tretyn - rektor UMK w Toruniu, dr n. o zdr. inż. Jacek Kryś - dyrektor Szpitala Uniwersyteckiego nr 1 im. Jurasza w Bydgoszczy oraz Bydgoska Izba Lekarska. ©@

AUTOREKLAMA

0011430402



Jesień

to dobry czas na odkrywanie



- Podróż po miastach
- Smaki kulinarne regionu
- Weekend w SPA i termach
- Aktywny wypoczynek
- Jeszcze jedna historia



stronapodrozy.pl/przewodnik

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE: Zakaz picia w sanatoriach?

Jadą podreperować zdrowie – w teorii. Niestety, nie brakuje kuracjuszy, którzy zamiast regenerować siły i korzystać z zabiegów, nadużywają alko-

holu. Już teraz są surowe regulaminy, ale niektórzy je obchodzą. Co dokładnie ma zmienić nowelizacja ustaw regulujących sprzedaż i spożywanie alkoholu w sanatoriach. Czego będzie dotyczył zakaz, kiedy wejdzie w życie, co się zmieni dla kuracjuszy?

ZA TYDZIEŃ:

- Padaczka: jak żyją pacjenci z tą chorobą? Czas przełamać stereotypy dotyczące tego schorzenia
- Tłuszcze w diecie. Czy smalec z gęsi jest zdrowy?



FOT. 123RF

Rak płuca to groźny i podstępny przeciwnik. Jakie są jego objawy?

Monika Górska
monika.gorska@polskapress.pl

Rak płuca jest najczęściej występującym i jednym z najgorzej rokujących nowotworów złośliwych w Polsce. Rozwija się wolno, początkowo nie dając wyraźnych objawów. Zagraża nie tylko palaczom.

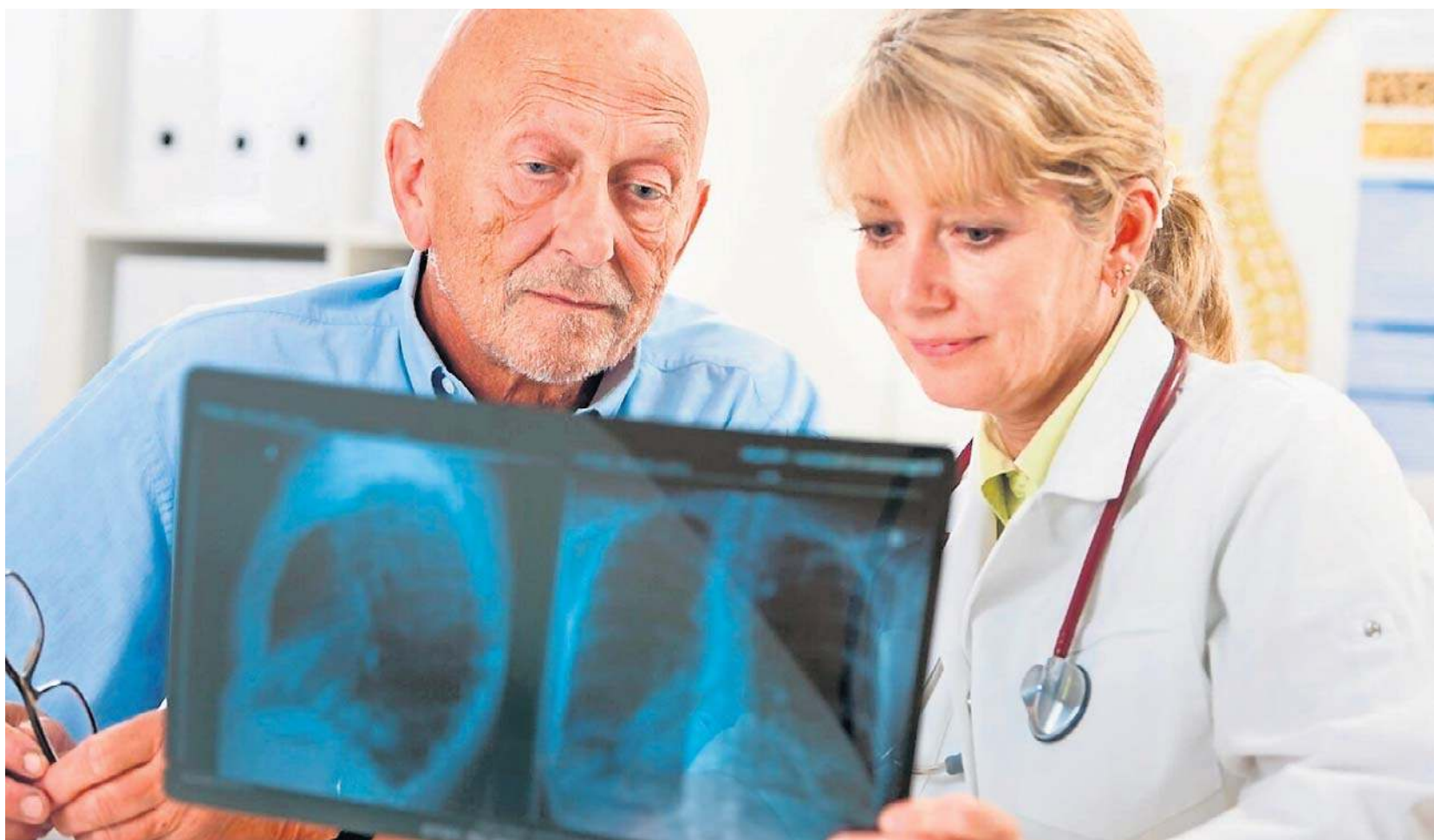
Ten nowotwór złośliwy najczęściej diagnozowany w Polsce u mężczyzn oraz drugi po nowotworach piersi u kobiet (wg danych Krajowego Rejestru Nowotworów za 2019 r. – nowszych liczb brak). Jego główną przyczyną jest palenie papierosów, a także biernie narażanie się na wdychanie dymu tytoniowego.

Do innych przyczyn raka płuca należą narażenie na substancje chemiczne, np. azbest, krzemionka, kontakt z pierwiastkami promieniotwórczymi (radon), predyspozycje genetyczne, zanieczyszczenie powietrza, wiek. Przyczyną raka płuc może być także zanieczyszczenie środowiska. Według badań ryzyko zachorowania na ten nowotwór jest znacznie większe w regionach zurbanizowanych i wysoko-przemysłowych.

Zdarza się, że rak płuca diagnozowany jest przypadkowo podczas leczenia nawracających epizodów zapalenia oskrzeli lub zapalenia płuc. Jeśli guz znajduje się w pobliżu dróg oddechowych, może powodować ich niedrożność, co z kolei przyczynia się do powstawania nawracających infekcji. Jeśli więc cierpisz na przewlekłe infekcje klatki piersiowej, konieczne się przebadaj.

Pierwsze objawy raka płuca łatwo zbagatelizować

Rak płuca najczęściej rozwija się bezobjawowo. Pierwsze objawy nowotworu pojawiają się, gdy guz jest już tak duży, że uciska sąsiadujące tkanki lub na nie naciska. Zwykle wykrywany jest przypadkowo w badaniu rentgenowskim płuc lub



FOT. 123RF

Rak płuca dotyczy nie tylko palaczy. To najczęściej występujący nowotwór złośliwy w Polsce

tomografii komputerowej wykonywanych z powodu nasilających się objawów takich jak kaszel, duszność czy podejrzenie zapalenia oskrzeli. W zaawansowanym stadium choroby mogą pojawić się już przerzuty, które najczęściej powstają w wątrobie, mózgu, nadnerczach i kościach.

Jakie objawy powinny zaniepokoić i skłonić do pilnego kontaktu z lekarzem?

- Utrata masy ciała jest jednym z pierwszych objawów każdego nowotworu, w tym raka płuca, jest niewyjaśniona utrata masy ciała. Szacuje się, że 40 proc. osób, u których zdiagnozowano raka, doświadczyło niewyjaśnionej utraty wagi. Dzieje się tak m.in. przez zmiany w układzie odpornościowym, zmiany hormonalne i metaboliczne, a także przez brak apetytu oraz trudności

z połykaniem. Jeśli w ostatnim czasie straciłeś kilka kilogramów na wadze bez żadnego wysiłku, a do tego palisz papierosy, warto, abyś skontaktował się z lekarzem.

- Chrypka może być niegroźnym objawem zwykłej infekcji górnych dróg oddechowych. Jednak, gdy chrypliwy głos i drapanie w gardle przez dłuższy czas (minimum 2-3 tygodnie) dokucza palaczowi, powinien on udać się na kontrolę do lekarza specjalisty.

Duszności i świszczący, „ciężki” oddech pojawiają się

Rak płuca zwykle diagnozowany jest zbyt późno, dlatego bardzo ważne jest reagowanie na wszystkie niepokojące symptomy

u większości palaczy i również mogą być wczesnymi objawami raka płuca. Rozrastający się guz może bowiem blokować światło oskrzeli. W przypadku duszności, które w miarę upływu czasu nasilają się, należy udać się na wizytę do lekarza pierwszego kontaktu lub pulmonologa.

- Uporczywy kaszel to jeden z najczęściej występujących objawów raka płuca. W momencie rozpoznania choroby występuje on u ok. 50 proc. pacjentów. Kaszel może być suchy lub mokry i może pojawiać się o każdej porze dnia. Wiele osób usprawiedliwia tę dolegliwość alergiami lub suchym powietrzem w okresie zimy. Tymczasem kaszel palacza może zwiastować poważną chorobę, w tym raka płuca. Nie należy więc go lekceważyć.

- Odkrztuszanie płwociny z krwią (krwiopłucie) jest bar-

dzo niepokojące i może sugerować raka. Występuje u około jednej piątej pacjentów z nowotworem płuc, czasami jako pierwszy objaw tej choroby. Krwiopłucie jest symptomem, który może bardzo szybko stać się poważny. Odkrztuszanie nawet 2 łyżeczek krwawej płwociny jest uważane za nagły przypadek medyczny.

- Ból w klatce piersiowej, plecach lub ramionach. Tego typu dolegliwość nasila się zwykle podczas kaszlu, śmiechu lub głębokiego oddychania. Większość osób z rakiem płuc nie odczuwa bólu ani innych objawów we wczesnych stadiach. Jest tak, ponieważ same płuca nie mają nerwów czuciowych.

Te znajdują się natomiast w otaczających je tkankach. Ból może wystąpić, gdy rak płuca zaatakuję ścianę klatki piersiowej, żebra, kręgi lub niektóre

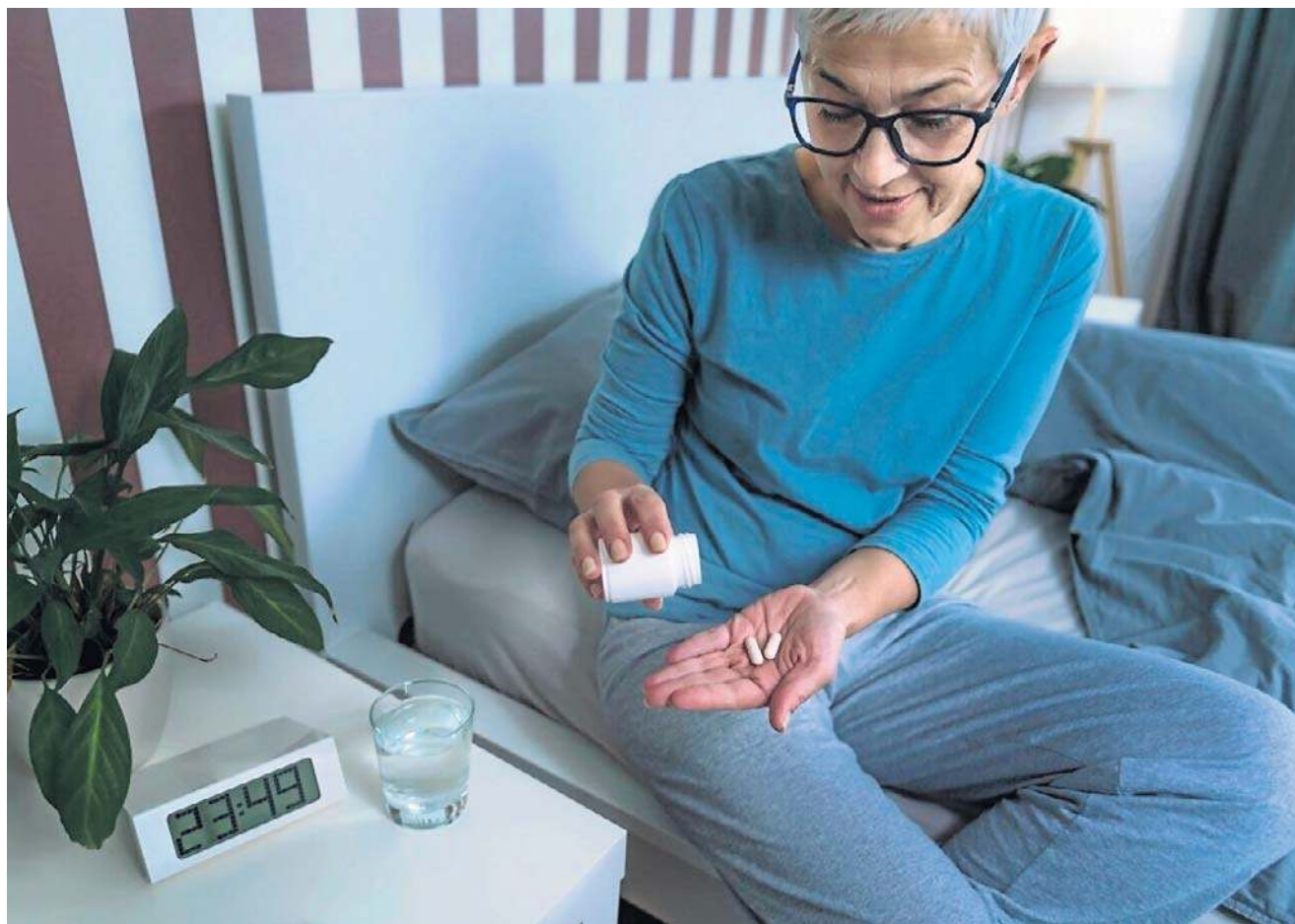
nerwy. Na przykład guz Pancosta, który tworzy się na samym szczycie płuc, często atakuje pobliskie tkanki, powodując ból ramion.

Leczenie i rokowania

Leczenie raka płuca polega przede wszystkim na operacyjnym wycięciu guza. Często jednak nowotwór ten wykrywany jest w zaawansowanym stadium, gdy całkowite usunięcie zmian nie jest już możliwe. W takim przypadku stosuje się radioterapię i chemioterapię.

Leczenie raka płuca nie daje zadowalających efektów, a śmiertelność jest bardzo duża (okres 5 lat od postawienia diagnozy przeżywa w Polsce tylko 14,4 proc. pacjentów), dlatego najważniejsza jest profilaktyka związana głównie z unikaniem dymu tytoniowego oraz innych czynników rakotwórczych.

Zażywasz melatoninę? Uwaga, może zwiększać ryzyko niewydolności serca



Amerykańscy specjaliści zalecają ostrożność w przyjmowaniu melatoniny

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

Długotrwałe przyjmowanie suplementów melatoniny, często stosowanych w celu poprawy snu i łagodzenia bezsenności, może być niebezpieczne dla serca - twierdzą amerykańscy naukowcy.

Dokładnie - może wiązać się z wyższym ryzykiem rozwoju niewydolności serca, hospitalizacji z jej powodu oraz zgonu z jakiegokolwiek przyczyny - ogłoszono podczas konferencji American Heart Association w Nowym Orleanie.

Czym jest melatonina?

Melatonina jest hormonem odpowiedzialnym za regulację cyklu snu i czuwania, produkowanym przez szyszynkę. W nocy jej poziom naturalnie wzrasta, natomiast w ciągu dnia spada.

Osobom, które mają problemy z zasypianiem lub odczuwają dyskomfort związany ze zmianą stref czasowych, często poleca się suplementację melatoniną w postaci syntetycznych preparatów o takiej samej strukturze jak hormon

wytwarzany przez organizm. Można je kupić bez recepty jako leki lub suplementy diety, przy czym suplementy nie są ściśle kontrolowane, co może skutkować różnicami w ich składzie i dawkowaniu.

Naukowcy przeanalizowali dane medyczne ponad 130 tys. pacjentów z przewlekłą bezsennością. W badaniu porównano osoby stosujące melatoninę nieprzerwanie przez co najmniej rok z grupą, która jej nie używała. Z analizy wyłaczono chorych z istniejącą niewydolnością serca oraz osoby przyjmujące inne środki nasenne.

Melatonina a wydolność serca

Wyniki wskazały, że długotrwałe przyjmowanie melatoniny wiązało się z blisko 90-procentowym zwiększeniem ryzyka wystąpienia niewydol-

ności serca w porównaniu z osobami niestosującymi tego hormonu. Ponadto osoby suplementujące melatoninę miały prawie 3,5-krotnie wyższe ryzyko hospitalizacji z powodu niewydolności serca oraz niemal dwukrotnie większe ryzyko zgonu z jakiegokolwiek przyczyny w ciągu pięciu lat obserwacji.

- Preparaty z melatoniną mogą nie być tak nieszkodliwe, jak się powszechnie uważa. Jeśli nasze wyniki się potwierdzą, może to wpłynąć na zalecenia lekarzy dotyczące ich stosowania w celu na poprawy snu - powiedział dr Ekenedilchukwu Nnadi, główny autor badania z SUNY Downstate Health Sciences University w Nowym Jorku. Jak podkreślił, szczególnie zaskoczyło ich to, że podwyższone ryzyko pozostawało wyraźne nawet po uwzględnieniu wielu innych zmiennych, takich jak wiek pacjentów, współistniejące choroby czy stosowane terapie.

Naukowcy zaznaczyli również, że choć melatoninę powszechnie postrzega się jako naturalny i bezpieczny sposób na poprawę snu, wciąż brakuje solidnych danych dotyczących

jej długotrwałego wpływu na układ sercowo-naczyniowy. To właśnie ta luka w wiedzy skłoniła ich do przeprowadzenia badania, w którym skoncentrowali się na ryzyku niewydolności serca - jednym z najpoważniejszych problemów zdrowotnych związanych z krążeniem.

- Jestem zdziwiona, że lekarze tak łatwo przepisują pacjentom melatoninę i pozwalają na jej stosowanie przez ponad rok. (...) Nie powinno tak być bez wyraźnych wskazań - skomentowała zaprezentowane wyniki prof. Marie-Pierre St-Onge z Columbia University, która nie uczestniczyła w badaniu.

Badacze podkreślili, że przedstawione wyniki należy traktować z ostrożnością, ponieważ analiza opiera się na wczesnych danych i ma charakter obserwacyjny, więc nie dowodzi związku przyczynowego. Mimo tych ograniczeń autorzy zwracają uwagę, że uzyskane rezultaty są na tyle alarmujące, iż potrzebne są pilne, bardziej szczegółowe badania oceniające bezpieczeństwo stosowania melatoniny pod kątem zdrowia serca.



Już obecnie w wielu sanatoriach obowiązuje surowy regulamin, jednak pacjenci notorycznie go obchodzą

Koniec spożywania alkoholu w sanatoriach

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Szykują się zmiany w prawie. Już od 1 stycznia 2026 turnusy w polskich sanatoriach mogą się bardzo zmienić: rząd chce wprowadzić całkowity zakaz sprzedaży alkoholu w sanatoriach.

Jeszcze w ostatnim kwartale 2025 r. pod obrady Sejmu mają wpłynąć trzy różne projekty nowelizacji ustaw o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi oraz o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych. Zgłosiły je Lewica, Polska 2025 i Ministerstwo Zdrowia.

Projekt ministerialny zakłada istotne zmiany dla kuracjuszy. Otóż, jeśli nowelizacja wejdzie w życie, od 1 stycznia 2026 r. na terenie zakładów leczniczych w całym kraju, także sanatoriów, będzie obowiązywał zakaz sprzedaży, podawania i spożywania alkoholu.

Co to oznacza w praktyce?

To, że skończą się w sanatoriach wieczorne dancingi przy drinkach. W internecie znaleźć można wiele historii o picu na turnusach, opowiadanych przez kuracjuszy i pracowników sanatoriów. Przeważają opinie negatywne. Owszem, najczęściej kuracjusze wiedzą, ile i czego mogą wypić, by się rozluźnić i zabawić wieczorem bez sprawiania kłopotów, ale wystarczy, że trafi się jedna czarna owca, by zepsuć turnus wielu osobom.

Pacjenci obchodzą regulamin

Do tej pory wszystko zależało od regulaminów sanatoriów i decyzji gmin, które wydawały zgodę na handel alkoholem na terenie zakładów leczniczych takich jak sanatoria. Regulaminy bywały bardzo różne. W jednych sanatoriach obowiązywał surowy zakaz spożywania alko-

holu, inne miały kawiarnie, w których można było kupić różnego rodzaju napoje wysokowe, i zachęcały kuracjuszy do ich nabywania oraz spożywania w czasie wieczornych zabaw. Bywało, że zakrapiane imprezy w sanatoriach niewiele różniły się od podobnych wieczorków na wakacjach all inclusive, zarówno w przypadku turnusów finansowanych przez NFZ, jak i prywatnych. Przypadki wykłuczenia pacjenta z turnusu za pijaństwo zdarzały się, ale rzadko.

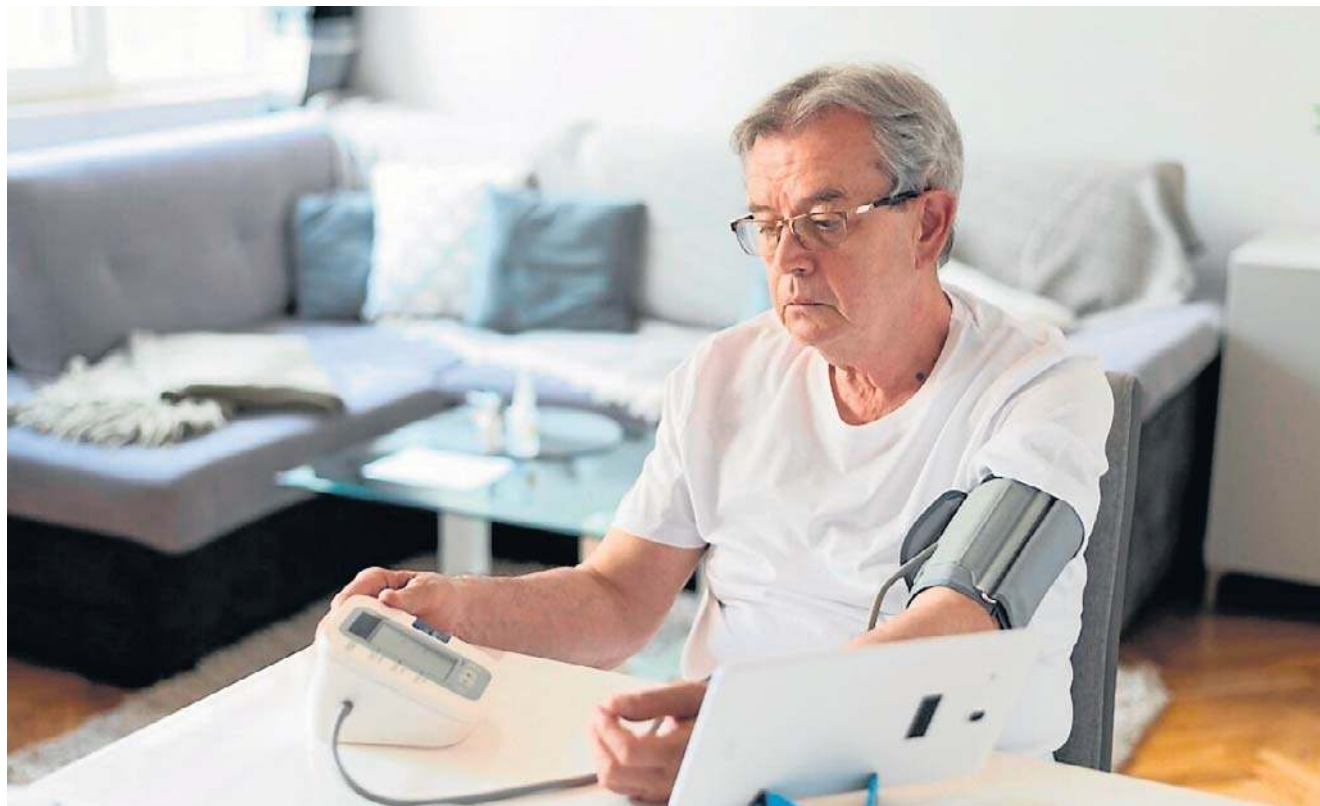
Sami pacjenci też potrafili obchodzić sanatoryjne regulaminy i po prostu zaopatrywali się w alkohol w okolicznych sklepach, by spożywać go potem w zaciszu własnych pokoi w zakładzie leczniczym, lub chodzili na lampkę wina do knajp na mieście - kuracjusze nie są przecież ubezwłasnowolnieni i mogą opuszczać tereny sanatoriów wedle woli.

Jeśli nowe przepisy wejdą w życie, zakrapiane imprezki na terenie sanatoriów nie będą już możliwe, podobnie - przynajmniej w teorii - ścigane będzie popijanie w pokojach. Jednak nadal nic nie będzie stało na przeszkodzie, by po prostu wyjść na drinka poza sanatorium.

Ministerstwo Zdrowia raportuje, że jedną z przyczyn przygotowania projektu antyalkoholowych zmian w ustawach były liczne skargi, napływające do NFZ, na kaskady spokoju w czasie turnusów, spowodowane głośnymi i trwającymi do późnej nocy imprezami na terenie sanatoriów.

Zdrowy sen i porządek wypoczynku to jeden z ważnych elementów kuracji w sanatoriach i uzdrowiskach, a rozochoceni alkoholem uczestnicy dancingsów pozbawiali go nie tylko siebie, ale też innych uczestników turnusu. Zmiany w przepisach mogą położyć kres tego rodzaju ekscesom, o ile zakaz sprzedaży i spożywania alkoholu na terenie sanatoriów będzie egzekwowany.

Wahania ciśnienia przyczyną demencji? Mózg cierpi, gdy ciśnienie ciągle skacze



Badania naukowe dowodzą, że stabilizacja ciśnienia krwi może zapobiec rozwojowi demencji

Monika Górska
monika.gorska@polskapress.pl

Szybkie wahania ciśnienia krwi mogą prowadzić do wczesnych symptomów degeneracji mózgu u osób starszych, mimo iż ogólne ciśnienie pozostaje dobrze kontrolowane i jest w normie.

Badania przeprowadzone przez naukowców z University of Southern California wskazują na związek między zmiennością ciśnienia krwi a uszkodzeniem mózgu. „Dynamiczna niestabilność” ciśnienia krwi, obserwowana w krótkich odstępach czasu, jest powiązana z utratą tkanki mózgowej w obszarach odpowiedzialnych za pamięć i funkcje poznawcze.

Profesor gerontologii i medycyny w USC Leonard Davis School, starszy autor badania Daniel Nation zauważył, że nawet przy prawidłowym średnim ciśnieniu krwi zmienność między uderzeniami serca może obciążać mózg.

– Te wahania z chwili na chwilę wydają się związane z tymi samymi rodzajami zmian w mózgu, które obserwujemy we wczesnej neurodegeneracji – powiedział Daniel Nation.

To nowe podejście pokazuje, że różnice między uderzeniami serca mogą być równie istotne jak ogólne wartości ciśnienia. Chociaż od lat wiemy, że wysokie ciśnienie krwi zwiększa ry-

zyko demencji, najnowsze badania skupiają się na nowym, cichym zagrożeniu: zmienności ciśnienia krwi. Dowody sugerują, że to właśnie gwałtowne wahania – gdy ciśnienie wzrasta i spada w krótkim czasie – mogą obciążać małe naczynia krwionośne w mózgu i upośledzać stały przepływ krwi. To odkrycie zmienia podejście do profilaktyki demencji.

Zmienność ciśnienia krwi, jak mówi Daniel Nation, „nie jest statyczna, stale dostosowuje się do potrzeb organizmu”. Jednak w miarę starzenia się ta regulacja może być mniej dokładna, co prowadzi do przedwczesnego starzenia naczyń krwionośnych i potencjalnego uszkodzenia mózgu. Te nadmierne wahania mogą zmniejszać zdolność naczyni do dostarczania stałego przepływu krwi, obciążając małe naczynia w mózgu.

Badanie wykorzystało średnią rzeczywistą zmienność oraz wskaźnik sztywności tętnic do oceny „dynamicznej niestabilności ciśnienia krwi”. Badanie obejmowało 105 osób, których zmienność ciśnienia była monitorowana w krótkich odstępach, co dostarczyło nowych wglądów w sposób, w jaki ciśnienie krwi może wpływać na zdrowie mózgu.

Badanie wykazało, że osoby z wysokim stopniem zmienności ciśnienia krwi i sztywności tętnic mają mniejszą objętość hipokampa i kory śródwęcho-

wej, kluczowych obszarów mózgu odpowiedzialnych za uczenie się i pamięć. Co więcej, te same osoby miały wyższe poziomy neurofilamentów lekkich (NfL), co wskazuje na uszkodzenie komórek nerwowych.

To sugeruje, że zmienność ciśnienia krwi może być kluczowym czynnikiem ryzyka dla zdrowia mózgu, niezależnie

od ogólnych wartości. Zmiany te były bardziej widoczne po lewej stronie mózgu, co potwierdza wcześniejsze badania o większej podatności lewej półkuli na uszkodzenia.

Dzięki tej nowej wiedzy możliwe będzie opracowanie nowych strategii zapobiegania chorobom neurodegeneracyjnym, takim jak różne rodzaje demencji. – Tradycyjnie koncentrowaliśmy się na obniżaniu średnich wartości ciśnienia krwi. Jednak to badanie sugeruje, że powinniśmy również zwracać uwagę na to, jak stabilne jest ciśnienie krwi w danej chwili. Zmniejszenie tych wahań może pomóc chronić mózg, nawet u osób, których średnie odczyty wyglądają dobrze – powiedział Trevor Lohman, adiunkt neurologii i geriatryi na Uniwersytecie Południowej Kalifornii oraz pierwszy autor badania.

Możliwe interwencje obejmują zmiany w stylu życia, takie jak regularne ćwiczenia, odpowiednie zarządzanie stresem oraz dostosowanie godzin przyjmowania leków, co może przyczynić się do spowolnienia starzenia się mózgu i zmniejszenia ryzyka demencji.

– Nasze wyniki podkreślają, jak ściśle powiązane są serce i mózg. Utrzymanie stałego, prawidłowego przepływu krwi może być jednym z najlepszych sposobów wspierania zdrowia mózgu w miarę starzenia się – zaznaczył Lohman.

Poważne problemy pacjentów! Niektóre szpitale przesuwają planowane operacje

Anna Moyseowicz
anna.moyseowicz@polskapress.pl

Część szpitali ogranicza przyjęcia nowych pacjentów do programów lekowych i odkłada planowe operacje – wynika z ustaleń PAP. Zabiegi pilne i ratujące życie odbywają się bez zakłóceń.

Jak przekazał PAP rzecznik Naczelnej Rady Lekarskiej Jakub Kosikowski, do samorządu lekarskiego wpływają informacje o szpitalach, które przestają przyjmować nowych pacjentów.

W przypadku Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego nr 4 w Lublinie nieuregulowane przez NFZ zobowiązania z pierwszych dziewięciu miesięcy br. wynoszą 75,5 mln zł. Rzecznik placówki Alina Pospischil podała, że brak płatności i zapewnień co do ich wykonania ze strony NFZ zmusza szpital do przesuwania terminów zabiegów planowych na przyszły rok.

– Dyrekcja placówki zdecydowała o ograniczeniu planowych zabiegów operacyjnych i wstrzymaniu ich wykonywania w godzinach popołudniowych. Tzw. zabiegi „ostre” i ratujące życie odbywają się bez zmian – przekazała Pospischil.

Dodała, że szpital został zmuszony do ograniczenia zapisów do programu lekowego RDTL (ratunkowy dostęp do technologii lekowych), a brak terminowych rozliczeń negatywnie wpływa też na płynność finansową szpitala, „powodując opóźnienia w regulowaniu zobowiązań wobec kontrahentów dostarczających leki, materiały medyczne i usługi niezbędne do zapewnienia ciągłości leczenia pacjentów”.

Z problemem przesuwania planowych zabiegów zmagają się też rzeszowski Szpital Miejski im. Jana Pawła II. Jak poinformował PAP dyrektor szpitala Grzegorz Materna, w związku z nadwykonaniami świadczeń ponad limity zawarte w umowie z NFZ na chwilę obecną zostały ograniczone przyjęcia pacjentów na planowe świadczenia. Terminy na planowe zabiegi przesuwane są o około cztery miesiące. – Aktualnie terminy na planowe zabiegi endoprotezoplastyki stawu biodrowego lub kolanowego wyznaczone są na kwiecień 2027 r. – mówi.

Wartość niezapłaconych przez NFZ na rzecz tego szpitala nadwykonań za ten rok wynosi ponad 9,6 mln zł. Z kolei wykonanie ryczałtu PSZ za ten sam okres przekroczyło wartość z kontraktowaną o ponad 1,7 mln zł. – Obecnie nie ma możliwości włączenia nowych pacjentów do programów lekowych na rok 2025 – dodał dyrektor Materna.

Realizację programów lekowych w zakresie włączania nowych pacjentów do programów ograniczył także Kliniczny Szpital Wojewódzki im. Św. Jadwigi Królowej w Rzeszowie.

Jarosław Szyszka, dyrektor ds. medycznych Opolskiego Centrum Rehabilitacji w Korfanowie, w rozmowie z PAP zauważył, że ograniczenia finansowe ze strony NFZ w znacznym stopniu zmniejszają liczbę pacjentów, którym można wszczepić nowe endoprotezy stawów.

– Popyt na nasze usługi jest ogromny, a w kolejce na wszczepienie endoprotezy czeka się około pięciu lat. W tej chwili robimy 900 endoprotez i około 100 zabiegów rewizji, czyli poprawiania operacji wykonanych przez szpitale w różnych częściach kraju. Możemy zwiększyć liczbę wykonywanych operacji do tysiąca, ale NFZ nie daje gwarancji zapłaty – wskazał.

Marcin Misiewicz, prezes Krapkowickiego Centrum Zdrowia podkreśla, że jego szpital stara się zapewnić opiekę wszystkim pacjentom, choć wiąże się to z rosnącym zadłużeniem. – Prowadzimy domowe leczenie żywieniowe dojelitowe i pozajelitowe. Za czwarty kwartał NFZ nie płaci już za nadwykonania. Od początku roku nie mamy zapłaty za nadwykonania w ZOL-u. To oczywiście generuje problemy finansowe dla szpitala, jednak trudno odmówić opieki osobom potrzebującym długoterminowego wsparcia – uważa.

Rzeczniczka Szpitala Uniwersyteckiego w Zielonej Górze Sylwia Malcher-Nowak poinformowała PAP, że szpital nie planuje zamykania lub zawieszania pracy oddziałów. Zapadła jednak decyzja o przesuwaniu pacjentów planowych na późniejsze terminy.

W Wielospecjalistycznym Szpitalu Miejskim im. Józefa Strusia w Poznaniu część planowych zabiegów została przesunięta na późniejszy termin. Rzeczniczka placówki Zuzanna Pankros przekazała PAP, że wynika to z konieczności dostosowania się do limitów finansowych określonych przez Narodowy Fundusz Zdrowia.

Wielkopolskie Centrum Onkologii w Poznaniu nie planuje żadnych przesunięć terminów planowych zabiegów. Rzeczniczka WCO, Nicole Młodziejewska, przekazała, że wszystkie procedury odbywają się zgodnie z ustalonym harmonogramem, a pacjenci są przyjmowani w zaplanowanych terminach. Także Ginekologiczno-Położniczy Szpital Kliniczny im. H. Święcickiego w Poznaniu poinformował, że wszystkie świadczenia udzielane są na bieżąco, zgodnie z planem.

JAK WSPIERAĆ OSOBY Z DIAGNOZĄ NOWOTWOROWĄ?

Diagnoza nowotworu to jedno z najbardziej wstrząsających doświadczeń, jakie może spotkać człowieka. W podcaście „Porozmawiajmy o...” w ramach naszej akcji Bieg dla Jaj **Renata Pałaszyńska, psychoonkolożka z Centrum Onkologii w Bydgoszczy**, dzieli się refleksjami na temat emocji, reakcji i potrzeb osób, które mierzą się z chorobą nowotworową – oraz ich bliskich.

„Pan/pani ma nowotwór” – to zdanie, które według statystyk usłyszy aż 40% Polaków. Jak mówi Renata Pałaszyńska, reakcja na taką informację może przypominać reakcję na katastrofę. – Świadomość zachorowania na raka wiąże się z zagrożeniem zdrowia, a co za tym idzie życia – tłumaczy specjalistka.

W klasyfikacji chorób WHO określa się to jako „ostra reakcja stresowa”. Lęk, który pojawia się w momencie diagnozy, może być paraliżujący, ale też mobilizujący. – Strach rzeczywiście powoduje olbrzymią mobilizację. Ale też nie ma co dziwić się zaprzeczaniu, bo jest to mechanizm obronny naszej psychiki – dodaje Renata Pałaszyńska.

MIT WALKI

Jedno z najczęściej powtarzanych haseł, jakie słyszą osoby chore, brzmi: musisz walczyć. Tymczasem, jak zauważa psychoonkolożka, to może być pułapka. Dla wielu osób bardziej adekwatne jest podejście przetrwania dnia niż heroicznej bitwy.

– To określenie „przegrał z chorobą” jest bardzo krzywdzące dla tych, którzy odeszli i dla ich bliskich, zwłaszcza po wieloletnich zmaganiach i trudnym leczeniu – mówi Renata Pałaszyńska, podkreślając, że język, jakim

mówimy o chorobie, ma ogromne znaczenie.

W gabinecie psychoonkologa nie ma miejsca na puste pocieszenia. Zamiast tego jest przestrzeń na słuchanie, nazywanie emocji i zadawanie pytań, które często nigdy wcześniej nie padły: „Czego ja potrzebuję? Czym jest dla mnie wsparcie? Dlaczego mi tak trudno przyjmować pomoc?”

SIŁA Z KRYZYSU

Niektórzy pacjenci, mimo trudnej sytuacji, odnajdują w sobie siłę do realizacji marzeń. Renata Pałaszyńska nazywa to „posttraumatycznym rozwojem”. Ludzie zaczynają inaczej doceniać życie, zmieniają priorytety, sięgają po to, co wcześniej wydawało się niemożliwe. – Znam osobę, która zaczęła malować po pięćdziesiątce, bo zawsze miała na to ochotę, ale nie wierzyła, że to możliwe – opowiada specjalistka.

Ekspertka zwraca też uwagę na różnice w przeżywaniu choroby u mężczyzn i kobiet. – Panowie, wychowywani w duchu „nie płacz, bądź silny”, często tłumią emocje. Strasznie się krępują, bardzo przepraszają, że są miękczy. Jakby to była wada, że człowiek przeżywa uczucia – mówi. Dopiero po czasie, gdy mechanizmy tłumienia zawodzą, pojawia się przestrzeń na łzy i rozmowę.

Psychoonkolożka podkreśla, że choroba nowotworowa dotyka nie tylko pacjenta, ale całą rodzinę. Bliscy często nie wiedzą, jak wspierać, bo boją się powiedzieć coś nieodpowiedniego. – Nie mówmy: musisz walczyć, musisz żyć, bo dzieci, bo kredyt – to tylko dokłada tych kamieni na plecy – zauważa.



Wysłuchaj całej rozmowy z Renatą Pałaszyńską w podcaście „Porozmawiajmy o...” dostępnym na serwisie internetowym „Expressu Bydgoskiego”



ORGANIZATOR



SPONSOR STRATEGICZNY



PARTNER STRATEGICZNY



PARTNER BIURA ZAWODÓW



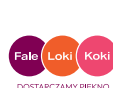
PARTNER GŁÓWNY



PATRONAT HONOROWY



PARTNERZY



PARTNERZY MERYTORYCZNI



PATRONAT MEDIALNY



Zakaz dostępu do mediów społecznościowych

Kazimierz Sikorski
Dania

Kopenhaga ogłosiła porozumienie w sprawie zakazu dostępu do mediów społecznościowych osobom poniżej 15. roku życia. Tak Dania wywiera presję na Big Techy.

Kopenhaga zwiększa presję na platformy Big Tech w związku z rosnącymi obawami, że dzieci są zbyt mocno wciągane w cyfrowy świat szkodliwych treści i interesów komercyjnych.

Taki środek byłby jednym z najbardziej radykalnych kroków podjętych przez rząd kraju będącego w Unii Europejskiej.

Caroline Stage, minister ds. cyfrowych Danii, powiedziała AP, że 94 procent duńskich dzieci poniżej 13. roku życia ma profile na co najmniej jednej platformie mediów społecznościowych, a ponad połowa dzieci poniżej 10. roku życia ma takie profile.

Zakaz nie wejdzie w życie od razu. Krok ten jest następstwem decyzji podjętej w grudniu w Australii, gdzie uchwalono pierwszy na świecie zakaz korzy-

stania z mediów społecznościowych przez dzieci, ustalając minimalny wiek na 16 lat.

Urzednicy w Danii nie wyjaśnili, jak taki zakaz będzie egzekwowany w świecie, w którym miliony dzieci mają łatwy dostęp do ekranów. Stage zauważyła jednak, że Dania posiada krajowy system elektronicznej identyfikacji - prawie wszyscy duńscy obywatele powyżej 13. roku życia posiadają taki dokument - i planuje uruchomić aplikację weryfikującą wiek. PAP



FOT. 123RF

Rząd Danii zamierza zakazać dzieciom dostępu do mediów społecznościowych

Jacek Czaplewski
USA

Robert Lewandowski jako mistrz ceremonii podświetlił na biało-czerwono słynny wieżowiec Empire State Building. Stało się tak z okazji Narodowego Święta Niepodległości - pierwszy raz w historii.

Robert Lewandowski, jako jeden z najbardziej rozpoznawalnych Polaków na świecie, skorzystał z zaszczytu podświetlenia biało-czerwonych barw na ikonie Nowego Jorku, za który uważa się budynek Empire State Building.

Lewandowski dokonał tego za pomocą specjalnej wajchy. Towarzyszyła mu żona Anna.

- To światło jest kierowane do wszystkich Polaków w Polsce, Stanach Zjednoczonych i rozsiansych po całym świecie. Jestem szczególnie zaszczycony, że mogę tu być w tak wielkim dniu. To wielkie wyróżnienie dla Polaków, całej ojczyzny, a dla mnie obojście wielkie przeżycie, że możemy świętować swoją



FOT. MATT ROBERTS/SHUTTERSTOCK

Robert Lewandowski podświetlił na biało-czerwono słynny wieżowiec Empire State Building. Stało się tak z okazji Narodowego Święta Niepodległości

niezależność. Jestem dumny, że jestem Polakiem. Jestem dumny, że mogę reprezentować nasz kraj niezależnie od tego, gdzie gram. Zawsze robię to dla naszej ojczyzny. Powinniśmy wszyscy razem celebrować naszą niezależność. Cieszymy się! - mówił Lewandowski, który otrzymał miniaturową wersję budynku.

To gest uznania dla polskiej historii i kultury, a także dla milionów Polaków mieszkających w Ameryce. Biało-czerwona iluminacja Empire State Building jest pierwszą w historii z okazji Święta Niepodległości.

Gmach słynie z tradycji zmiennych iluminacji
Empire State Building to jeden z najbardziej rozpoznawal-

nych budynków na świecie. Zbudowany w 1931 roku, przez wiele lat był najwyższym wieżowcem globu. Położony w sercu Manhattanu, stanowi nie tylko atrakcję turystyczną, lecz także miejsce licznych wydarzeń kulturalnych i symbolicznych.

Od 1976 roku gmach słynie z tradycji zmiennych iluminacji, które wyrażają wsparcie dla ważnych inicjatyw, świąt narodowych, wydarzeń sportowych czy kampanii społecznych. Dzięki nowoczesnemu systemowi LED na drapaczu chmur można tworzyć spektakularne pokazy świetlne widoczne z wielu zakątków miasta.

Pierwszy raz w historii

Robert Lewandowski przyjechał do Nowego Jorku na zaproszenie amerykańskiej Polonii i konsulatu RP. Zjawił się tam w poniedziałek. Po godzinie 16 miejscowego czasu (22 w Polsce) jako mistrz ceremonii podświetlił na biało-czerwono słynny wieżowiec Empire State Building. Stało się tak z okazji Narodowego Święta Niepodległości - pierwszy raz w historii. PAP

Sarkozy opuszcza więzienie. Sąd zgodził się na zwolnienie byłego prezydenta Francji

Aleksandra Jaros
Paryż

Były prezydent Francji Nicolas Sarkozy opuścił więzienie Sante w Paryżu, w którym odbywał od 21 października wyrok pozbawienia wolności.

Wcześniej w poniedziałek sąd zgodził się, by Sarkozy został zwolniony pod nadzorem sądowym.

Samochód z przyciemnionymi szybami, w którym znajdował się Sarkozy, wyjechał z więzienia 10 listopada, krótko



FOT. PAP/PA/JOAN VALAT

Były prezydent Francji Nicolas Sarkozy

po godz. 15 pod eskortą policji. Niedługo później prezydent przybył do swego domu w dzielnicy 16. w zachodniej części Paryża.

Sarkozy nie będzie mógł opuszczać terytorium Francji. Sąd zabronił mu również kontaktowania się z ministrem sprawiedliwości Geraldem Darmaninem, który wcześniej odwiedził go w więzieniu.

Adwokaci byłego prezydenta podkreślili po ogłoszeniu decyzji, że następnym etapem będzie odwołanie się od wyroku przed sądem wyższej instancji.

Sąd rozpoczął obrady nad wnioskiem w poniedziałek rano. Do sali posiedzeń nie mogli wejść fotoreporterzy, a dziennikarzom nie pozwolono na używanie telefonów komórkowych, by uniknąć robienia zdjęć uwięzionemu byłemu prezydentowi. Sarkozy wystąpił przez łącze wideo i był wyraźnie spięty.

- Będę walczył, aby prawda zwyciężyła - mówił były prezydent w około 15-minutowym wystąpieniu. Jego adwokat Christophe Ingrain przekonywał, że pobyt za kratami jest za-

grożeniem dla byłego szefa państwa, któremu - ze względów bezpieczeństwa - trzeba było zapewnić ochronę w paryskim więzieniu Sante.

Sarkozy po raz kolejny przekonywał, że nie dopuścił się czynów, za które został skazany, czyli domniemanego finansowania jego kampanii wyborczej przez Libię. - Nigdy nie miałem pomysłu ani szalonego zamiaru, by prosić o pieniądze (byłego przywódcy Libii Muammara) Kaddafiego - powiedział były prezydent.

Przyznał też, że nie wyobrażał sobie, że w wieku 70 lat trafi do więzienia. Powiedział, że to „bardzo trudne” doświadczenie. - To pozostawia ślady na każdym uwięzionym - powiedział Sarkozy.

Przekonywał, że w razie zwolnienia będzie respektował wszelkie zobowiązania, które zostaną na niego nałożone, i podkreślił, że jego rodzina znajduje się we Francji.

Na sali sądowej obecna była jego małżonka Carla Bruni i jeden z synów. PAP

DROBNE

Praca

ZATRUDNIĘ

OCHRONA z gr. niepełnosprawności

Bydgoszcz tel. 604 630 556

SERWIS sprzątający z gr.

niepełnosprawności Bydgoszcz tel.

604 630 556

Zdrowie

LABORATORIA

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

Usługi

INSTALACYJNE

E Elektroawaria 24h 79355537 instalacje pomiary, ekspres, tanio!

MONTAŻOWE

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

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne

w Twojej gazecie przez Internetowe Biuro Ogłoszeń.

Bez wychodzenia z domu.



ibo.polskappress.pl

AUTOREKLAMA

aktualne z całej Polski przetargi

nasze komunikaty.pl

REKLAMA

0011425536



Zielon Mieska
Zakład Pogrzebowy

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

REKLAMA

0011426216

Firma SPRZEDA

lokal użytkowy w Bydgoszczy
(udział w nieruchomości).

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

Tel. 510 026 836

REKLAMA

0011428524

Wójt Gminy Inowrocław informuje,

że na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy Inowrocław, tablicach ogłoszeń na terenie, w którym znajduje się przedmiot najmu, a także na stronie internetowej urzędu adres: gminainowroclaw.eu oraz w Biuletynie Informacji Publicznej: gm-inowroclaw.rbp.mojregion.info został podany do publicznej wiadomości wykaz dot. oddania w najem części pomieszczenia o pow. 1,50 m2 położonego na parterze budynku biurowego pod adresem ul. Królowej Jadwigi 43, 88-100 Inowrocław wchodzącego w skład nieruchomości oznaczonej ewidencyjnie numerem działki 233/5 obręb geodezyjny nr 110 w Inowrocławiu, dla której w Sądzie Rejonowym w Inowrocławiu prowadzona jest księga wieczysta nr BY11/00011748/9.

Szczegółowe informacje można uzyskać w Urzędzie Gminy Inowrocław, ul. Królowej Jadwigi 43 oraz telefonicznie pod nr (52) 35-55-816.

Liczmy kalorie

Sery, oprócz tych twarogowych, nie są zbyt dietetyczne. Wystarczy spojrzeć na tabelkę poniżej.

Ile kalorii w 100 gramach?

- ▶ Camembert - 300 kcal
- ▶ Feta - 264 kcal
- ▶ Gorgonzola - 350 kcal
- ▶ Gouda - 356 kcal
- ▶ Mozzarella - 280 kcal
- ▶ Oscypek - 386 kcal
- ▶ Parmezan - 431 kcal
- ▶ Ser kozi - 364 kcal
- ▶ Serek topiony - 316 kcal

Najchudsze sery

- ▶ Serek ziarnisty - 98 kcal
- ▶ Twaróg półtłusty - 133 kcal
- ▶ Twaróg chudy - 113 kcal
- ▶ Serek homogenizowany - 131 kcal
- ▶ Ricotta - 174 kcal.



Kiedy kupujemy ser, musimy uważnie czytać etykiety. Producenci często zamieszczają nazwy typu „ser typu gouda” czy „mazdamer”. Takie określenie świadczy o tym, że nie jest to prawdziwy ser, a jedynie podróbka jakiejś odmiany.

Przez dziurkę od sera

▶▶ Sery zawierają tłuszcz i białka o bardzo małej zawartości kalorii z węglowodanów

Maja Erdmann

Sery są doskonałym źródłem białka. Mają też dużo witamin i mikroelementów, pod warunkiem jednak, że są przygotowane bez chemicznych dodatków.

Polacy najchętniej kupują ser żółty i twarogi. Jednak coraz częściej sięgają też po sery włoskie, szwajcarskie czy greckie.

Ser żółty

Ze względu na dużą zawartość tłuszczu (w 100 gramach

nawet 65 gram tłuszczu) może uchodzić za mało zdrowy, z drugiej jednak strony ma wiele zalet.

Przede wszystkim zawiera wapń, tak ważny dla naszych kości i zębów. Ma też w swoim składzie cynk, który wpływa na dobrą kondycję włosów i paznokci, oraz fosfor i potas.

W plastrze z dziurami znajdziemy też witaminy A i D. Te zaś mają wpływ na m.in. prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego.

Na niekorzyść żółtego sera przemawia fakt, że zawiera dużo soli, a więc podnosi poziom ciśnienia we krwi, a tak-

że przyczynia się do zastojów płynów w organizmie. Neurologi odradzają ten rodzaj sera cierpiącym z powodu migren.

Twaróg

Jest produktem niskoenergetycznym, bo zawiera niewiele tłuszczu. Jego najcenniejszym składnikiem jest pełnowartościowe i łatw strawne białko. W tłustej wersji zawiera witaminy A i D, w chudszej jest ich pozbawiony.

Ser twarogowy nie powoduje wzrostu stężenia glikemii poposiłkowej, więc jest bezpiecznym produktem dla

chorych na cukrzycę. Natomiast uczuleni na laktozę powinni go unikać.

Ser pleśniowy

Sery te pokryte są niebieską, zieloną lub białą pleśnią. Może ona znajdować się tylko na skórce sera, ale i w jego wnętrzu. Nie jest grzybem chorobotwórczym, więc nie zagraża naszemu zdrowiu. Jest od wieków selekcjonowana i dzięki temu każdy ser ma specyficzną dla siebie kulturę pleśni w składzie. Przeciwdziała ona rozwojowi niebezpiecznych bakterii, ponieważ wytwarza kwas mlekowy.

Ser pleśniowe to bogactwo łatwo przyswajalnego białka. Jest też cennym źródłem wapnia i fosforu. Sery pleśniowe zawierają też witaminy A i B2, D, E i K, są też źródłem potasu. Co ciekawe zawierają tyrozynę - aminokwas, który poprawia nasze samopoczucie i zwiększa wytrzymałość. Niestety, ser pleśniowy zawiera też tyraminę, związek który może być przyczyną ataków migreny. Poza tym tyramina wywołuje podniesienie ciśnienia tętniczego oraz nagły skurcz naczyń krwionośnych. Może zaszkodzić osobom z kłopotami krążeniowymi.©

REKLAMA 0011425534

REHABILITACJA

TERAPIA KRĘGOSŁUPA KOCIŃSKI

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

AUTOREKLAMA



**Edukacja
w najwyższym stopniu
stronaedukacji.pl**

AUTOPROMOCJA

009500638

Strefa Biznesu

**NAJWIĘKSZY
REGIONALIZOWANY
SERWIS GOSPODARCZY
W POLSCE**

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



www.strefabiznesu.pl

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strona
zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl

REKLAMA

0011416555



FLANDRIA

**SKLEPY
MEDYCZNE**

Inowrocław

UL. ANDRZEJA 15 - TEL. 52 353-22-15
UL. POZNAŃSKA 97 (SZPITAL) - TEL. 52 354-53-94

Bydgoszcz

UL. KONOPNA 22 - TEL. 52 345-43-97

Toruń

UL. FAŁATA 92 - TEL. 56 661-69-16
UL. ANDERSA 72 - TEL. 56 475-60-55

Zapraszamy

SCE „Flandria” Spółdzielnia Europejska z o.o. WWW.SKLEP.FLANDRIA.PL

REALIZUJEMY
WNIOSKI
NFZ



Rozwód nie oznacza, że przyjaźń nie może trwać dalej

Joanna Krupa na Instagramie o swoim byłym mężu Romainie Zago Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Dominika Tajner kocha botoks

Celebrytka w wywiadzie dla serwisu Jastrząb Post przyznała się do poprawiania wyglądu. – Kocham botoks. Oczywiście robię sobie stymulatory tkankowe. Prowadzi mnie pani doktor i ona uznaje, co mi potrzeba, a czego nie. Nie mam z tym najmniejszego problemu – stwierdziła.

Sylwia Grzeszczak ma pomysłowego faceta

Obecnym wybrankiem piosenkarki jest Michał Buzała – biznesmen, który zajmuje się montażem i serwisem klimatyzacji. Teraz mężczyzna obwieścił w audycji „Pałac Kultury”, że wymyślił... cmentarną aplikację, za pomocą której można zapalić wirtualny znicz albo opłacić opiekę nad danym grobem.

Sandra Kubicka rozdzieliła walczące psy

W niedzielę celebrytka opublikowała filmik na Instagramie, na którym pokazała walczące psy. Kubicka wyjaśniła, że jej synek Leoś uderzył jednego z nich, a ten w odpowiedzi... ugryzł jej pocięchę. „Leoś uderzył Lilly. Nie słucha się w ogóle i za dziesiątym razem Lilly go ugryzła. Luna skoczyła na Lilly w obronie Leosia, mimo tego, że Leoś ją też naparza... Lucky musiałam odciągnąć, bo chciała pogryźć wszystkich. Jest dopiero 10 rano. Mam dość. Wychoďte dzisiaj z domu” – napisała. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Ikar. Legenda Mietka Kosza

TVP Kultura, 20:00
Legenda jazzu. Niewidomy, który grał na pianinie z niebiańskim połotem. Ikar, który zmarł w wieku dwudziestu dziewięciu lat. Obsypany nagrodami film biograficzny w reżyserii Macieja Pieprzycy. W roli Mieczysława Kosza – Dawid Ogrodnik

El immortal. Gangi Madrytu

Canal+ Premium, 21:00
2. sezon opartej na faktach historii grupy przestępczej Los Miami's. Świat zbudowany przez José Antonio powoli się rozpada. Kierowany pragnieniem zemsty, rozpoczyna brutalną wojnę na ulicach Madrytu.

Wszystkie stworzenia duże i małe

Epic Drama, 21:00
6. sezon serialu. Koniec II wś jest tuż tuż. Siegfried zmaga się z problemami sercowymi i wspiera Jamesa w modernizacji kliniki. Tristan wraca z wojny, wkrótce się zakochuje. Jenny wyjeżdża do Londynu, by podjąć naukę w szkole pielęgniarstwa. Do Skeldale wraca Dorothy.

Belfer

Metro, 22:00
Śmierć dziewczyny wstrząsa lokalną społecznością Dobrowic. W tym samym czasie w zjawia się tu nauczyciel z warszawskiej szkoły, Paweł Zawadzki (Maciej Stuhr). Rozpoczyna własne śledztwo. Choć wszyscy się tu znają i wiedzą o sobie wszystko, Pawłowi nikt nic nie powie...

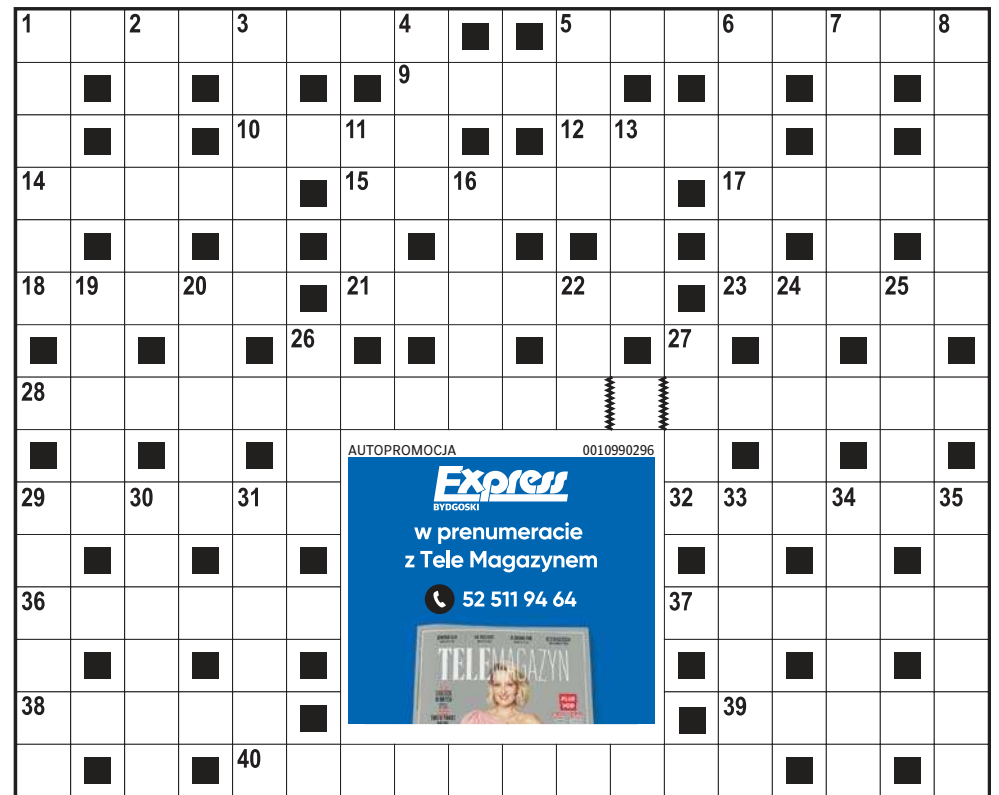
KRZYŻÓWKA NR 174

Poziomo:

- 1) śródziemnomorskie warzywo o jadalnych koszykach kwiatowych,
- 5) jeden z Rycerzy Okrągłego Stołu,
- 9) ukojenie w cierpieniu,
- 10) klatka taśmy filmowej,
- 12) donośny głos cyranki,
- 14) taniec ludowy z figurami,
- 15) płynie przez Żelazową Wołę i Sochaczew,
- 17) niejeden w leksykonie,
- 18) był nim Sean Connery i Walter Scott,
- 21) kulisy wiedzy tajemnej,
- 23) stale mija się z prawdą,
- 28) powieść Jarosława Iwaszkiewicza,
- 29) maluje się na twarzy dostojnika,
- 32) tkanina na letnie ubrania,
- 36) jednostka kąta płaskiego,
- 37) periodyk poświęcony modzie,
- 38) popularny kabaret z Zielonej Góry,
- 39) katolickie wyznanie wiary,
- 40) „Klan” lub „M jak miłość”.

Pionowo:

- 1) przestrzeń pozaziemska,
- 2) mały skorupiak jadalny,
- 3) ostry wiraż na drodze,
- 4) zbiorowa sprzedaż towaru,
- 5) układ zawarty między państwami,
- 6) gwałtowny, krótkotrwały wiatr nad morzem,
- 7) bogactwo mieniących się barw, pulsujących światła,
- 8) ryba z rodziny karpiowatych,



- 11) „... i uprzedzenie”, sfilmowana powieść Jane Austen,
- 13) kogucia lub ciężka w boksie,
- 16) zakończony mankietem,
- 19) cenny metal na obrączki,
- 20) brunatna farba z glinki,
- 22) biblijny patriarcha, budowniczy arki,
- 24) pasmo górskie w Beskidach Zachodnich,
- 25) szeroki brzeg sombrero,

- 26) słodkowodny delfin Amazonki,
- 27) baśniowy stwór ziejący ogniem,
- 29) dawna nazwa Iranu,
- 30) samica w wilczym stadzie,
- 31) pisząca część ołówka,
- 33) linka do podawania cumy,
- 34) krakowiak lub kujawiak,
- 35) niedozwolony chwyt w zapasach.

ROZWIĄZANIE NR 173

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dziś zaskoczysz sam siebie odwagą. Horoskop dzienny zapowiada, że zrobisz pierwszy krok w sprawie, którą odkładasz od wielu tygodni.
Ryby (19.02 - 20.03)
Twoja cierpliwość w końcu zostanie nagrodzona. Nie spiesz się: horoskop na dziś wyraźnie wróży, że los szuka czegoś wyjątkowego...
Baran (21.03 - 19.04)
Zaskakująca wiadomość odmieni Twój dzień. Wykaż się elastycznością, bo horoskop dzienny na środę mówi, że zmiana wyjdzie Ci na dobre.

Byk (20.04 - 20.05)

Potrzebujesz po południu spokoju. Horoskop dzienny stanowczo radzi wyłączyć telefon, zaparzyć herbatę i wsłuchać się w własne myśli.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Świat zauważy Twoje talenty. Horoskop na dziś zapowiada, że wystarczy jeden uśmiech, aby przyciągnąć pozytywną uwagę.
Rak (22.06 - 22.07)
Uporządkuj swoje sprawy – i biurko, i serce. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że porządek przyniesie Ci jasne myśli i harmonię.

Lew (23.07 - 22.08)

Ktoś szuka dziś Twojej rady. Wykaż się szczerością, ale i delikatnością. Horoskop dzienny mówi, że Twoje słowo będą miały dużą moc.
Panna (23.08 - 22.09)
Nie bój się zaufać intuicji. Horoskop na dziś bardzo wyraźnie zapowiada, że podpowie Ci coś, czego rozum nie zdołałby pojąć sam.
Waga (23.09 - 22.10)
Energia będzie Cię wręcz rozpierać. Zrób coś spontanicznego. Horoskop dzienny na środę mówi, że szczęście czeka za rogiem przygody.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Zrób przerwę, choć na chwilę. Ambicja jest dobra, lecz horoskop dzienny wyraźnie przypomina, że serce potrzebuje wytchnienia.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Twoja kreatywność eksploduje. Nie bój się eksperymentować. Horoskop na dziś radzi to robić nawet z nieco szalonymi pomysłami.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Dziś emocje mogą Cię zaskoczyć. Pozwól im płynąć. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że szczerość wobec siebie przyniesie ulgę...

Duże problemy selekcjonera Urbana przed Holandią

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. Reprezentacja z problemami rozpoczęła zgrupowanie przed meczem z Holandią i wieńczącym eliminacje MŚ 2026 z Malcią. Jan Urban musi znaleźć zastępstwo dla czterech piłkarzy.

W poniedziałek do godziny osiemnastej kadrowicze mieli się zakwaterować w stałej warszawskiej bazie. Tego dnia w ogóle nie pojawił się Robert Lewandowski, który z okazji Narodowego Święta Niepodległości wziął udział w ceremonii podświetlenia legendarnego wieżowca Empire State Building w Nowym Jorku. Kapitan dołączył do drużyny we wtorek.

Pierwotną listę powołanych na listopadowe spotkania Jan Urban podał w ubiegły piątek. Liczne kontuzje sprawiły, że w poniedziałek musiał jednak dokonać szeregu zmian. Na zgrupowanie w ogóle nie dotarli bramkarz Łukasz Skorupski, środkowy obrońca Jan Bednarek i napastnik Krzysztof Piątek.

- Skorupski w trakcie ligowego meczu doznał znacznego uszkodzenia mięśnia dwugłowego uda. Piątek naciągnął mięsień przywodziciela, natomiast Bednarek naciągnął więzadło w kolanie - wymieniali lekarz reprezentacji Polski Jacek Jaroszewski.

W trybie awaryjnym selekcjoner dowołał więc dwóch zawodników: bramkarza Mateusza Kochalskiego z azerskiego Karabachu Aghdam oraz obrońcę włoskiego Palermo Bartosza Bereszyńskiego, którego prowadził przeszło dekadę temu w Legii Warszawa. Na alternatywę dla Piątka Urban się nie zdecydował.



Jan Urban musi znaleźć zastępstwo dla czterech piłkarzy: dwóch kontuzjowanych i dwóch pauzujących za kartki

Już w październiku było jasne, że nie zagramy w optymalnym zestawieniu. W wygranym meczu z Litwą w Kownie (2:0) żółte kartki obejrzel stoper Przemysław Wiśniewski i defensywny pomocnik Bartosz Slisz, a to w obu przypadkach oznaczało pauzę właśnie w spotkaniu z Holandią.

Urban nie mógł natomiast przewidzieć, że w weekend poprzedzający zgrupowanie wypadną dwaj kolejni gracze pierwszego wyboru, a więc wspomniani Skorupski z Bednarkiem. Kto za nich wskoczy do jedenastki?

Pewniakiem między słupkami wydaje się być Kamil Grabara, który zbiera po-

chlebne recenzje w Bundeslidze, a poprzedni selekcjoner Michał Probiez konsekwentnie pomijał go w powołaniach. Miejsca w defensywie powinni zająć młody Jan Ziłkowski z doświadczonym Tomaszem Kędziórą bądź dowołałym Bartoszem Bereszyńskim. Trudno orzec natomiast, jak zostanie rozstrzygnięta sprawa środka pola; prawdopodobnie, że na pozycję „numer sześć” zostanie cofnięty Piotr Zieliński.

Pierwszy trening w pełnym gronie Biało-Czerwoni zaplanowali dzisiaj. W samo południe zapoznają się z murawą PGE Narodowego. Podobnie będzie w czwartek. Holendrzy

nie zrobią tego w ogóle, bo przed wylotem do Polski zamierzają ćwiczyć u siebie. W przeddzień widowiska wezmą udział jedynie w oficjalnej konferencji prasowej zaplanowanej na godzinę 20.

Selekcjoner Ronald Koeman, rozważający zakończenie kariery po mundialu, też boryka się z problemami kadrowymi. Z Polską zagrożony jest występ Wouta Weghorsta, dlatego w trybie awaryjnym dowołany został we wtorek Emmanuel Emegha, klubowy kolega Maxiego Oyedele z francuskiego Strassbourg.

We wrześniu w debiucie Urbana Polska potrafiła zremisować w Rotterdamie dzięki bramce Matty'ego Casha, ale jeszcze więcej zawdzięczaliśmy interwencji Łukasza Skorupskiego. Według bukmacherów zdecydowanym faworytem rewanżu pozostaje Holandia.

Polska zajmuje w grupie eliminacyjnej drugie miejsce. W przypadku wygranej może zrównać się punktami z Holandią, z którą przegrywa jednak bilansem bramkowym. Wszystko wskazuje więc na to, że Oranje awansują bezpośrednio na turniej (w finałowej kolejce podejmują Litwę), a nam pozostaną dwuetapowe baraże w marcu przyszłego roku.

Transmisję od godz. 20.45 zapowiedziano na kanałach TVP 1 i TVP Sport. Mecz skomentują Mateusz Borek z Grzegorzem Mielcarskim. Wcześniej, czyli o godz. 16, w Szczecinie przy pełnych trybunach zagra z Włochami kadra U-21 Jerzego Brzęczka, która z kompletem punktów i bilansem bramkowym 15-0 jest liderem grupy w eliminacjach młodzieżowego Euro.

©

Kibice klubów zajmą się dopingiem reprezentacji. Jakie obawy ma PZPN?

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. Reprezentacja Polski doczeka się po latach zorganizowanego dopingu na PGE Narodowym w Warszawie. Podczas piątkowego hitu z Holandią będą za niego odpowiadać kibice.

Dotąd ultrasi nie mieli żadnych przywilejów na meczach domowych i te zresztą konsekwentnie bojkotowali. Za drużyną jeździli natomiast na wyjazdy. W październiku kilka tysięcy wybrało się do nieodległego Kowna. Popokonaniu Litwy długo świętowali z piłkarzami.

- Kibiców było słychać przez cały mecz. W drugiej połowie to był dla nas bodziec, żeby atakować i jeszcze zdobyć bramkę - stwierdził kapitan Robert Lewandowski. Piotr Zieliński dodawał, że czegoś podobnego na kadrze sobie nie przypomina, a ma w niej ponad sto występów. - Jak oni śpiewali, że gramy u siebie, to można było czuć z boiska - powiedział.

Teraz piłkarze mają doświadczyć tego samego także w Warszawie. W piątek do stolicy zjadą kibice wspierający na co dzień Górnika Zabrze, Jagiellonię Białostok, Lechię Gdańsk, ŁKS Łódź czy Śląsk Wrocław. Wszystko wskazuje na to, że zajmą kilka tysięcy miejsc za jedną z bramek.

Doping wróci na PGE Narodowy po wielu latach. Ostatni raz ultrasi pojawili się w 2013 roku podczas meczu eliminacji MŚ 2014. Potem w zorganizowanych grupach przybywali na stadion już tylko za swoimi klubami - na kolejne finały Pucharu Polski.

PZPN zarządzany przez Cezarego Kuleszę także długo się przed nimi wzbierał. Miał i nadal ma sporo obaw. Obok siebie zasiadą bowiem fani zwaśnionych klubów, mogą odpalić zakazane prawem race i jeszcze dopuścić się skandalu politycznego, jak miesiąc temu na Litwie, gdzie wznoszono hasło „Polskie Wilno” i obrażano premiera polskiego rządu. Ryzyko zostało jednak podjęte...



Reprezentacja Polski doczeka się po wielu latach zorganizowanego dopingu grup klubowych ultrasów

Biało-Czerwone rozpoczynają walkę o pierwszy od 12 lat awans na mistrzostwa Europy

Łukasz Konstanty
redakcja@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. Wyjazdowym środowym meczem ze Słowacją udział w pierwszej fazie kwalifikacji Eurobasketu rozpocznie reprezentacja Polski koszykarek.

Eliminacje turnieju, który w 2027 roku odbędzie się w czterech krajach (Belgia, Finlandia, Litwa, Szwecja), tym razem składać się będą z dwóch etapów. W pierwszym udział weźmie 27 dru-

żyn podzielonych na siedem grup - sześć czterozespołowych i jedna złożona z trzech ekip. W tym gronie są także Biało-Czerwone, które rywalizować będą ze Słowaczkami, Rumunkami i Cypryjkami.

Inny niż dotychczas będzie harmonogram gier w kwalifikacjach. Do tej pory reprezentantki w trakcie zgrupowania rozgrywały po dwa mecze o stawkę, teraz całe eliminacje odbędą się w dwóch terminach. W listopadzie nasz zespół poza środowym star-

ciem w Bratysławie ze Słowacją (godz. 18.00) zagra także dwa razy przed własną publicznością. W Sosnowcu gościć będzie Rumunię (sobota, 15 listopada, 18.00) i Cypr (wtorek, 18 listopada, 18.00).

- Trochę szkoda, że kwalifikacje zaczynamy na wyjeździe, ale z drugiej strony nie będziemy faworytem, więc ciężać będzie na nas mniejsza presja. Chcemy z pełnym uderzeniem wejść w ten pierwszy mecz, zaprezentować wszystko, co mamy najlepsze, i miejmy nadzieję, że

zakończymy to spotkanie zwycięstwem - powiedział Karol Kowalewski, trener naszej reprezentacji (za pzkosz.pl).

Słowaczki, przynajmniej na papierze, wydają się być najtrudniejszymi rywalkami. Co prawda w tegorocznym Eurobasketce nie wezmą udziału (zajęły drugie miejsce w grupie eliminacyjnej, nie znalazły się jednak wśród czterech wicemistrzyń, które uzyskały prawo startu w turnieju), ale zarówno dwa, jak i cztery lata temu były w gro-

nie szesnastu najlepszych drużyn Europy. Rumunki ostatni raz w elitarnym gronie znalazły się w 2015 roku i to tylko dlatego, iż były współgospodyniami zmagania. Z kolei Cypryjki dopiero po raz drugi w historii przystąpiły do kwalifikacji ME (poprzednio w 2003 roku).

Po dwie najlepsze drużyny z każdej grupy, a także trzy ekipy z trzecich miejsc (łącznie 17 zespołów) wywalczą przepustkę do drugiej fazy kwalifikacji, w której dołączy siedem najsilniejszych repre-

zentacji. Rywalizacja odbywać się będzie w sześciu czterozespołowych grupach, z których promocję na ME wywalczą ekipy z pierwszych i drugich lokat.

Druga część kwalifikacji została zaplanowana w terminie od 11 do 17 marca. Biało-Czerwone, jeśli przebrną przez pierwszą fazę, o przepustkę na mistrzostwa Europy, w których po raz ostatni wystąpiły w 2015 roku, zagrają w listopadzie 2026 i lutym 2027 roku.

©

SPORT

www.sportowy24.pl

Twarde Pierniki w końcu zadowolili swoich kibiców. To było okazałe zwycięstwo

Joachim Przybył, DK
joachim.przybyl@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. Arriva Lotto Toruń z pierwszym zwycięstwem w sezonie we własnej hali. Gospodarze popisali się kapitalną skutecznością i rozbili Stal Ostrów Wielkopolski różnicą 30 punktów!

ARRIVA LOTTO TORUŃ - STAL OSTRÓW WIELKOPOLSKI 109:79 (28:17, 30:23, 27:22, 24:17)

Arriva Lotto: Thomasson 18 (3), 5 as., Langović 18, 7 zb., 5 as., Smith 13 (1), Szlachetka 11 (1), Kulig 8, 8 zb. - **Kunc** 26 (3), 7 zb., Lipiński 6, Sowirski 4, Brenk 3 (1), Lapornik 2, Kenig 0, Prokopowicz 0.

Stal: Lester 15 (3), Sakota 12, Mejeris 8, Gibson 6, Gołębiowski 2 - Jackson 18, 7 zb., Pluta 10 (2), Brzović 8.

W Arenie Toruń w poniedziałkowe późne popołudnie spotkały się dwie najsłabsze drużyny Orlen Basket Ligi. Na dołek miejscowi jeszcze nie wygrali meczu u siebie.

Torunianie w 1. kwarcie zaczęli budować przewagę po akcjach Aleksandra Langowicia i Arika Smitha (22:11). Po dwóch akcjach niemal bezbłędnego do przerwy Noaha Thomassona (za 3 i 2+1) było 42:24 w połowie 2. kwarty. Goście mieli gigantyczne problemy w defensywie, do przerwy Arriva Lotto miała niesamowicie blisko 70 procent z gry.

Po przerwie nic się nie zmieniło. Torunianie z łatwością znajdowali liczne dziury w defensywie Stali, goście nie mieli też zbyt wiele atutów w ofensywie. Ponad 60 procent z gry, 27

asyst - to był po prostu świetny ofensywny występ Twardych Pierników.

Kluczowym momentem był mocny początek drugiej połowy. Ciekawi byliśmy wniosków ostrowian po 1. połowie, ale to gospodarze jeszcze mocniej przycisnęli. Po trójkach Thomassona i Langowicia, kontrze Smitha przewaga Twardych Pierników urosła do 25 punktów. Potem tylko już sporadycznie topniała poniżej 20 pkt, a najwyższa wynosiła już 31 punktów.

Bohaterem meczu był niewątpliwie rezerwowi Aljaz Kunc. Słoweniec potrzebował kilku meczów, aby złapać odpowiedni rytm po roku przerwy od gry w basket, ale teraz jest w kapitalnej formie. W tym meczu już do przerwy miał 17 punktów na koncie. Na koniec 3. kwarty zmroziło toruńską ławkę, gdy Kunc przy próbie rzutu za 3 upadł na parkiet i trzymał się za kontuzjowaną wcześniej stopę, ale skończyło się na strachu. Cały mecz zakończył ze świetnymi statystykami: 6/10 z gry, 11/12 z wolnych, 7 zbiórkami, 3 asystami i ewalem 34 punkty.

Po tej wygranej Arriva Lotto Twarde Pierniki awansowały na 12. miejsce w tabeli.

Już w sobotę torunianie podejmą w derbach Anwil Włocławek. Różnica między zespołami to tylko jeden punkt. Zapowiadają się wielkie emocje. Trwa sprzedaż biletów na to spotkanie. Szczegóły na stronie <http://twardepierniki.abilet.pl>. ©



Torunianie w końcu zagraли świetny mecz i pewnie ograli rywali z Ostrowa Wielkopolskiego

KOSZYKÓWKA

Ścisk w tabeli II ligi

W tabeli II ligi wciąż ciasno; różnica między pierwszym a dziewiątym zespołem wynosi ledwie 2 pkt. Zdecydowały o tym m.in. wyniki 9. kolejki: AZS UMK Transbruk Toruń-Żak Koszalin 89:87, Tarnovia Tarnowo Podgórne-Trefl II Sopot 83:80, GAK Port Gdynia-Energa Elbląg 89:77, Kamte Basket 2010 Kruszwica-TKM Włocławek 102:59, Pogoń Mogilno-SMS PZKOSZ Władysławowo 105:87, Sokół Międzychód-MKK Gniezno 79:109. (szcz)

KRÓTKO



FOT. ARKADIUSZ WOJTASIEWICZ

BIEGI I REKREACJA

Bydgoski Bieg Niepodległości

Około 1700 osób pobiegło we w Bydgoskim Biegu Niepodległości. Rozgrzewkę przed startem poprowadziła znana i utytułowana bydgoska lekkoatletka - Iga Baumgart-Witan. A potem rozpoczęła się rywalizacja. Start i meta zlokalizowane były na stadionie im. Zdzisława Krzyszkowiaka. Stamtąd biegacze wystartowali na 5-kilometrową trasę ulicą Gdańską, w okolicy Ogrodu Zoologicznego, gdzie nastąpił nawrót w stronę stadionu. Na wszystkich uczestników biegu czekały piękne, okolicznościowe medale. Na najlepszych nagrody - biegacze z miejsc 1-3 (kobiety i mężczyźni) otrzymali voucher do sklepu sportowego (1000, 600 zł i 400 zł).

WYNIKI

Kategoria open - kobiety: 1. Katarzyna Kuber - 00:18:01.71, 2. Katarzyna Piotrowska - 00:18:50.05, 3. Aleksandra Gawron - 00:19:12.89
Kategoria open - mężczyźni: 1. Marcin Biskup - 00:14:30.23, 2. Bartosz Kotłowski - 00:16:14.45, 3. Jakub Kirs - 00:16:16.89 (m)

LOTTO

NIEDZIELA, 9.11

Multi Multi, godz. 22.00

4, 5, 9, 15, 20, 22, 24, 25, 30, [33], 40,

42, 47, 52, 56, 57, 62, 63, 70, 80

Kaskada, godz. 22.00

1, 4, 5, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17

Mini Lotto 1, 14, 16, 33, 35

Ekstra Pensja 2, 11, 17, 23, 27 - 1

Ekstra Premia 9, 25, 26, 29, 35 - 2

PONIEDZIAŁEK, 10.11

Multi Multi, godz. 14.00

9, 10, 14, 16, 20, 21, 31, 32, 34, 38, 44,

45, 49, 58, [59], 61, 62, 67, 70, 79

Kaskada, godz. 14.00

3, 5, 6, 11, 12, 13, 14, 18, 20, 21, 22, 23

Multi Multi, godz. 22.00

3, 7, 8, 9, 11, 21, 29, 33, [34], 35, 39, 40,

43, 49, 54, 56, 75, 76, 78, 80

Kaskada, godz. 22.00

5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14, 15, 18, 19, 21

Mini Lotto 6, 19, 24, 36, 37

Ekstra Pensja 3, 9, 25, 29, 31 - 1

Ekstra Premia 5, 16, 19, 23, 31 - 2

WTOREK, 11.11

Multi Multi, godz. 14.00

2, 9, 12, 22, 24, 25, 29, 31, 34, 35, [36],

40, 42, 53, 58, 72, 73, 76, 77, 80

Kaskada, godz. 14.00

1, 10, 11, 13, 14, 16, 19, 20, 21, 22, 23, 24



FOT. PPG

SIATKÓWKA

Nowe role trenerów

Michał Masny, trener siatkarki BKS Bydgoszcz, został nowym trenerem reprezentacji Słowacji siatkarki. Kadre kobiet poprowadzi Martino Volpini, na co dzień pracujący z siatkarkami Metalkas Pałacu Bydgoszcz.

To jest kolejny mecz ostatniej szansy

Joachim Przybył, DK
joachim.przybyl@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. Tylko wygrana z PAOK BC Saloniki przedłuży szansę Anwilu Włocławek na awans z grupy w FIBA Europe Cup. Problem w tym, że rywale u siebie w tym sezonie jeszcze nie przegrali.

PAOK świetnie zaczął ten sezon. W lidze greckiej jest wiceliderem z bilansem 5-1, przegrywając jedynie na wyjeździe z Panathinaikosem Ateny 83:93, w grupie F FIBA Europe Cup zaliczył jedyną wpadkę w Brunzawku z Basketball Loewen. Dodajmy, że we Włocławku w meczu Anwil - PAOK BC była dogrywka, wygrana przez zespół z Grecji 94:93.

Tymczasem Anwil musi po prostu wygrać w Salonikach, aby liczyć na awans z grupy. Wygrana z PAOK otworzy nawet furtkę do pierwszego miejsca. Niewykluczone, że wtedy trzy drużyny będą finiszować z bilansem 4-2 i będą decydować małe punkty. Taki bilans powinien też wystarczyć do awansu z drugiego miejsca. W ubiegłym sezonie siedmiu wiceliderów grup miało bilans 4-2 i pięć z nich zobaczyliśmy później w drugim etapie rozgrywek.

Anwil do Salonik pojedzie wciąż bez nowego gracza pod koszem. Tymczasem PAOK będzie mocniejszy, bo w porównaniu do meczu w Hali

Mistrzów zagra kontuzjowany wówczas Cleveland Melvin.

- Nie chcemy zmieniać naszej defensywy bez Mate, stawiamy na sprawdzone schematy, a Dawid Szupiański i Kacper Borowski świetnie realizują swoje zadania - podkreśla trener włocławian Grzegorz Kozan.

Zwłaszcza Dawid Szupiański jest jednym z bohaterów Anwilu. Środkowy rozgrywa być może swój najlepszy sezon w karierze, a w meczu z Brunzawkiem przed tygodniem należał do najlepszych na parkiecie (15 pkt, 7 zbiórek).

- Zawsze polegamy na decyzjach trenera, który decyduje

o minutach na parkiecie, a ja jestem zawsze gotowy. Gramy szerokim, składem i nadal uczymy się siebie. Wszystko wymaga czasu, ale wszystko też wygląda lepiej każdego kolejnego dnia. Brakuje nam trochę czasu na spokojne treningi, ale każdy kolejny mecz jest dla nas lepszy - podkreśla Szupiański w rozmowie z klubowymi mediami.

Początek meczu w Salonikach w środę o godz. 19.15. Transmisja na oficjalnej stronie FIBA Europe.

W drugim meczu grupy F Basketball Loewen podejmie BC Trepca także w środę, ale o godz. 18.30. ©



FOT. JAKUB SOBOCZYŃSKI

Koszykarze Anwilu po raz pierwszy wygrali dwa mecze z rzędu. Czy będzie trzecie zwycięstwo?

Sokolanki ciągle bez wygranej

Dariusz Knopik

dariusz.knopik@polskapress.pl

SIATKÓWKA. Trwa fatalna seria Sokola & Hagric Mogilno. Zespół doznał piątej porażki w piątym meczu Tauron Ligi.

ŁKS ŁÓDŹ - SOKÓŁ & HAGRIC MOGILNO 3:0 (25:23, 25:15, 25:22)

ŁKS: Obiała 10, Gajer 2, Brambilla 9, Stefanik 10, Szczyrba 11, Bidiś 6, Pawłowska (libero) - Fayad, Hryshchuk, Nowak.

Sokół: Tsitsigianni 5, Cygan 4, Kowalska 14, Stronias 5, Brzoska 1, Priante 0, Pancewicz (libero) - Świętoń 5, Stachowicz 1, Cur-Słomka 1, Nowak 3, Pinczewska 1.

W pierwszym secie podopieczne Mateusza Graby cały czas goniły wynik, od początku przegrały różnicą kilku punktów. W końcówce zbliżyły się na dwa punkty. Jedynym właścicielem funkcjonującym elementem był blok o czym świadczyło pięć zdobytych punktów przy żadnym rywale.

Druga partia była jeszcze gorsza w wykonaniu sokolanki. W ataku zapisano im zaledwie dziewięć procent efektywności w ataku, a także 11 procent perfekcyjnego przyjęcia zagrywki, a także fatalnie

zagrywały i obroniły zaledwie 10 piłek.

W trzeciej odsłonie walka była o wiele bardziej wyrównana. Siatkarki z Mogilna poprawiły wszystkie wskaźniki statystyczne. Długo toczyły wyrównany bój z łodziankami. Niestety, w końcówce to rywalki były skuteczniejsze i przechyliły szalę zwycięstwa na swoją stronę.

Sokół w tabeli zajmuje 11. miejsce z dwoma punktami.

Już w czwartek okazją do rehabilitacji. Sokolanki podejmą Radomkę Radom. ©