

Jubileusz. Kujawsko-Pomorskiej Radzie
Olimpijskiej stuknęło 90 lat! **str. 15**



FOT. DARIUSZ BLOCH

Padaczka. Większość pacjentów
może prowadzić normalne życie
str. 11

STRONA
ZDROWIA

Express

BYDGOSKI

Środa
19.11.2025

Nr 268 (11155)
Rok XXXVI

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

KONTROWERSJE CO ZROBIĆ Z BUDYNKIEM PRZY TORUŃSKIEJ?

Ruina zajmuje miejsce, a nie ma gdzie parkować

Maciej Czerniak
maciej.czerniak@polskappress.pl

Wjazd na teren bydgoskiego sądu, tablica informacyjna, szlaban, dyżurka strażnika, a obok ruina. Pozostająca w opłakanym stanie kamieniczka z poddaszem i zamurowanymi oknami to własność sądu. Tymczasem przy sądzie brakuje miejsc parkingowych.

Wstępu pojazdami na teren Sądu Rejonowego w Bydgoszczy przy ulicy Toruńskiej interesanci nie mają. Pozwani, powodowie, adwokaci i radcy prawni muszą szukać miejsc na terenie płatnej strefy wzdłuż ulicy oraz na parkingu niestrzeżonym oddalonym o kilkadziesiąt metrów. Nie tylko oni mają trudność z pozostawieniem samochodu w okolicy. Jak niedawno informowała „Gazeta Wyborcza”, nawet pracownicy sądu zmuszeni są do szukania jakiegokolwiek miejsca, bo stref wydzielonych przy samej siedzibie instytucji jest za mało.

Obok odrestaurowanej kamieniczki

O tym, że zaniedbany niski budynek z poddaszem i zamurowanymi oknami, stojący tuż obok wjazdu, należy właśnie do sądu, dowiedzieliśmy się już w sierpniu. Na początku września informowaliśmy o finale prac renowacyjnych elewacji kamienicy usytuowanej po sąsiedzku, pod numerem 66. Na budynku odnowiono między innymi historyczne napisy, nawiązujące do mieszczącego się w przeszłości tam „Bromberger Arbeiterheim”, czyli „domu robotniczego”.

Co zatem władze sądu zamierzają zrobić z ruiną? - Ten dom naprawdę wygląda strasznie - mówią osoby przychodzące do sądu. - Wygląda to tragicznie. Tu tablica informacyjna sądu, wjazd, szlaban, strażnik, no i majestat Temidy, a obok takie coś. Nie można jakoś tego budynku zaadaptować, odnowić?

Pojawiają się również sugestie, by - jeżeli już jest to własność instytucji - po prostu zburzyć niewielki dom, który - zaznaczają interesanci sądu - prawdopodobnie nie przedstawia większej wartości historycznej, a uzyskaną powierzchnię przeznaczyć na powiększenie parkingu.

Albo parking, albo zaadaptowanie

- Ta nieruchomość jest własnością Skarbu Państwa - wyjaśnia nam Dariusz Pezała, dyrektor Sądu Rejonowego w Bydgoszczy. - Konceptji związanych z tym budynkiem pojawiało się już co

Wśród inwestycji priorytet mają inne przedsięwzięcia, jak choćby wyposażenie budynku Sądu Rejonowego przy ulicy Grudziądzkiej w Bydgoszczy w windę

najmniej kilka. Jedną z nich zakładała faktycznie jego wyburzenie.

Jak się dowiadujemy, miasto, które jako wcześniejszy właściciel, dokonało cesji tej nieruchomości na rzecz sądu, liczyło się właśnie z takim losem niewielkiego budynku.

- Sprawa nie jest jeszcze przesądzona. Kwestiami inwestycyjnymi zajmują się w tym przypadku albo Sąd Okręgowy w Bydgoszczy, który ma oddział administracyjny - my tylko odpowiadamy za bieżące prace remontowe i utrzymanie stanu budynku, w którym działa sąd - albo Sąd Apelacyjny - mówi Dariusz Pezała.

Ewentualne wyburzenie bądź zaadaptowanie zrujnowanego domu na potrzeby instytucji jest związane z planem inwestycyjnym sądu. Tu z kolei priorytet mają inne przedsięwzięcia, jak choćby wyposażenie budynku Sądu Rejonowego przy ulicy Grudziądzkiej w Bydgoszczy w windę.

Do tej sprawy jeszcze wrócimy. ©



FOT. DARIUSZ BLOCH

Niewielki zaniedbany budynek przy ulicy Toruńskiej, który sąsiaduje z odnowioną kamienicą, znajduje się pod zarządem bydgoskiego sądu

Dojrzały sztucznie. Polskie pomidory malinowe pod lupą. Kto stosuje światło, a kto chemię? **str. 2**



FOT. MARIUSZ KAPALA

Nowe zmiany w organizacji ruchu na al. Jana Pawła II **str. 4**

Nr ISSN 1230-9192

Nr indeksu 350680



POMAGAMY

Zbiórka dla rodziny Justyny



FOT. POMAGAMY.PL

Wypadek, który wydarzył się 7 listopada, odebrał życie Justynie - młodej mamie, fizjoterapeutce i nauczycielce w bydgoskim przedszkolu Bajka oraz ukochanej przyjaciółce wielu osób. Przeżył jej synek Gabrys. Przyjaciele zorganizowali zbiórkę **str. 5**

Wybuch na torach. Ekspert: Jesteśmy w stanie zagrożenia

Porty są oczywistym celem, podobnie jak trasy dojazdowe do nich. Co innego uderzenie na tzw. miękkie podbrzusze, czyli linie kolejowe oddalone od głównych hubów wojskowych, gospodarczych - mówi dr Piotr Robakowski, wieloletni pracownik służb specjalnych **str. 6**

Zbiory Bernardynów jednak nie do ruszenia? Część ma pozostać na Starym Rynku **str. 3**

Za wyborem Włodzimierza Czarzastego na marszałka głosowało 236 posłów, przeciw było 209 **str. 8**

Jutro w „Expressie” Pod paragrafem

● Sto lat temu atmosfera w Krakowie przypominała rewolucję. Masowe protesty robotnicze w zakończyły się ich stłumieniem przez policję i wojsko.

Tomasz Rusek



TO ONI KIEDYŚ BĘDĄ RZĄDZIĆ ŚWIATEM

W piątkowy poranek byłem gościem w podstawówce w małym Bukowcu (wieś koło Międzyrzecza). Miałem nastolatkom opowiedzieć o fakenewsach i wyjaśnić, jak je sprawdzać i nie dać się złapać na kłamstwa w sieci. Przysięgam, że robiłem, co mogłem, ale gdy zaczęli ziewać, szybko skończyliśmy temat fakenewsów i zaczęliśmy rozmawiać o życiu.

I co się okazało? Że to fajni, inteligentni młodzi ludzie, z którymi można pogadać na każdy temat. Choćby o przyszłości.

Dowiedziałem się, że chcą być m.in. elektrykami, hydraulikami, leśnikami, weterynarzami czy aktorami. A to daje nadzieję, że fałszywe wersje życia, jakimi codziennie są bombardowani w internecie, nie zepsuły im wyobrażeń o rzeczywistości. I żaden z nastolatków nie powiedział, że planuje być influencerem. A to przecież - według różnych zestawień i ankiet - jeden z „zawodów” marzeń współczesnych dzieciaków.

No właśnie. Współczesne dzieciaki. Zazdroszczę im i nie zazdroszczę jednocześnie. Z jednej strony mają możliwości, o jakich my, ludzie urodzeni w latach 70. czy 80., nawet nie marzyliśmy. Z drugiej strony - choć świat stoi przed nimi otworem, a internet pozwala dowiedzieć się najciekawszych rzeczy z tego właśnie świata - oni najczęściej scrollują social media, wdrukowując sobie w głowy nierealne wzorce kobiety, mężczyzny, związków, życia zawodowego. I zamiast jak my - siedzieć do nocy po kłatkach i gadać o życiu - spływają kontakty do rozmów poprzez aplikacje i tak się jeszcze do czegoś spieszą, że zamiast „cześć, fajnie było porozmawiać” wymyślają skrótowiec OKPA.

Ale wystarczy zabrać im na chwilę telefony, wciągnąć w rozmowę i... od razu jest inaczej. Jak kiedyś na klatce, w 1994 r., gdy gadało się szczerze o wszystkim i o niczym, a „komórka” była szopką u dziadka na wsi, a nie zjadaczem czasu i energii.

I nie, nie ma co machać ręką z wyższością i komentarzem „to tylko dzieciaki”. Te „dzieciaki” będą za chwilę rządzić światem i układać naszą rzeczywistość. Warto ich poznać, zrozumieć i znaleźć dla nich czas.

Tylko żeby to zrobić my, dorośli, też musimy na chwilę odłożyć telefon.

©

POGODA W BYDGOSZCZY

Środa

4°C
2°C



Wiatr
płd.-zach.
18 km/h
Ciśnienie
1010 hPa
Biomet
korzystny

Czwartek

5°C
-1°C



Piątek

3°C
1°C



Dziś imieniny obchodzą Elżbieta, Paweł i Seweryn

Dojrzały sztucznie. Polskie pomidory malinowe pod lupą

Agnieszka Romanowicz
agnieszka.romanowicz@polskapress.pl

W październiku i listopadzie polskie pomidory potrzebują więcej światła, żeby dojrzeć. Okazało się, że niektórzy producenci zamieniają światło na tańszą chemię.

Fundacja Pro-Test sprawdziła, czy w popularnych sieciach handlowych kupujemy warzywa dojrzewające w słońcu czy wspomagane chemią.

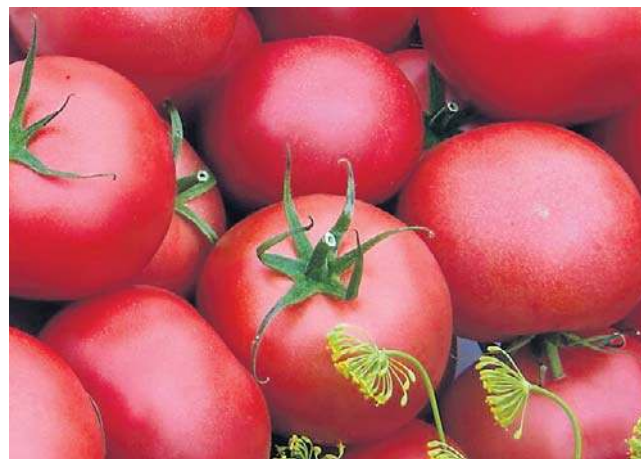
A jednak można uprawiać bez etefonu

Analizę przeprowadził Zakład Badania Bezpieczeństwa Żywności Instytutu Ogrodnictwa - Państwowego Instytutu Badawczego w Skierniewicach.

Pod lupę badacze wzięli polskie pomidory malinowe z sześciu sklepów: Aldi, Biedronki, Dino, Kauflandu, Netto i Stokrotki. Szukali pozostałości dwóch związków: etefonu i glifosatu.

- Z sześciu przebadanych próbek w trzech wykryliśmy etefon: w pomidorach z Dino (0,13 mg/kg), z Kauflandu (1,0 mg/kg) oraz - w największej ilości - w pomidorach z Biedronki (1,2 mg/kg) - podaje fundacja. - Dopuszczalny limit etefonu wynosi 2 mg/kg, jednak może on być obecny w wielu różnych owocach i warzywach, które jemy każdego dnia.

Pozostałe trzy sklepy - Aldi, Netto i Stokrotka - oferowały



FOT. MARIUSZ KAPALA

Etefon - dopuszczany w uprawie pomidorów - jest zabroniony np. w uprawie porzeczek czy papryki

pomidory bez śladów etefonu.

- To pokazuje, że wielu producentów potrafi uprawiać pomidory bez wspomagania chemicznego albo przynajmniej z zachowaniem odpowiednich terminów karencji, dzięki czemu pozostałości szkodliwych substancji nie trafiają na nasze talerze - komentuje Fundacja.

Z chemią jest taniej i szybciej

Etefon to regulator wzrostu roślin, który przyspiesza dojrzewanie i wybarwienie pomidorów. W naturalnych warunkach proces ten przebiega powoli: słońce i ciepło sprawiają, że pomidory stopniowo nabierają koloru. Ale kiedy dni stają się krótsze, niektórzy producenci doświetlają pomidory,

a inni idą na skróty i sięgają po etefon.

- Dzięki zastosowaniu etefonu pomidory wyglądają apetycznie i równomiernie się czerwienią. Ale dla producentów to również sposób na obniżenie kosztów - można zrezygnować z drogiego doświetlania szklarni, a pomidory szybciej trafiają na sklepowe półki - wyjaśnia Fundacja.

Najrozsądniej jest ograniczać spożycie

Z punktu widzenia konsumenta pojawia się jednak pytanie: czy to bezpieczne?

- Nie we wszystkich owocach i warzywach można stosować etefon. Środek ten jest zabroniony na przykład w uprawie porzeczek czy papryki - dodaje Fundacja.

Choć etefon stosowany jest w rolnictwie od lat, naukowcy wciąż badają jego wpływ na zdrowie.

- W badaniach na zwierzętach ta substancja używana do sztucznego dojrzewania owoców i warzyw wykazała właściwości uszkadzające wątrobę, lecz stosowana w dużych dawkach - przyznaje organizacja. - Aktualne dane naukowe nie potwierdzają jednoznacznie zagrożenia dla zdrowia ludzi przy niskich poziomach pozostałości etefonu w żywności, ale brak badań długoterminowych oznacza, że najrozsądniejszą strategią jest ograniczanie spożywania produktów z jego pozostałościami.

Mycie warzyw i owoców przed spożyciem nie usunie etefonu z pomidora.

- Ponieważ przenika on do miąższu - uczulają badacze.

Nie znaleźli pozostałości glifosatu

W żadnej z badanych próbek pomidorów nie wykryto pozostałości glifosatu.

Stosuje się go m.in. do przygotowania gleby przed uprawą i zwalczania chwastów wokół roślin.

- Niektóre badania naukowe łączą długotrwałe narażenie na ten związek z zaburzeniami hormonalnymi czy problemami zdrowotnymi, choć temat wciąż budzi spory w środowisku naukowym - dodaje Fundacja.

©

KALENDARIUM BYDGOSKIE

19 listopada
Wybuch w Zachemie:
15 ofiar śmiertelnych,
84 rannych

1936: przez Bydgoszcz o godz. 3.35 nad ranem przejechał pociąg osobowy z Warszawy, w którym w specjalnej doczepionej salonce znajdował się Naczelný Wódz Edward Śmigły-Rydz, udający się do Nakła. Na peronie w czasie postoju pociągu goście witali przedstawicieli władz miasta i wojska z gen. Chmurowiczem na czele.

1952: kilka minut po północy w wytwórni trotylu w Zachemie doszło do wielkiego wybuchu. Huk słyszalny był w całym mieście. Zginęło wówczas 15 osób, 84 osoby zostały ranne. Poważnemu uszkodzeniu uległy 132 budynki, a po wytwórni pozostał krater o średnicy 80 m wypełniony wodą.

1963: w bydgoskim Ośrodku Przygotowań Olimpijskich w kompleksie sportowym Zawiszy otwarty został trzeci w kraju po Warszawie i Zakopanem Klub Olimpijczyka.

Jego prezesem został dowódca Pomorskiego okręgu Wojskowego gen dyw. Zygmunt Huszcza. Na uroczystość przybył przewodniczący Głównego Komitetu Kultury Fizycznej i Turystyki, Włodzimierz Reczek. W spotkaniu uczestniczyli oprócz kandydatów na igrzyska w Tokio także dawni olimpijczycy, w tym oszczepniczka Maria Kwaśniewicz i strzelec Józef Kiszkurko. Wszyscy obejrzeli wystawę trofeów olimpijskich wielu polskich sportowców.

1999: oddano do użytku po przebudowie nową szlucę w Brdziejewie „Czersko Polskie”. Otwarcia dokonał minister środowiska Antoni Tokarczuk, były działacz bydgoskich struktur „Solidarności”. **2015:** Sąd Okręgowy w Bydgoszczy skazał 48-letniego Sławomira G. na 15 lat więzienia za zabójstwo 22-letniej mieszkanki bloku przy ul. Żmudzkiej w Bydgoszczy, Joanny Sendeckiej... 21 lat wcześniej. Sąsiad dziewczyny wpadł po 20 latach od zbrodni. ©

Zbiory Bernardynów jednak nie do ruszenia?

Maciej Czerniak
maciej.czerniak@polskapress.pl

Sprawa utworzenia nowej siedziby Wojewódzkiej i Miejskiej Biblioteki Publicznej w Bydgoszczy wydaje się przesądzona. Trwają dyskusje o tym, jaka część zbiorów ma zostać na Starym Mieście.

Według pierwotnych planów, jakie kreślił Piotr Całbecki, marszałek województwa kujawsko-pomorskiego, zbiór unikatowych woluminów bernardyńskich miałby zostać przeniesiony do nowej siedziby Wojewódzkiej i Miejskiej Biblioteki Publicznej w Bydgoszczy. Tak wynika z informacji, którą otrzymaliśmy od Beaty Krzemińskiej, rzeczniczki kujawsko-pomorskiego UM: „Powstanie nowoczesnego, wielofunkcyjnego wojewódzkiego ośrodka bibliotecznego w Bydgoszczy, które zakładaliśmy w projekcie - koszt szacowany jest na około 40 milionów złotych - byłoby bardzo trudne albo niewykonalne w obecnej lokalizacji. Prace projektowe rozpoczną się w przyszłym roku. Nowoczesny kompleks pozwoli nam na realizację planów rozwojowych, na rozwinięcie oferty kulturalnej i eduka-

cyjnej, w tym na godne wyeksponowanie Biblioteki Bernardynów, w której mieszczą się zbiory należące wcześniej do bydgoskiego klasztoru bernardynów. Zabytkowy księgozbiór, którego początki sięgają XV wieku, przechowywany jest w pomieszczeniu zaaranżowanym w 1936 r. na wzór średniowiecznego skryptyorium, z malowidłami i witrażami”.

To komentarz jeszcze sprzed spotkania marszałka Całbeckiego z Iwoną Waszkiewicz, wiceprezydent Bydgoszczy.

Plany nieco się zmieniły

- Rozmawialiśmy o tym, które działania biblioteczne powinny i mogłyby pozostać na rynku w obecny obiekcie. Rozmawialiśmy przede wszystkim o księgozbiorze bernardyńskim. To na pewno pozostanie w tym miejscu, w którym jest, wraz z wypożyczalnią. To nie są zbiory, które można gdziekolwiek przenieść - komentuje Iwona Waszkiewicz.

O sprawie stało się głośno, kiedy marszałek potwierdził, że nie będzie remontu obecnej siedziby. - Przymierzaliśmy się do modernizacji budynku przy Starym Rynku. To jednak nie jest nasza nieruchomość, tylko Mia-

sta Bydgoszczy. Uznaliśmy, że lepiej będzie, jeśli zbudujemy od podstaw, w naszych strukturach nowy obiekt.

- Zwróciliśmy się z pismem o jego przekazanie, ale miasto nie wyraziło zgody na darowiznę tej nieruchomości na rzecz województwa - uściślała Beata Krzemińska. UM chce, aby nowa siedziba spełniała „najwyższe standardy, jak obecnie rozbudowywana w Toruniu Książnica Kopernikańska”. Prace projektowe rozpoczną się w 2026 r. Nowa biblioteka miałaby stanąć na terenie należącym do samorządu województwa, przy ul. Skłodowskiej-Curie.

Co zatem postanowiono na spotkaniu z udziałem prezydenta Waszkiewicz i marszałka Całbeckiego? - Rozmawialiśmy o potrzebach biblioteki, która zgłosiła, że potrzebny jest nowy budynek. Potrzeba prawdziwych magazynów, by bezpiecznie i profesjonalnie przechowywać zasoby biblieczne. Potrzeba nowych miejsc dla administracji, sali konferencyjnej - wyjaśnia Iwona Waszkiewicz.

Przeprowadzka, ale niezupełnie

W komentarzach samych bydgoszczan po nagłośnieniu



FOT. MACIEJ CZERNIAK

Część bibliotecznych zbiorów ma pozostać w tej kamienicy na Starym Rynku

planowanej przeprowadzki biblioteki ze Starego Miasta na Bielawy pojawiały się obawy, co do przyszłego zagospodarowania opuszczonej przez instytucję kamienicy w sercu miasta. O tym, że ma być to miejsce eksponowania zbiorów bernardyńskich już była mowa. Co jeszcze zostanie?

Toczyły się wstępne rozmowy, by tam była mediateka, wypożyczalnia, czy filia biblioteki. Będą dalsze rozmowy o pozostałych funkcjach - wynika z informacji miasta. To biblioteka określi, jakie funkcje w tym miej-

scu pozostaną, jaka potrzeba będzie, jeśli chodzi o powierzchnie lokalowe.

Kwestia ewentualnego przeniesienia własności na rzecz samorządu województwa - przynajmniej na razie - nie wchodzi w grę. - Na dziś nie ma potrzeby, aby zmieniać tę własność. I taką też deklarację usłyszałam ze strony urzędu marszałkowskiego - że może to pozostać na takim etapie, na jakim jest obecnie, czyli w formie użyczenia i przedłużenia tej umowy na kolejne lata - dodaje wiceprezydent Waszkiewicz.

Dyrekcja jest na tak

W budowie nowej biblioteki miasto nie zamierza partycypować. Inaczej, jeśli chodzi o ewentualny remont kamienicy przy rynku. Najpierw ma zostać opracowany program funkcjonalno-użytkowy również i na ten budynek.

Pracownicy biblioteki do planów urzędu marszałkowskiego odnoszą się pozytywnie. - Jest wola marszałka, by wybudować nową bibliotekę, nowoczesną, otwartą, dostępną, dostosowaną do potrzeb - mówi Łukasz Twarowski, wicedyrektor WiMBP w Bydgoszczy. - To ma być przestrzeń odpowiadająca na potrzeby czytelników i mieszkańców Bydgoszczy. Biblioteka prowadzi działalność kulturalną, która wymaga odpowiednich przestrzeni, a tych nam brakuje. Mając odpowiednie pomieszczenia, budynki, zaplecze, będziemy mogli zaproponować więcej dla mieszkańców. Jesteśmy do tego pomysłu bardzo pozytywnie nastawieni. Jeżeli chodzi o kompleks budynków, w którym znajdujemy się obecnie, jest za wcześnie, aby powiedzieć jak to będzie wyglądało po ewentualnym wybudowaniu nowej biblioteki - dodaje Łukasz Twarowski. ©

REKLAMA

0011432910



PAMIĘTAJ:

- Inkasent Enei Operator nigdy **nie pobiera opłat** za rachunki!
 - Elektromonterzy **nie pobierają opłat** za wymianę licznika i inne prace techniczne!
 - Enea Operator **nie zatrudnia** przedstawicieli handlowych.
- Bądź czujny!** Jeśli ktoś podaje się za przedstawiciela handlowego naszej spółki, **nie wpuszczaj** tej osoby do domu.
- Jeśli do Twoich drzwi zapuka ktoś, kto poda się za pracownika Enei Operator i będzie chciał przedstawić Ci ofertę lub pobrać opłatę za energię, nie wpuszczaj takiej osoby do domu.

Zgłoś ten fakt

☎ **48 61 850 40 00**

lub kontakt@operator.enea.pl

Seniorze, bądź świadomym i bezpiecznym konsumentem



ENERGIA ELEKTRYCZNA JEST BEZPIECZNA, ALE...

- Nie naprawiaj przepalonych bezpieczników. Zawsze wymieniaj je na nowe.
- Nie używaj uszkodzonych urządzeń elektrycznych.
- Nie wykonuj prowizorycznych połączeń instalacji elektrycznych. Zwróć się o pomoc do fachowca.
- Zwracaj uwagę czy kable elektryczne nie są zbyt rozgrzane. W wyniku nadmiernego obciążenia instalacji przegrzewają się i mogą się stopić.
- Nie podłączaj jednocześnie do jednego gniazdka np. opiekacza, żelazka i czajnika - może to spowodować duże obciążenie instalacji.
- Dbaj o stan instalacji elektrycznej. Obluzowane gniazdka elektryczne mogą doprowadzić do zwarcia i w konsekwencji do pożaru.
- Nie ustawiaj telewizora i radia na regałach, które nie mają odpowiedniej wentylacji. Nagrzanie zakurzonych przedmiotów grozi pożarem.
- W przypadku zagrożenia, odetnij dopływ prądu do urządzeń elektrycznych, wyłączając bezpieczniki.
- Nie ustawiaj elektrycznych urządzeń grzewczych (np. farelki) w pobliżu firanek czy zasłon.
- W czasie burzy wyłączaj urządzenia elektryczne: telewizor, komputer, itp.
- Nie zostawiaj włączonej kuchni i żelazka.
- Zwróć uwagę czy urządzenia elektryczne nie są ustawione w pobliżu np. kranu z wodą. Pamiętaj! Urządzeń pod napięciem nie gasimy wodą!
- Używaj tylko urządzeń ze znakiem CE.
- Zlecaj przeglądy techniczne urządzeń elektrycznych osobom uprawnionym.

Enea Operator - dbamy o niezawodność dostaw i jakość energii elektrycznej!

Bydgoszcz

Nowe zmiany w ruchu na al. Jana Pawła II

Jarosław Więclawski
jaroslaw.wieclawski@polskapress.pl

Trwa remont al. Jana Pawła II w Bydgoszczy. Do końca zmierzają prace związane z wymianą nawierzchni na odcinku od skrzyżowania z ul. Kujawską do granicy miasta. Wprowadzane są kolejne zmiany w ruchu.

Wczoraj zamknięto na jeden dzień wyjazd z ulicy Kujawskiej w kierunku lotniska. Objazd wyznaczono ulicą Wojska Polskiego, Trasą Uniwersytecką i al. Jana Pawła II. Zmianę wprowadzono z uwagi na rozpoczęcie układania masy bitumicznej.

Do końca tygodnia nie będzie możliwości wjazdu z al. Jana Pawła II w ul. Kujawską. Zamknięty odcinek można ominąć korzystając z wiaduktu Mazowieckiego i ulicy Ujejskiego.

Jednocześnie prace trwają również na alejach Jana Pawła II na odcinku od Zgromadzenia Ducha Świętego do posesji numer 145 (lotnisko). We wtorek kierowcy mogli poruszać się wewnętrznym pasem ruchu jezdnym prowadzącym w kierunku granicy miasta, natomiast zewnętrznym jezdnią w kierunku centrum. Od środy (19.11.) w kierunku granicy miasta otwarty dla ruchu będzie pas zewnętrzny. W rejonie prowadzonych prac obowiązuje ograniczenie prędkości do 30 km/h.

Równolegle trwa wymiana nawierzchni na odcinku al. Jana Pawła II pomiędzy przebudowanym centrum handlowym a wiaduktem Mazowiec-

kiego. W tym miejscu występują odcinkowe zwężenia - zamknięty jest jeden pas w kierunku centrum miasta. Ten etap ma zakończyć się w połowie grudnia, choć drogowcy liczą, że uda się to wykonać szybciej.

We wtorek linie 80 i 99, jadące w kierunku lotniska, skierowano objazdem przez ul. Wojska Polskiego, Trasę Uniwersytecką i Jana Pawła II. Z obsługą wyłączono przystanki Rondo Kujawskie P&R i Rondo Inowrocławskie. Analogicznie sytuacja wygląda w przeciwnym kierunku. Do czasu zamknięcia skrzyżowania w lewo w ul. Kujawską, linie 80 i 99 kursują objazdem.

Remont al. Jana Pawła II realizuje Przedsiębiorstwo Robót Drogowych INODROG z Inowrocławia. Od momentu podpisania umowy firma ma 3 miesiące na wykonanie zadania. Miasto pozyskało na ten cel dofinansowanie z rezerwy subwencji ogólnej Ministerstwa Infrastruktury - otrzymało 3,8 mln zł. Całkowity koszt prac to ok. 5,2 mln zł.

W zakres remontu fragmentu drogi wojewódzkiej 239 wchodzi:

- frezowanie starej nawierzchni;
- ustawienie nowych krawężników;
- ułożenie nowych warstw nawierzchni;
- wbudowanie siatki szklano-węglowej;
- regulacja i wymiana wpustów kanalizacji deszczowej;
- odtworzenie pętli indukcyjnej oraz oznakowania poziomego (grubowarstwowego). ©

KRÓTKO

997

Atak w tramwaju numer 10 w Bydgoszczy. Napastnik uderzył mężczyznę i uciekł
Bydgoscy policjanci poszukują zarówno sprawcy, jak i ofiary napaści, do której doszło w jednym z tramwajów linii nr 10. Do incydentu doszło po południu w poniedziałek 17 listopada.

Z relacji świadków wynika, że nieznanemu sprawcy zaatakował w pojeździe około 60-letniego mężczyznę. Napastnik kilkakrotnie uderzył pasażera, po czym opuścił tramwaj i zbiegł. Miejsce zdarzenia

opuściła również pobita osoba. - W tej sprawie trwają czynności. Gdy pojechaliśmy na miejsce zdarzenia, nie zastaliśmy zgłaszającej ani pokrzywdzonego. Policjanci sprawdzali, czy ta osoba jest w pobliżu - powiedziała nam kom. Lidia Kowalska z zespołu komunikacji społecznej Komendy Miejskiej Policji w Bydgoszczy.

Funkcjonariusze apelują do wszystkich, którzy mogą posiadać informacje na temat tego zdarzenia, o kontakt z Komendą Miejską Policji w Bydgoszczy. **AG**

Liceum na bydgoskim Okolu podpisało porozumienie z UKW

Małgorzata Pieczyńska
malgorzata.pieczynska@polskapress.pl

III LO im. Adama Mickiewicza i Wydział Literaturoznawstwa Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego podpisały porozumienie o współpracy. Dotyczy ono klas humanistycznych w tym liceum.

Podpisanie porozumienia, na które zielone światło, dał prof. dr hab. Bernard Mendlik - rektor UKW, miało miejsce w zabytkowym gmachu szkoły przy ul. Nowogrodzkiej 12 listopada. W spotkaniu uczestniczyli: dr hab. Piotr Siemaszko, prof. uczelni - dziekan Wydziału Literaturoznawstwa UKW, Agnieszka Nowak, dyrektor III LO, Janusz Białowąs, wicedyrektor III LO oraz Joanna Bednarz-Krężel, nauczycielka języka polskiego.

Wzmocnią potencjał edukacyjny klas humanistycznych

- Idea współpracy z Wydziałem Literaturoznawstwa zrodziła się w marcu bieżącego roku, podczas jednego z wykładów, na który zostałam zaproszona z klasą humanistyczną - mówi Joanna Bednarz-Krężel, pomysłodawczyni porozumienia. - Spotkanie z moim promotorem, obecnie dziekanem Wydziału Literaturoznawstwa UKW, dr. hab. Piotrem Siemaszką, zaowocowało pomysłem utworzenia klasy human-



Dr hab. Piotr Siemaszko, prof. uczelni, dziekan Wydziału Literaturoznawstwa UKW i Agnieszka Nowak, dyrektor III LO

nistycznej pod patronatem uniwersytetu. Pomyśleliśmy o najlepszych rozwiązaniach edukacyjnych, aby młodzież licealną przysposobić w wiedzę i narzędzia do „studiowania” nauk humanistycznych i rozwijania swoich zainteresowań - dodaje Joanna Bednarz-Krężel.

Uczniowie klas humanistycznych zaplanowali już wspólnie wydarzenia z UKW: konferencje, dni otwarte, spotkania autorskie.

Przedmiotem porozumienia są wspólne działania, których celem jest nawiązanie i rozwijanie współpracy dydaktyczno-edukacyjnej między III LO w Bydgoszczy a UKW, w szczególności w zakresie wspierania rozwoju pracy z uczniami, inspirowania nauczycieli do poszukiwań kreatywnych rozwiązań dydaktycznych, wymiany doświadczeń oraz promocji nauki, uniwersytetu i liceum wśród mieszkańców miasta.

- Uniwersytet posiada w swojej strukturze organizacyjnej Wydział Literaturoznawstwa, który podejmuje się dzia-

łań przyczyniając się do wzmocnienia potencjału edukacyjnego klas humanistycznych w III LO oraz objęcie klasy pierwszej swoim patronatem, promowania nauk humanistycznych wśród uczniów, podnoszenia poziomu kształcenia młodzieży szkolnej oraz współpracy organizacyjnej - informuje Joanna Bednarz-Krężel.

Uczniowie wezmą udział w zajęciach akademickich

Uczniowie klas humanistycznych razem ze swoją polonistką zaplanowali już wspólnie wydarzenia naukowe i kulturalne organizowane przez UKW. To na przykład konferencje, dni otwarte, spotkania autorskie i wiele innych działań. Młodzież będzie też miała możliwość wzięcia udziału w zajęciach akademickich jako słuchacze. Przy współpracy z UKW odbędą się również wystawy i prezentacje z zakresu nauk humanistycznych, natomiast nauczyciele III LO uzyskają wsparcie w zakresie dydaktyki i rozwoju programów nauczania.

„Trójka” na Okolu była w minionym roku szkolnym jedną z najlepszych szkół pod względem liczby laureatów olimpiad przedmiotowych i tu warto zaznaczyć, że uczniowie nagrodzeni zwolnieniem z matury są finalistami olimpiad przedmiotów humanistycznych. ©

Trwa remont dwóch ważnych ulic w Fordonie

Jarosław Więclawski
jaroslaw.wieclawski@polskapress.pl

Tydzień temu rozpoczęto remont dwóch ważnych ulic w Nowym Fordonie. Wymiana nawierzchni wiąże się z utrudnieniami w ruchu.

Remont obejmuje odcinek ul. Andersa od al. prof. S. Kaliskiego do ronda Misji Pokojowych ONZ, a także fragment ul. Akademickiej od ronda Misji Pokojowych ONZ do ul. Brzechwy.

Mieszkańcy nie mają wątpliwości - ta inwestycja była dawno potrzebna. Stan nawierzchni pozostawiał wiele do życzenia, więc decyzję o remoncie przyjęto z zadowoleniem. Inwestycja ma poprawić bezpieczeństwo i komfort jazdy w tej części Bydgoszczy.

Niektórzy krytykują jednak termin prac. „Dlaczego akurat teraz? Czy tych prac nie można było wykonać latem?” - pyta je-



Prace remontowe rozpoczęto równolegle na ulicach Andersa i Akademickiej.

den z mieszkańców. „Za miesiąc okaże się, że jest zimno i nie mogą robić. Skończymy jak będzie cieplej. No i pół roku zlec!” - komentuje inna osoba.

Kierowcy na miejscu prowadzonych prac, zwłaszcza po południu, muszą uzbroić się w cierpliwość. Większe korki widoczne były na odcinku Akademickiej od Kaliskiego do ronda Misji Pokojowych

ONZ. Część osób wybiera objazd. To powoduje, że może wydłużyć się czas przejazdu przez Kaliskiego.

Na ul. Andersa zamknięto odcinek od Szlakowej do ronda Misji Pokojowych ONZ, umożliwiając dojazd do pobliskiego dyskontu. Na odcinku od al. Kaliskiego do Szlakowej wprowadzono połówkowe zamknięcie. Aby ominąć remon-

towany odcinek, można skorzystać z trasy alternatywnej (objazd przez Kaliskiego i Akademicką).

Aby zminimalizować utrudnienia w ruchu na Akademickiej, zadanie podzielono na trzy etapy. Na początku zamknięto dla ruchu odcinek od Brzechwy do Gawędy (mimo prowadzonych prac części kierowców udaje się pokonać także ten fragment). W II etapie roboty będą prowadzone na fragmencie od Gawędy do Magazynowej, a w ostatnim od Magazynowej do ronda Misji Pokojowych ONZ. Remont można objechać korzystając z ulic Andersa, Skarżyńskiego i Brzechwy.

Według informacji ZDMiKP, prace powinny zakończyć się do 10 grudnia. Jak przypominają drogowcy, pozostałe odcinki ulic Akademickiej i Andersa były przebudowane lub odnowione w trakcie budowy linii tramwajowej w Fordonie. ©

I Międzynarodowy Konkurs Wokalny im. Bogdana Paprockiego w Bydgoszczy

Marta Mikołajska
marta.mikolajska@polskapress.pl

Konkurs im. Paprockiego odbywał się w Bydgoszczy od 6 lat - w tym roku po raz pierwszy na szczeblu międzynarodowym. W przesłuchaniach wzięło udział 80 młodych adeptów wokalistyki operowej.

W I Międzynarodowym Konkursie Wokalnym im. Bogdana Paprockiego wzięło udział wokaliści i wokalistki z ośmiu krajów, wybrani spośród 114 zgłoszeń (w tym 21 śpiewaków z zagranicy, m.in., z Chin, Korei Południowej, Japonii, Niemiec, Austrii, Ukrainy i Wielkiej Brytanii).

- Konkurs, który rozpoczęliśmy sześć lat temu, rozwinął się do tego stopnia, że zostaliśmy niejako zmuszeni do zmiany jego formuły na międzynarodową - mówił podczas konferencji prasowej prof. Adam Zdunikowski, prezes Stowarzyszenia im. Bogdana Paprockiego, pomysłodawca i dyrektor konkursu.

Nowością w tym roku był Koncert Inauguracyjny, podczas którego swój kunszt wokalny zaprezentowało jury kon-

kursu: Agnieszka Rehliś, Ewa Vesin, Artur Ruciński, Rafał Siwek i Tadeusz Szlenkier. Artystom towarzyszyły Chór i Orkiestra Opery Nova w Bydgoszczy pod dykcją Macieja Figasa. Kulminacyjnym momentem tego wieczoru było uhonorowanie Artura Rucińskiego i Rafała Siwka Medalami „Zasłużony Kulturze - Gloria Artis”, nadanymi przez Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego.

Konkurs składa się z trzech etapów. W pierwszym z nich (rozpoczętym w niedzielę, 16 listopada) uczestnicy - przyakompaniamencie znakomitych pianistów - prezentują wybrane przez siebie utwory ze światowej literatury wokalnej. Wśród wykonawców nie zabrakło reprezentantów Bydgoszczy. Jak przekazała nam Ewa Chałat z Opery Nova w Bydgoszczy, do udziału w przesłuchaniach zgłosiły się artystki chóru bydgoskiej opery - Maria Agacińska i Iryna Haich oraz solistki: Agnieszka Nurzyńska i Hanna Okońska.

Pierwszą listę zakwalifikowanych poznamy już w środę, 19 listopada, około godz. 20. ©

Zbiórka dla rodziny Justyny, która zginęła w wypadku

Adam Szczęśniak
adam.szczesniak@polskapress.pl

Wypadek, który wydarzył się 7 listopada, odebrał życie Justynie - młodej mamie, fizjoterapeutce i nauczycielce w bydgoskim przedszkolu Bajka oraz ukochanej przyjaciółce wielu osób.

Justyna Żabińska-Gawrońska zginęła na krajowej „szesnastce” w powiecie grudziądzkim tuż przed Łasinem, wracając do rodzinnego domu. Jej ford został staranowany przez tira, którego kierowca stracił panowanie po wcześniejszej kolizji z kiał. W samochodzie był jej synek Gabrys, który siedział w foteliku na tylnym siedzeniu i cudem przeżył.

Ciepła, cierpliwa, empatyczna

Dyrekcja Przedszkola Niepublicznego Bajka w Bydgoszczy, gdzie pracowała Justyna, podkreśla, że była osobą wyjątkową, świetną terapeutką integracji sensorycznej i fizjoterapeutką, a jej podejście



Justyna Żabińska-Gawrońska zginęła w wypadku na krajowej „szesnastce”. Przeżył jej synek Gabrys

do dzieci cechowały ciepło, cierpliwość i empatia. Potrafiła stworzyć z dziećmi niezwykłą więź, a rodziców zawsze wspierała życzliwością, profesjonalizmem i otwartym sercem.

Każdy może wpłacić

Przyjaciółka Justyny Małgorzata Szczechowska uruchomiła internetową zbiórkę, która ma zapewnić wsparcie dla bliskich Justyny i ułatwić im przejście przez najtrudniej-

szy czas. W tydzień udało się zebrać już 81 tysięcy podczas akcji na stronie www.pomagam.pl/dfny7a.

„W jednym momencie zakończyło się życie osoby, która była źródłem ciepła, radości i wsparcia dla dziesiątek ludzi. „Żaba”, jak mówili na nią bliscy, zostawiła po sobie pustkę, której nie da się wypełnić (...). Gabrys, synek Justyny i Krzyśka, cudem przeżył wypadek - teraz to on i jego tata, potrzebują naszej pomocy. Życie będzie toczyć się dalej, rachunki będą tak samo wysokie, rata kredytu się nie zmieni. Zostając na tym świecie z tak dużą raną w sercu marzę, by Krzysiek nie musiał na razie przejmować się tymi przyziemnymi sprawami, a siły i energię za-inwestować w wychowanie Synka. Gabrys był oczkiem w głowie Justyny, ale Ona może Go otoczyć opieką - pisze Małgorzata Szczechowska na stronie zbiórki.

Wesprzeć Gabryś i Krzyśka można wpłacając pieniądze na zbiórkę na www.pomagam.pl/dfny7a. ©

AUTOREKLAMA

0011427729

Express
BYDGOSKI

do kupienia
także
w sieci

Delikatesy
CENTRUM

Wigilia będzie teraz wolna

Agnieszka Domka-Rybka
agnieszka.domka@polskapress.pl

Jeśli przed Wigilią weźmiemy 2 dni urlopu, to będziemy mieli 9 dni wolnego. Oczywiście, nie każdy będzie mógł, ale niektórzy zająpią się na dłuższy urlop.

W tym roku 24 grudnia przypada w środę, a święta w czwartek i piątek (25 i 26 grudnia). Wystarczy wziąć 2 dni wolnego, czyli 22 i 23 grudnia, aby zyskać 9 dni odpoczynku - od 20 do 28 grudnia.

W tym roku doszedł nam jeden dzień odpoczynku. Wigilia 24 grudnia została ustanowiona dniem wolnym od pracy. Dla klientów sklepów oznacza to, że 24 grudnia nie zrobią zakupów. Dodajmy, że niedziele handlowe przypadną 7, 14 i 21 grudnia.

Od zakazu pracy w handlu obowiązują jednak wyjątki. W Wigilię będą mogły być otwarte między innymi: stacje paliw płynnych; placówki handlowe, w których przeważająca działalność polega na handlu kwiatami; apteki; lecznice dla zwierząt; placówki, w których przeważająca działalność polega na handlu pamiątkami, dewocjonaliami, prasą, biletami komunikacji miejskiej, wyrobami tytoniowymi, kuponami gier losowych; placówki pocztowe, w których przeważająca działalność polega na świadczeniu usług pocztowych; placówki handlowe w zakładach hotelarskich oraz w instytucjach prowadzących działalność w zakresie kultury, sportu, oświaty, turystyki i wypoczynku. Czynne będą też między innymi placówki handlowe na dworcach i lotniskach - w zakresie związanym z bezpośrednią obsługą podróżnych. ©P

Wybuch na torach. Ekspert: Jesteśmy w stanie zagrożenia

Tomasz Chudzyński
tomasz.chudzynski@polskapress.pl

Porty są oczywistym „celem”, podobnie jak trasy dojazdowe do nich. Co innego uderzenie na tzw. miękkie podbrzusze, czyli linie kolejowe oddalone od głównych hubów wojskowych, gospodarczych - mówi o sabotażu na linii kolejowej dr Piotr Robakowski, ekspert z Uniwersytetu Gdańskiego, wieloletni pracownik służb specjalnych.

Wysadzenie fragmentu torowiska na Mazowszu premier Donald Tusk określił jako sabotaż.

Komunikaty wskazują, że doszło do celowego, umyślnego uszkodzenia kolejowej infrastruktury. Nie znamy jeszcze motywu sprawców, czy byli inspirowani, opłacani itp., niemniej ten najbardziej niepokojący scenariusz o sabotażu należy brać pod uwagę. Nie wykluczone, że mógłby to być test - ocena reakcji naszych służb na to wydarzenie. To wszystko pokazuje, że trzeba być czujnym, mieć świadomość, że funkcjonujemy jako kraj w stanie zagrożenia. Różnego rodzaju incydenty mogą się zdarzać.

Tropy do zleceńodawców prowadzą zapewne na wschód, do specjalnych służb rosyjskich i białoruskich...

To, że zlecenie przyszło ze wschodu jest niemal pewne. Trzeba natomiast powiedzieć, że osoby, które dokonały tego sabotażu nie muszą bezpośrednio przynależać do struktur obcych służb, nie byli to żadni wyszkoleni dy-



FOT. MATERIAŁY PRASOWE.

W miejscowości Mika eksplozja ładunku wybuchowego zniszczyła tor kolejowy. Dr Piotr Robakowski: Polska jest na hybrydowej wojnie. Wybuch na torach to test naszych służb

wersanci, tajni agenci itd. Nie jest wykluczone, że wysadzeniem torów stoją osoby nie związane w żaden sposób z rosyjskimi lub białoruskimi strukturami, nawet niekoniecznie związane ideologicznie z rosyjskim rządem. Wiemy, że obce służby prowadzą szeroko zakrojoną działalność dezinformacyjną w internecie, w mediach społecznościowych, radykalizując pewne grupy ludzi, inspirując je do np. działań dywersyjnych. To całe spektrum behawioralnych działań, np. wobec grupy młodzieży, której może wydawać się, że to, co robi w internecie, to jest jakaś „zabawa”. Tym bardziej, że dostęp do materiałów chemicznych, odczynników, które mogą posłużyć do skonstruowania improwizowanego ładunku wybuchowego, jest powszechny. Co więcej, mamy w naszym kraju od lat grupy osób, które zajmują się konstruowaniem improwizowanych ładunków wybucho-

wych, najczęściej dla przedstawicieli grup przestępczych. Ale mogą one trafiać także do osób, które chcą planować akty dywersji.

Za niektórymi przypadkami podpalen, co udowodniono, stali obywatele białoruscy, ukraińscy czy gruzińscy, którzy przyjechali do Polski do pracy, do szkoły.

Mówimy tu rzeczywiście o zwykłych osobach, przyjeżdżających do Polski, inspirowanych czy motywowanych finansowo, do prowadzenia działań sabotażowych, wywiadowczych. Należy natomiast założyć, że część ludzi normalnie funkcjonujących w naszym kraju, żyjących obok nas, jest wysłannikami obcych służb. W praktyce to one pełnią rolę kierowniczą, logistyczną w różnego rodzaju działaniach wywiadowczych czy dywersyjnych.

Mieliśmy już w Polsce podpalenia obiektów handlowych,

przemysłowych, restauracji, czy w końcu wlot nad nasze terytorium rosyjskich dronów uderzeniowych. Wysadzenie linii kolejowej to kolejny akt eskalacji?

Stoimy jako kraj, przedstawiciel NATO, państwo frontowe, w obliczu wojny hybrydowej, która może przyjmować różnego rodzaju oblicza, może mieć różnego rodzaju warianty, od działalności propagandowej, dezinformacyjnej, cyberataków do właśnie sabotażu, działań tzw. kinetycznych. W obecnej sytuacji, podwyższonego stanu zagrożenia, właściwie powinniśmy spodziewać się, że do ataków dywersyjnych na infrastrukturę krytyczną, infrastrukturę kluczową dla funkcjonowania gospodarki, będzie dochodzić. Przypomnę, że obowiązuje Alert Bravo i powinniśmy mieć zwiększoną czujność, dozorować infrastrukturę krytyczną, weryfikować swoje procedury bezpieczeństwa.

Jak dozorować kilometry torów?

Weźmy pod uwagę, jak rozległe są sieci trakcyjne. Każdego centymetra torów przypilnować jest nie sposób. Zakładając, że przeciwnik jest aktywny, to musimy zakładać, że do incydentów może dochodzić. Widzimy natomiast po tym niedawnym przypadku, że procedury działają, personel, w tym kolejowy, został przeszkolony. Maszynista zauważył uszkodzenie, pociąg się zatrzymał, nikt nie został ranny.

Na Pomorzu mamy ważne elementy infrastruktury krytycznej - porty i drogi, linie kolejowe do nich prowadzące...

Porty są oczywistym „celem”, podobnie jak trasy dojazdowe do nich. Natomiast są to obiekty, ściśle dozorowane, dysponujące ochroną na wysokim poziomie. Atak na nie, z punktu widzenia obcych służb, byłby bardzo ryzykowny. Co innego uderzenie na tzw. miękkie podbrzusze, czyli linie kolejowe oddalone od głównych hubów wojskowych, gospodarczych, ale których uszkodzenie mogłoby zaburzać logistykę, wzbudzać poczucie zagrożenia w społeczeństwie. Pamiętajmy, że psychologiczne oddziaływanie ma wielkie znaczenie dla naszego przeciwnika.

A możemy zwalczać wroga działalność w sieci internetowej? To inspirowanie, o którym pan wspominał?

Widzę tu szerokie zastosowanie nowoczesnej technologii, sztucznej inteligencji. Można by ją wykorzystać do monitoringu cyberprzestrzeni, swego rodzaju „białego wywiadu”. Czy ktoś interesuje się „groźnymi” tematami? Czy dane telefony logują się w pobliżu ważnych instalacji? Sieci handlowe, agencje reklamowe podobne mechanizmy stosują na co dzień. Wiedzą dokładnie gdzie jesteśmy, ile wydajemy na zakupy itd. Dlaczego taka technologia nie mogłaby służyć do ochrony infrastruktury krytycznej? Byłby to krok w przód. Z drugiej jednak strony jestem dobrego zdania o naszych służbach. Jesteśmy raczej bezpieczni, mimo incydentów i stałego zagrożenia. Wychoďte z założenia, że służby powinny działać w warunkach niejawnych, a jawny powinien być jedynie efekt ich pracy. ©P

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

Budżet budżetem, ale pomysł najważniejszy

Magda Jasińska
Zwierzenia przy muzyce

Delegacja zespołu Piersi czyli Adam Asan Asanov i Zbigniew Dziadek Możdzierski chwala się swoją nową płytą „Pigułka szczęścia”.

Zespół Piersi, który się chwali swoją kolejną płytą, ale na nią trochę musieliśmy poczekać. Na początek przedstawie Pa-nów: Adam Asan Asanov i Zbigniew Dziadek Możdzierski. Skąd te wasze pseudonimy? Adam Asan Asanov: Skąd Asan? Od nazwiska, nazywam się Asanov, ktoś sobie skrócił i zostałem Asan.

A „Dziadek”?
Zbigniew „Dziadek” Możdzierski: Dziadek to akurat ksywa, którą mi nadali koledzy z zespołu, wtedy byłem najmłodszym muzykiem. Ja miałem 16 lat, koledzy mieli po 19, 20, czy 29 lat i to był rok osiemdziesiąty pierwszy.

... i tak wszyscy członkowie zespołu mają swoje pseudonimy, prawda?
AAA: Wszyscy oprócz jednego trębacza, bo to człowiek wielu pseudonimów.

ZDM: - Nie mógł się zdecydować, na który.

Ile nam kazaliście czekać na płytę? Mówią wszyscy, że 6 lat.
AAA: Tylko myśmy to trochę inaczej policzyli. A my, nie pamiętam jak to Dziadek liczy. W którym roku była wydana płyta „Jarmarczno-rockowa”?
ZDM: 7 lat temu?
AAA: Tak, 7 lat temu. A dla czego tak długo? Ponieważ uważaliśmy pewnego czasu, że polityka wydawania płyt się nie sprawdza. Teraz żyjemy w świecie cyfrowym, a kiedyś, jak nie było cyfry, internetu, żeby kupić powiedzmy jakiś tam przebój na płycie, czy piosenkę, która mi się podoba, niech to będzie na przykład piosenka „Riki Tiki Tak”, ale tytuł wymyśliłem. Ta piosenka „Riki tiki tak”, to była jedna z 16 piosenek na płycie i żeby tę piosenkę mieć, musiałem iść do sklepu, zakupić płytę i przy okazji posłuchać sobie 15 innych utworów danego artysty. No i tu miałem tę płytę, a teraz nagle przez czas cyfrowy, gdzie za pośrednictwem internetu możemy wydać jedną piosenkę i ona już będzie istnieć, nie musimy tłoczyć płyt, żeby



FOT. NADZŁANE

Zwierzienia przy muzyce zespołu Piersi na antenie Radia PiK w piątek o godzinie 20.00

to się ukazało w świecie. Ten utwór już może żyć, może żyć, czekając na resztę. I tak zaczęliśmy od tych siedmiu lat sukcesywnie, co jakiś czas, co miesiąc, co dwa wypuszczać nowe piosenki. Ale tutaj Dziadek powiedział i przyznaję mu rację, że nadchodzi taki czas podsumowań, gdzie fajnie mieć zbiór tych wszystkich piosenek w jednym miejscu. Tak jak po wyjściu na grzyby z koszykiem, tu grzybek, tam grzybek, ale żeby finał był taki, że przychodzimy do domu z pełnym koszem tych grzybów i żeby to

zebrać w jednym miejscu, bo jest to jakieś podsumowanie. Jest to takie zamknięcie pewnego czasu i zresztą pięknie mieć tak naprawdę, przynajmniej dla nas, tę płytę w ręku. Teraz ją trzymam. Tutaj tak patrzę na nią i tak człowiek myśli na przykład, ile to jest wyprodukowanie takiego krążka, ile tam jest czasu, czy ile tam jest uśmiechu, ile tam jest łez, potu, trudów, nieprzespanych nocy i tak dalej. Różne losy są z produkcją takiej płyty, więc dlatego tyle to trwało, że po prostu chyba dorosłem do decyzji, że

nie tylko single, ale żeby też zebrać te single wszystkie i umieścić, uwieźć po prostu fizycznie okres twórczości.

Dzięki właśnie takiej polityce większość tych piosenek żyje, a nie tylko dwie piosenki z albumu, które są zwykle promowane, jeżeli się wydaje płytę, prawda?

AAA: Jasne, ale to już nie przeszkadza, bo myślę, że teraz na przykład, przynajmniej nasze podejście do muzyki się zmieniło, że nam to nie przeszkadza, że najlepiej w ogóle, żeby singlami były wszystkie piosenki z płyty. Proszę sobie wyobrazić, że to jest w ogóle fajne.

14 utworów na płycie?

AAA: Znaczący 13, plus czterna-
sty bonus i na tych 14 piosenek my na chwilę obecną mamy 8 teledysków. Uważam, że wynik jest dobry, bardzo dobry, a naszym takim celem, to mamy się spać, że tak powiem, spać pośladki na tyle, żeby jeszcze zrobić przynajmniej trzy, a jakbyśmy tak wszystkie to już byłoby mistrzostwo świata. Wiadomo chcemy robić nowe piosenki, więc też nie będzie czasu, żeby teraz siedzieć i robić

klipey, ale się postaramy dorobić ze 2,3 klipey do tej płyty.

I one też tak powstawały sukcesywnie, prawda?

ZDM: Tak, sukcesywnie i bardzo różnie. Z racji tego, że nie jesteśmy jakoś mega zamożnym zespołem, więc na te teledyski nie mogliśmy sobie pozwolić, tworząc jakieś wysokie budżety. Zawsze trzeba mieć jakiś tam pomysł, bo to wiadomo, że chyba budżet budżetem, ale pomysł najważniejszy. Przynajmniej tak sobie tłumaczmy, że i one są po prostu z jakimś tam pomysłem.

AAA: Także polecam na przykład taki teledysk do „Tylko ty”, zrobić, żeby mieć mały budżet, a żeby wyszło fajnie wyszło. Albo „Piątek, piątno, piątek”, który zrobiliśmy w jedną noc i z pomocą sztucznej inteligencji. Ale to było nasze.

Jak tam pierwsze doświadczenia ze sztuczną inteligencją?

AAA: Jakoś tak nam się dobrze współpracowało i wyszedł zadowalający efekt finalny, jest w necie, można „Piątek Piątno Piątek” oglądać nie tylko w piątki, także każdy dzień, można go sobie odpalić. (...)

Pokażcie talent i spędźcie dzień w parku jurajskim

Małgorzata Stempinska
malgorzata.stempinska@polskapress.pl

Weźcie w dłonie kredki, farbki, kolorowy papier czy krepę i przyszykujcie pracę plastyczną na temat „Dinozaury są wśród nas. Pokaż, jak wyobrażasz sobie współczesne życie z dinozaurami”.

Wielkimi krokami zbliża się „Uśmiechnięty Dzień”. Jego organizatorami są: „Gazeta Pomorska”, „Express Bydgoski” oraz „Nowości Dziennik Toruński”. To akcja adresowana do rodzinnych domów dziecka i innych placówek opiekuńczo-wychowawczych, zlokalizowanych w województwie kujawsko-pomorskim. Wyjątkowe spotkanie, w którym uczestniczy każdorazowo około 200 dzieci z opiekunami, jest cykliczne. Odbyna się raz na pół

roku w różnorodnych miejscach regionu, atrakcyjnych dla najmłodszych. Odliczamy już dni do najbliższego spotkania z dziećmi! 10 grudnia, w środę, widzimy się w JuraParku w Solcu Kujawskim pod Bydgoszczą.

Na prace plastyczne czekamy do 3 grudnia

Przepustką do sołeckiego parku dinozaurów będzie udział w naszym konkursie plastycznym. Temat brzmi: „Dinozaury są wśród nas. Pokaż, jak wyobrażasz sobie współczesne życie z dinozaurami”. W konkursie mogą brać udział placówki opiekuńczo-wychowawcze oraz rodzinne domy dziecka. Technika jest dowolna: kredki, farbki, pisaki, wyklejanka, wycinanka itp. Obowiązuje zasada: jedna praca na jedną placówkę, dzieci wy-



FOT. POLSKA PRESS

10 grudnia w Jura Parku w Solcu Kujawskim będzie dzień pełen uśmiechu i atrakcji

konują ją razem. Przy ocenianiu nie weźmiemy pod uwagę liczby małoletnich autorów, lecz ich pomysłowość. Prace należy wysłać na pośrednictwem

formularza na stronie: express-bydgoski.pl/usmiechniety-dzien25

Prosimy w formularzu m.in. o przekazanie takich informa-

cji, jak nazwa i dane kontaktowe placówki, imię i nazwisko dyrektora i liczba dzieci, które wykonały zadanie. Po wypełnieniu ankiety, otrzymają Państwo potwierdzenie na wcześniejszej wskazanego maila. Uwaga: nie trzeba przysyłać nam pracy, wystarczy zrobić jej zdjęcie i wysłać jako załącznik już razem ze wspomnianym formularzem.

Na zgłoszenia czekamy do 3 grudnia, do godz.12. Komisja konkursowa oceni prace i wyłoni te zwycięskie.

4 grudnia br. opublikujemy galerię zwycięskich prac w naszym serwisie online.

10 grudnia dzień pełen uśmiechu i atrakcji

10 grudnia zaprosimy laureatów (200 dzieci wraz z opiekunami) do Jura Parku w Solcu Kujawskim, gdzie zorganizu-

jemy dzień pełen uśmiechu i atrakcji. Oprócz zabawy odbędzie się uroczyste wręczenie nagród. Nagrodzimy 5 placówek oraz przyznamy wyróżnienia. Dla każdego dziecka przygotowaliśmy paczki ze słodyczkami.

Nie zabraknie licznych atrakcji. Podczas Uśmiechniętego Dnia dzieci spotkają się ze św. Mikołajem. Będą też warsztaty w pracowni Elfów, zwiedzanie Muzeum Ziemi im. Karola Sabathy, snowtubing, seanse w świątecznym kinie, a na zakończenie obiad z deserem.

Prowadzący placówki, które dostaną zaproszenia, muszą we własnym zakresie zorganizować dojazd wychowanków do Solca Kujawskiego.

„Szczegóły, formularz i regulamin dostępne są na express-bydgoski.pl/usmiechniety-dzien25 ©

ORGANIZATORZY

EXPRESS
BYDGOSKI.PL

POMORSKA.PL

NOWOSCI.COM.PL

PARTNERZY GŁÓWNI

Enea
Operator

CUKIERNIA SOWA

PARTNERZY

Idrobex

eLstal

MARMAG

SUPRAVIS

MIKOŁKO

GABINETY
LEKARSKIE
ŚNIADECKICH 2

Teld-med

SPORT LAB
COSMETICS

HORPOL

Combimath

FENSTER

Betpol

DPV

KAFRA

HEYBUD

logistic

KORSIL

Roszak

KRPELKA

OILGAZ

ANPOL

STIEGLMEYER GROUP

PIXEL

Zakład Obrótu Złotem i srebro

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

ŁÓDŹ

Wyludzili w internecie 1,4 mln zł

O skierowaniu liczącego 365 stron aktu oskarżenia przeciwko parze internetowych oszustów poinformował we wtorek rzecznik Prokuratury Regionalnej w Łodzi Krzysztof Kopania.

34-letniej kobiecie i jej 36-letniemu partnerowi prokuratura zarzuciła dokonanie wyludzeń łącznie 1,4 mln zł od 1338 osób. Oskarżeni wykorzystali do tego celu 26 fałszywych sklepów internetowych. Zakładając je, podszywali się pod firmy mające pozytywne opinie internautów.

Używali też danych osobowych pozyskanych podstępnie od ok. 40 osób. Będą także odpowiadać za pranie brudnych pieniędzy.

Para poznała się w zakładzie karnym i z popełnianych przestępstw uczyniła sobie stałe źródło dochodu.

Oboje zostali zatrzymani w 2024 r., gdy składali wnioski o założenie kolejnych rachunków bankowych.

Podczas przesłuchań oskarżeni przyznali się do stawianych zarzutów. PAP

WARSZAWA

Zderzenie tramwajów i autobusu



Wczoraj o godz. 7.50 na alei Solidarności w Warszawie doszło do wypadku. Zderzyły się tam tramwaj przejazdu technicznego i tramwaj linii 4 z autobusem 160. W wypadku poszkodowane zostały 23 osoby - 17 zostało hospitalizowanych, a 6 przebadano na miejscu.

GÓJSK

Rodzic zaatakował dyrektorkę

Do zatrzymania 39-latką doszło w szkole podstawowej w miejscowości Gójsk w poniedziałek po południu, gdy odbywało się tam zebranie rodziców. Mężczyzna, który zakłócał przebieg zebrania, został z niego wyproszony. To wzbudziło jego agresję. Uderzył w twarz jedną z matek, a następnie popchnął dyrektorkę placówki, która się przewróciła. Obie kobiety

w wieku 41 i 55 lat trafiły do szpitala. Po badaniach zostały wypisane do domu. Po zatrzymaniu mężczyzny okazało się, że ma on 0,8 promila alkoholu w organizmie; ustalono też, że wcześniej na terenie szkoły uszkodził dwa samochody.

Agresor został zatrzymany przez policję, trwa także wyjaśnianie okoliczności zdarzenia. PAP

MOTORYZACJA

W pierwszych trzech kwartałach 2025 roku pojazdy elektryczne i hybrydowe osiągnęły blisko 60 proc. udziału w nowych rejestracjach w Polsce - wynika z najnowszego Raportu PZPM i KPMG. Według raportu w ciągu dziewięciu miesięcy tego roku w Polsce zarejestrowano 26 tys. osobowych samochodów elektrycznych, co oznacza ponad dwukrotny wzrost (107,5 proc.) w porównaniu z rokiem 2024.

Włodzimierz Czarzasty nowym marszałkiem Sejmu

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Za wyborem Włodzimierza Czarzastego na nowego marszałka głosowało 236 posłów, przeciw było 209, a od głosu wstrzymały się dwie osoby.

We wtorek, 18 listopada, rozpoczęło się czterodniowe posiedzenie Sejmu. Jednym z jego najważniejszych punktów był wybór nowego marszałka izby. Lider Nowej Lewicy Włodzimierz Czarzasty zastąpi na tej funkcji od początku bieżącej kadencji Sejmu Szymona Hołownię.

Posel Krzysztof Gawkowski, przedstawiając sylwetkę Włodzimierza Czarzastego, przypomniał najważniejsze momenty z życia polityka Nowej Lewicy.

W tym samym czasie posłowie PiS krzyczeli „precz z komuną”, a następnie na chwilę wyszli z sali plenarnej.

Po wystąpieniu Gawkowskiego głos zabrali przedstawiciele klubów poselskich.

Przemysław Czarnek (PiS) skrytykował postawę polityka Lewicy sprzed lat.

W kontrze do tych słów wystąpił w imieniu KO poseł Jarosław Urbaniak.

Jak głosowali posłowie?

Za wyborem Włodzimierza Czarzastego na nowego mar-



Po wyborze na stanowisko marszałka Włodzimierz Czarzasty podziękował posłom koalicji za poparcie

szalka Sejmu głosowało 236 posłów, przeciw było 209, a od głosu wstrzymały się dwie osoby. Większość bezwzględna wyniosła w tym głosowaniu 224 posłów.

Po wyborze na stanowisko sam Czarzasty podziękował za poparcie posłom koalicji. - Chcę jasno powiedzieć: jestem członkiem tej koalicji, wspieram tę koalicję i będę twardym, lojalnym, przewidywalnym elementem tej koalicji - zadeklarował nowy marszałek Sejmu.

Podziękował też posłankom i posłom za głosowanie.

”

Wszystko wskazuje na to, że ten, można powiedzieć, wręcz zamach terrorystyczny, był inicjowany przez służby specjalne wschodu

Jacek Dobrzyński rzecznik ministra koordynatora służb specjalnych

skiego, prezydenta Lecha Ka-
czyńskiego i Jana Pawła II.

Zapis o przekazaniu Czarzastemu fotela marszałka w drugiej połowie kadencji znalazł się w umowie koalicyjnej podpisanej 10 listopada 2023 r. „Po 18 latach Lewica wraca do współrządzenia. Chcę wam powiedzieć, że nikt nam tego nie zabierze. Nasze postulaty będą wprowadzane w życie, bo po to jest partia i formacja, żeby zdobywać władzę” - powiedział Czarzasty podczas wieczoru wyborczego 15 października 2023 r.

Lewica wraca po 20 latach

Czarzasty będzie pierwszym od 20 lat lewicowym politykiem, który obejmie fotel marszałka. Poprzednim był w 2005 r. Włodzimierz Cimoszewicz, ostatni marszałek Sejmu IV kadencji (2001-2005). W tej samej kadencji marszałkami z ramienia SLD byli także Marek Borowski i Józef Oleksy, przy czym Oleksy pełnił tę funkcję także w latach 1993-1995, w trakcie II kadencji Sejmu.

Z sondażu Instytutu Badań Pollster, opublikowanego we wtorek w „Super Expressie” wynikało, że większość Polaków (55 proc.) nie chce, by współprzewodniczący Nowej Lewicy i obecny wicemarszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty został marszałkiem izby niższej. Odmienne zdanie wyraziło 45 proc. badanych.

Rozpoczął urzędowanie

Po objęciu funkcji marszałka Czarzasty uczcił pamięć parlamentarzystów, którzy zginęli podczas II wojny światowej i w katastrofie smoleńskiej. Złożył też kwiaty przed tablicami upamiętniającymi marszałka Sejmu Macieja Płażyń-

Donald Tusk: Ustaliliśmy dane dwóch podejrzanych. To obywatele Ukrainy pracujący dla Rosji

Oprac. Anna Nagel
Mika, Warszawa

Premier Donald Tusk wygłosił w Sejmie informację nt. przebiegu porannego rządowego Komitetu ds. Bezpieczeństwa Narodowego ws. incydentów, do których doszło na trasie Warszawa - Lublin.

Premier Donald Tusk poinformował, że służby ustaliły podejrzanych o akty dywersji na torach. - To obywatele

Ukrainy pracujący dla Rosji. Trwają czynności. Z oczywistych powodów nie mogę podać ich personaliów - powiedział.

We wtorkowym posiedzeniu udział wzięli m.in. premier, wicepremierzy, ministrowie oraz dowódcy wojskowi, szefowie służb i przedstawiciel prezydenta. Posiedzenie miało związek z incydentami, do których doszło na trasie Warszawa - Lublin. W wyniku pierwszego z nich

zniszczono fragment torów w pobliżu stacji PKP Mika w powiecie garwolińskim na Mazowszu. Z kolei w pobliżu miejscowości Gołęb w powiecie puławskim na Lubelszczyźnie, z powodu uszkodzonej linii kolejowej, do gwałtownego hamowania został zmuszony maszynista pociągu wiozącego 475 pasażerów. Nikomu nic się nie stało.

Szef MSWiA Marcin Kierwiński poinformował w poniedziałek, że incydenty są

wyjaśniane przez służby. Minister koordynator służb specjalnych Tomasz Siemonek zapewnił, że do wyjaśnienia sprawy zostali skierowani najlepsi funkcjonariusze i eksperci służb specjalnych. Podkreślił, że prawdopodobieństwo, że dzieje się to na zlecenie obcych służb, jest bardzo wysokie. - Doprowadzimy do tego, żeby sprawców i zleceniodawców zamachu postawić przed sądem w Polsce - podkreślił. PAP

Zaginęła dziennikarka. Znana była z relacjonowania pandemii COVID-19

Grzegorz Kuczyński
Chiny

Organizacja Reporterzy bez Granic (RSF) wyraziła we wtorek zaniepokojenie w związku z zaginięciem chińskiej dziennikarki Zhang Zhan.

Jak wynika z relacji RSF, prawnik dziennikarki próbował odwiedzić ją w areszcie śledczym w szanghajskiej dzielnicy Pudong w poniedziałek, 17 listopada. Odmówiono mu, a rodzinę poinformowano, że Zhang została przeniesiona do innej placówki w celu odbycia kary. Władze nie ujawniły jej lokalizacji i zakazują wszelkich wizyt, co budzi obawy o bezpieczeństwo kobiety – zwróciła uwagę RSF. Rodzina do dziś nie otrzymała oficjalnych doku-

mentów dotyczących wyroku, który zapadł we wrześniu.

„Odmawiając ujawnienia informacji o nowym miejscu zatrzymania (Zhang), chińskie władze de facto poddają ją »przymusowemu zaginięciu«” – oświadczył Antoine Bernard, dyrektor ds. rzecznictwa i pomocy w RSF. Wezwał społeczność międzynarodową do zapewnienia, że Pekin ujawni lokalizację dziennikarki i zaprzestanie jej prześladowania.

To już drugi wyrok więzienia dla Zhang. Kobieta dwa miesiące temu została skazana na cztery lata pod zarzutem „wszczynania kłótni i prowokowania zwad”.

Wcześniej, w maju 2020 roku, aresztowano ją za relacjonowanie początków pandemii COVID-19 w Wuhanie i skazano na cztery lata pod tym samym zarzutem. PAP



Za relacjonowanie początków pandemii COVID-19 chińska dziennikarka odsiedziała 4 lata w więzieniu

Zelenski odwiedzi kolejny kraj. Tym razem będzie w Turcji

Oprac. Karolina Wrońska
Turcja

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski powiadomił, że po wtorkowej wizycie w Hiszpanii planuje udać się w środę do Turcji, gdzie będzie pracował nad wznowieniem wymiany jeńców z Rosją.

„Dzisiaj odbędą się spotkania w Hiszpanii, do których długo się przygotowaliśmy, i liczymy, że kolejny silny kraj będzie bardziej pomagał chronić życie i przybliżyć koniec wojny (z Rosją). Pracujemy nad tym, aby spotkanie z premierem Hiszpanii (Pedro) Sanchezem przyniosło porozumienia, które dadzą nam więcej siły. Każdego dnia w stosunkach z partnerami musi być (pozytywny) wynik dla Ukrainy” – napisał Zełenski we wtorek w komunikatorze Telegram.

Na środę zaplanowano wizytę prezydenta Ukrainy w Turcji. „Przygotowujemy się do intensyfikacji negocjacji i mamy wypracowane rozwiązania, które proponujemy partnerom. Przybliżenie końca wojny wszelkimi siłami jest priorytetem Ukrainy. Pracujemy również nad wznowieniem wymiany i powrotem jeńców (z Rosji)” – powiadomił Zełenski.

Specjalny wysłannik USA do spraw misji pokojowych Steve Witkoff odwiedzi Turcję



Trwa ofensywa dyplomatyczna Wołodymyra Zełenskiego. Po wizytach w Grecji (niedziela), Francji (poniedziałek) i Hiszpanii (wtorek) dziś czekają go spotkania w Turcji

w środę i weźmie udział w zaplanowanych rozmowach z prezydentem Ukrainy Wołodymyrem Zełenskim – podała we wtorek agencja Reutersa, powołując się na informatora z Turcji.

Wcześniej, w sobotę (15 listopada), agencja Interfax Ukraina przekazała, że sekretarz Rady Bezpieczeństwa Narodowego i Obrony (RBNiO) Ukrainy Rustem Umierow przeprowadził w Turcji i Zjednoczonych Emiratach Arabskich, przy wsparciu partnerów, konsultacje w sprawie wznowienia procesu wymiany i uwalniania Ukraińców z rosyjskiej niewoli.

„W wyniku tych negocjacji strony zgodziły się na powrót do porozumień stambulskich. Dotyczy to uwolnienia 1200 Ukraińców” – napisał w oświadczeniu Umierow. Sekretarz RBNiO rozpoczął wizytę do Turcji 11 listopada.

Przypomnijmy – w niedzielę Zełenski przyjechał do Aten, aby sfinalizować umowę w sprawie

„Pracujemy nad wznowieniem wymiany i powrotem jeńców (z Rosji)” – powiadomił Wołodymyr Zełenski

dostaw gazu przed sezonem zimowym. Cytowane przez AFP greckie źródła rządowe podały, że Ukraina i Grecja podpisały umowę o dostawach skroplonego gazu ziemnego (LNG) do Kijowa w okresie od grudnia 2025 do marca 2026 roku.

W poniedziałek Wołodymyr Zełenski spotkał się z prezydentem Francji Emmanuelem Macronem. Przywódcy obu krajów rozmawiali m.in. o potrzebach wojskowych Kijowa i współpracy przemysłów obronnych. Podpisali także list intencyjny w sprawie zakupu w przyszłości przez Ukrainę do 100 francuskich samolotów Rafale.

PAP

Do kontroli, bo... trzymała paszport w zębach

Grzegorz Kuczyński
Turcja

Straż graniczna w Turcji zatrzymała obywatelkę Rosji podczas kontroli paszportowej. Kobieta wzięła w zęby swój paszport, bo ręce miała zajęte torbami i paczkami.

O całej historii donosi popularny kanał Telegramu – Baza. Zamieszkała w Murmańsku 35-letnia Ksenia (jej nazwisko nie zostało podane) stała w kolejce do kontroli paszportowej na lotnisku w mieście Alanya „z mnóstwem toreb, paczek i walizką”.

W pewnym momencie upuściła torebkę na podłogę, sięgnęła, aby ją podnieść, i wzięła w zęby swój paszport, bo miała zajęte ręce. Następnie stanęła w kolejce do kontroli paszportowej.

Tureccy pracownicy kontroli dwukrotnie odmówili jej przepuszczenia, a wreszcie zabrali ją na rozmowę do służbowego pomieszczenia. Rosjance „wydano ostrzeżenie za zbezczeszczenie symbolu państwowego” – pisze Baza. Z wpisu na tym kanale nie wynika jasno, czy Rosjanka ostatecznie przeszła kontrolę graniczną i czy została pociągnięta do odpowiedzialności administracyjnej lub karnej.

W Turcji znane są przypadki, w których obywatele byli pociągani do odpowiedzialności karnej za zbezczeszczenie tureckiego paszportu. Na przykład w 2021 roku dwie osoby zostały zatrzymane za opublikowanie w serwisie TikTok filmu, w którym używali paszportu jako rękawicy do piekarnika.

PAP

Rada Bezpieczeństwa ONZ przyjęła rezolucję popierającą plan Trumpa dotyczący Strefy Gazy

Grzegorz Kuczyński
USA

Rada Bezpieczeństwa ONZ przyjęła rezolucję popierającą plan prezydenta USA Donalda Trumpa w sprawie Strefy Gazy. Za rezolucją głosowało 13 krajów. Rosja i Chiny wstrzymały się od głosu.

Ambasador USA przy ONZ Mike Waltz nazwał rezolucję „historyczną i konstruktywną” oraz podkreślił, że rozpoczyna nowe rozdział na Bliskim Wschodzie. „Dzisiejsza rezolucja to kolejny znaczący krok w stronę stabilnej Strefy Gazy, która będzie mogła prosperować, i środowiska, które pozwoli Izraelowi na życie w bezpieczeństwie – oświadczył Waltz, cytowany przez AP.

Dokument przewiduje m.in. utworzenie Międzynarodo-



Rada Bezpieczeństwa ONZ przyjęła rezolucję popierającą plan Donalda Trumpa dla Strefy Gazy

wych Sił Stabilizacyjnych (ISF), mających odpowiadać za zabezpieczanie granic Strefy Gazy z Izraelem i Egiptem, zapewnienie bezpieczeństwa ludności cywilnej i stref humanitarnych, a także szkolenie i współpracę z nowymi pale-

styńskimi siłami policyjnymi. Zgodnie z 20-punktowym planem prezydenta USA Strefą Gazy zarządzać ma apolityczna administracja palestyńska nadzorowana przez Radę Pokoju, której przewodniczyć miałby Trump.

Rezolucja stwierdza, że wraz z demilitaryzacją i odbudową Strefy Gazy oraz reformą Autonomii Palestyńskiej na Zachodnim Brzegu Jordanu „mogą wreszcie powstać warunki dla wiarygodnej ścieżki do samostanowienia i państwowości Palestyny”.

Hamas odrzucił w poniedziałek propozycję rozbioru zawartą w amerykańskim projekcie rezolucji. Palestyńskie ugrupowanie argumentuje, że rozbicie byłoby pogwałceniem „prawa do oporu” oraz „próbą poddania Strefy Gazy władzy międzynarodowej”.

Rosja, która wstrzymała się od głosu, zaproponowała własny projekt rezolucji, w którym zawarto propozycję utworzenia ISF, ale nie pojawiły się tam odniesienia do Rady Pokoju.

PAP

RAK JĄDRA – CHOROBA, O KTÓREJ WCIĄŻ MÓWI SIĘ ZA MAŁO

Rak jądra to temat, który wciąż pozostaje w cieniu innych nowotworów, choć w grupie młodych mężczyzn jest jednym z najczęściej występujących nowotworów litych. Wbrew obiegowym opiniom nie dotyczy seniorów – chorują głównie panowie między 16. a 50. rokiem życia. W kolejnym odcinku naszego podcastu „Porozmawiajmy o...” gościmy **dr Krzysztofa Kameckiego**, urologa i koordynatora Oddziału Urologii Onkologicznej w Centrum Onkologii w Bydgoszczy.

Jak podkreśla dr Krzysztof Kamecki, urolog i koordynator Oddziału Urologii Onkologicznej w Centrum Onkologii w Bydgoszczy, mężczyźni po 50. roku życia rzadko chorują na raka jądra. W naszym województwie rocznie notujemy około 70 przypadków przed 50. rokiem życia, a po 50. – nie więcej niż 10. Nadal problemem pozostaje mała liczba osób zgłaszających się na badania profilaktyczne. Dlaczego tak jest?

Problemem nie jest strach przed samym badaniem, lecz przekonanie, że „to mnie nie dotyczy”. Wielu panów czeka na spektakularne objawy, które zmuszą ich do wizyty u lekarza. Tymczasem wczesne wykrycie daje niemal stu procentową szansę na wyleczenie.

Co ciekawe, w profilaktyce ogromną rolę odgrywają kobiety – Jeżeli partnerka wywiera presję na swojego partnera i zmusza go do wykonania badań, to w wielu przypadkach udaje się rozpoznać nowotwory na bardzo wczesnym etapie – mówi dr Kamecki. To efekt większej świadomości zdrowotnej kobiet, które są przyzwyczajone do regularnych badań w związku z ciążą czy profilaktyką raka piersi.

MITY I FAKTY O RAKU JĄDRA

W rozmowie dr Kamecki m.in. odnosi się do popularnych, ale często błędnych przekonań:

- Rak jądra dotyczy tylko starszych mężczyzn? Fałsz – chorują głównie młodzi.

- Rak jądra zawsze boli? Nieprawda – ból pojawia się dopiero przy dużym zaawansowaniu.
- Urazy jąder powodują raka? Nie, ale mogą przyspieszyć jego wykrycie.
- Rak jądra jest dziedziczny? Nie wprost, ale w rodzinach z większą liczbą nowotworów ryzyko jest nieco wyższe.
- Usunięcie jednego jądra oznacza niepłodność? Nie – drugie jądro przejmuje funkcje hormonalne i produkcję plemników.

Najczęściej pierwszym sygnałem jest stwardnienie jądra lub wyczuwalny guzek. Rzadziej uczucie ciężkości czy dyskomfort po wysiłku. Rak jądra nie musi oznaczać niepłodności, ale u części pacjentów nowotwór wykrywany jest przy okazji diagnostyki – badanie USG jąder bywa wówczas kluczowe.

Ryzyko zwiększają m.in. wrodzone wady jąder, przebyte choroby jąder w dzieciństwie czy czynniki genetyczne. Zdrowy styl życia – aktywność fizyczna, unikanie używek, prawidłowa dieta – wpływają za to na plus.

SAMOBADANIE – PROSTE I SKUTECZNE

Badanie jąder jest łatwe i powinno być wykonywane raz w miesiącu. – To tak proste, że wystarczy 15-minutowa rozmowa z lekarzem, aby nauczyć się, jak to robić – podkreśla ekspert. Najlepiej

przeprowadzać je podczas kąpieli, gdy skóra moszny jest rozluźniona. Każda wyczuwalna zmiana powinna być skonsultowana z lekarzem rodzinnym, który w razie potrzeby wystawi skierowanie do urologa. Warto wiedzieć, że w przypadku podejrzenia raka jądra czas ma ogromne znaczenie – tygodniowa zwłoka może pogorszyć rokowanie.

W Centrum Onkologii w Bydgoszczy organizowane są spotkania edukacyjne dla młodzieży, podczas których wykorzystuje się realistyczne fantomy do nauki samobadania. – Wystarczyłaby jedna lekcja w szkole, aby uświadomić młodym mężczyznom, jak badać jądra. To proste, a może uratować życie – mówi dr Kamecki.



WYSŁUCHAJ CAŁEJ ROZMOWY
z dr Krzysztofem Kameckim
w podcaście „Porozmawiajmy o...”
dostępnym na serwisie internetowym
„Expressu Bydgoskiego”

LECZENIE I ROKOWANIA

Standardem jest usunięcie całego jądra, a w większości przypadków dalsze leczenie ogranicza się do obserwacji. Dzięki nowoczesnej chemioterapii rak jądra jest dziś jednym z najlepiej wyleczalnych nowotworów – ponad 90% pacjentów wraca do pełni zdrowia. – Nawet obec-

ność przerzutów nie przekreśla szans na wyleczenie – podkreśla dr Kamecki.

Po operacji pacjent pozostaje pod kontrolą – w pierwszych dwóch latach wizyty odbywają się co kwartał, później coraz rzadziej. Warto dodać, że ryzyko nawrotu w drugim jądrze wynosi ok. 5%, dlatego regularne spotkania w gabinecie lekarskim są niezbędne.



ORGANIZATOR



SPONSOR STRATEGICZNY



PARTNER STRATEGICZNY



PARTNER BIURA ZAWODÓW



PARTNER GŁÓWNY



PATRONAT HONOROWY



PARTNERZY



PARTNERZY MERYTORYCZNI



PATRONAT MEDIALNY



strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Smalec gęsi wraca do łask

Dla naszych babć był domowym lekarstwem na przeziębienie i bóle mięśni, dziś znów wraca do łask. Smalec gęsi to nie tylko tłuszcz

do smażenia, ale też naturalny balsam o rozgrzewających i pielęgnacyjnych właściwościach. Jest bogaty w wiele cennych substancji, przez co jest uważany za jeden z najzdrowszych tłuszczów odzwierzęcych. Sprawdź, jak go stosować.

ZA TYDZIEŃ:

- Grypa czy przeziębienie? Poznaj objawy
- Dokuczają ci migreny? Oprócz leków przeciwbólowych, istnieją też inne nietypowe, ale skuteczne, sposoby na ból głowy



FOT. GETTY IMAGES

Padaczka. Większość pacjentów może prowadzić normalne życie

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Padaczka to choroba neurologiczna, która dotyka około 1 proc. społeczeństwa. Według Światowej Organizacji Zdrowia na padaczkę choruje 50 mln osób na świecie, a w Polsce około 400 tys. osób.

Padaczka objawia się głównie napadami drgawek. Według WHO u około połowy osób z padaczką nie można ustalić przyczyny.

Czy padaczka jest uleczalna? Specjalista odpowiada

Jak podkreśla lekarz Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego nr 5 w Sosnowcu, padaczka to choroba, która wciąż budzi lęk w społeczeństwie. Wielu pacjentów mierzy się nie tylko z objawami choroby, ale także z problemami społecznymi, takimi jak trudności w zatrudnieniu. W ramach obchodów Dnia Epilepsji, który wypada 10 lutego, warto przybliżyć ten temat i zwiększyć świadomość społeczną.

- Padaczka to choroba, której społeczeństwo wciąż się obawia, co często prowadzi do uprzedzeń i trudności w zatrudnieniu dla chorych - mówi dr n. med. Paweł Gruenpeter.

Padaczka dotyka około 1 proc. społeczeństwa, co oznacza, że w Polsce żyje około 400 tysięcy osób z tą chorobą.

- W tej chwili przyczyny padaczki u dorosłych są związane nie tylko, jak wcześniej, z urazami, przebytymi udarami czy guzami mózgu, ale również z używkami - alkoholem, narkotykami i pozostałymi środkami - tłumaczy dr n. med. Paweł Gruenpeter, lekarz Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego nr 5 w Sosnowcu. Jak wyjaśnia lekarz, dzięki postępowi w terapii i pojawieniu się nowoczesnych leków padaczka jest w 70 proc. przypadków uleczalna - napady mogą być skutecznie opanowane. Choroba wynika z nieprawidłowych wyładowań neuronów w określonych ośrodkach korowych mózgu.



FOT. FREEPIK

Dzięki postępowi w terapii i pojawieniu się nowoczesnych leków padaczka jest w 70 proc. przypadków uleczalna

- Najczęściej napad padaczkowy kojarzymy z tym, że pacjent upada, traci przytomność, ma drgawki, pianę na ustach. Jest to tylko część napadów padaczkowych - podkreślił dr Gruenpeter. - Druga część to są napady, które określane są jako częściowe, mogą się prezentować jako zaburzenia świadomości, często przypominające choroby psychiatryczne, często też dochodzi do tylko czasowych drgawek kończyn górnej lub dolnej, albo też zaburzeń świadomości w formie upadków - dodaje ekspert.

Co zrobić podczas ataku padaczki?

Podczas ataku nieprzytomnej osobie grozi zachłyśnięcie lub uraz głowy i kręgosłupa. Należy ułożyć chorego w pozycji bocznej ustalonej, a jeśli to niemożliwe, pozostawić na

wznak. Nie podkładać niczego pod głowę, ponieważ utrudni to oddychanie i grozi zapadnięciem języka. Nie podawać żadnych pokarmów ani napojów. Spróbować ochronić głowę i kręgosłup chorego przed ewentualnymi urazami i uderzeniami o różne przedmioty. Głowę należy tylko przytrzymać, a nie podnosić. Nie powstrzymywać na siłę drgawek, rozluźnić odzież. Nie wkładać poszkodowanemu niczego do ust, szczególnie nic twardego, nie otwierać na siłę zaciśniętych szczęk. Zazwyczaj

Mimo ograniczeń, większość osób chorych na padaczkę może prowadzić normalne życie, zarówno zawodowe, jak i rodzinne

atak padaczkowy mija po 2-3 minutach. Po ataku osoba może mieć problemy z kontaktem z otoczeniem, mówieniem, kojarzeniem faktów i chodzeniem. Trzeba jej wyjaśnić, co się stało i pomóc się podnieść. Po ataku konieczny jest odpoczynek. Trzeba sprawdzić, czy podczas ataku chorego nie puściły zwieracze i ewentualnie pomóc doprowadzić się do porządku.

Po każdym ataku zalecany jest kontakt z lekarzem.

Natomiast gdy atak trwa dłużej niż 2 minuty, trzeba natychmiast zadzwonić po pogotowie ratunkowe.

Jak wygląda życie z padaczką?

Mimo że padaczka wiąże się z pewnymi ograniczeniami zawodowymi, jak unikanie pracy na wysokości czy obsługi ma-

szyn, większość pacjentów może prowadzić normalne życie, zarówno zawodowe, jak i rodzinne.

- Większość chorych, przynajmniej 70 proc., ma opanowane napady. Pacjenci mogą normalnie funkcjonować w społeczeństwie. Nie ma żadnych przeciwwskazań do podjęcia pracy - zaznacza dr Gruenpeter. - Oczywiście są pewne ograniczenia w podejmowaniu pracy na wysokości, czy samodzielnej pracy przy mechanicznych urządzeniach, gdzie istnieje ryzyko, że w momencie wystąpienia napadu powstanie niebezpieczeństwo dla pacjenta lub otoczenia, ale to są sporadyczne przypadki - dodaje.

Czas przełamać lęk i stereotypy. Ekspert o życiu z padaczką

Specjalista podkreśla, że mimo wszystko wciąż trzeba się starać o zwiększenie akceptacji

społecznej dla osób cierpiących na padaczkę.

- Kiedyś były zupełnie inne poglądy na temat tej choroby. W tej chwili wiemy, że to były nienaukowe doniesienia i możemy sobie z pełną świadomością powiedzieć, że osoby chore są normalnymi ludźmi, którzy świetnie funkcjonują w społeczeństwie - podsumowuje dr Gruenpeter.

Międzynarodowy Dzień Epilepsji, obchodzony co roku, ma na celu zwiększenie świadomości społecznej na temat tej choroby - jej objawów, leczenia oraz codziennego życia pacjentów.

To także okazja do walki ze stygmatyzacją i wykluczeniem społecznym osób cierpiących na epilepsję. Edukacja i otwartość społeczeństwa mogą pomóc osobom z padaczką w pełni uczestniczyć w życiu zawodowym i społecznym.

Wątroba. Jak rozpoznać, że dzieje się coś złego?

Gabriela Fedyk
gabriela.fedyk@polskapress.pl

Zmęczenie, bóle brzucha, senność po jedzeniu - zwykle zrzucamy winę na stres lub złą dietę. Tymczasem to mogą być pierwsze sygnały, że twoja wątroba jest przeciążona.

Zmęczenie, lekka senność po posiłkach, czasem mdłości albo uczucie ciężkości - łatwo je zrzucić na stres, brak snu czy złą dietę. Tymczasem to mogą być pierwsze, niepozorne sygnały, że twoja wątroba ma dość.

Ten niepozorny organ wykonuje dla nas tytaniczną pracę: filtruje toksyny, wspiera trawienie, reguluje metabolizm, a nawet magazynuje cenne składniki odżywcze. Ale choć potrafi się regenerować, nie jest niezniszczalna. Codzienne nawyki, które wydają się zupełnie niewinne, mogą ją powoli osłabiać.

Eksperci ostrzegają: choroby wątroby przez długi czas mogą nie dawać żadnych wyraźnych objawów. Dopiero gdy wątroba jest już poważnie uszkodzona, pojawia się żół-



FOT. FREEPIK

taczka, obrzęki czy ból brzucha. Dlatego warto działać wcześniej i przyjrzeć się pięciu najczęstszym błędom, które obciążają ten kluczowy narząd.

Alkohol - cichy wróg twojej wątroby

To tylko małe piwo po pracy albo kieliszek wina do kolacji - mówimy lub słyszymy to często. Prawda jest jednak taka, że

wątroba nie lubi żadnej ilości alkoholu. Każdy drink, piwo czy lampka wina to dodatkowa dawka toksyn, które organ musi rozłożyć i zneutralizować.

Z czasem ta praca staje się dla niej zbyt dużym wysiłkiem. Pojawia się stłuszczenie wątroby, potem zapalenie, a w skrajnych przypadkach - marskość. I choć ten proces może trwać latami, to warto pa-

miętać, że wątroba ma swoją granicę wytrzymałości.

Eksperci zalecają, by nie przekraczać 14 jednostek alkoholu tygodniowo (czyli np. 6 małych lampek wina) i robić regularne dni bez alkoholu, by dać jej odetchnąć.

Nie trzeba pić, by mieć chorą wątrobę. Coraz więcej osób cierpi na tzw. stłuszczeniową chorobę wątroby zwią-

zaną z zaburzeniami metabolicznymi (MASLD), dawniej znaną jako niealkoholowa choroba wątroby.

Winowajcy? Przetworzone jedzenie, tłuszcze nasycone i nadmiar cukru. Badania pokazują, że osoby pijące dużo napojów słodzonych są aż o 40 proc. bardziej narażone na rozwój tego schorzenia.

Na szczęście proces ten można odwrócić. Wystarczy postawić na warzywa, pełnoziarniste produkty, ryby i strączki oraz pić dużo wody - najlepiej ok. ośmiu szklanek dziennie.

Uważaj na środki przeciwbólowe

Paracetamol to jeden z najczęściej przyjmowanych leków na świecie. Ale w nadmiarze może być dla wątroby tak samo niebezpieczny jak alkohol.

Już nieznaczne przekroczenie zalecanej dawki może prowadzić do uszkodzenia komórek wątrobowych. Ryzyko rośnie, jeśli lek jest łączymy z alkoholem lub przyjmujemy go regularnie przez dłuższy czas. Jeśli więc często sięgasz po środki przeciwbólowe, warto skonsultować się z lekarzem - być może twoje dolegliwości

mają inną, łatwiej usuwalną przyczynę.

Brak ruchu - problem, którego nie widać

Siedzący tryb życia to nie tylko problem z wagą. Brak ruchu oznacza także gorsze krążenie, wolniejszy metabolizm i większe ryzyko odkładania się tłuszczu w wątrobie. Nawet umiarkowany wysiłek potrafi zdziałać cuda. Jedno z badań pokazało, że już osiem tygodni regularnych ćwiczeń siłowych wystarczyło, by zmniejszyć ilość tłuszczu w wątrobie o 13 proc. i poprawić kontrolę poziomu cukru we krwi. Równie dobre efekty dają treningi aerobowe - wystarczy 30 minut szybkiego marszu pięć razy w tygodniu, by poprawić pracę wątroby i zwiększyć wrażliwość organizmu na insulinę.

Palenie szkodzi nie tylko płucom

Palenie papierosów obciąża wątrobę toksynami równie skutecznie jak alkohol. Dym tytoniowy zawiera tysiące związków chemicznych, które wątroba musi rozłożyć - a to prowadzi do stresu oksydacyjnego i powstawania blizn, czyli marskości wątroby.

DROBNE

Praca

ZATRUDNIĘ

DO zbioru owoców i warzyw przyjmę - Wtelnio, tel. 663 247 006

OCHRONA z gr. niepełnosprawności Bydgoszcz tel. 604 630 556

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

Usługi

INSTALACYJNE

E Elektroawaria 24h 793555537 instalacje pomiarowe, ekspres, tanio!

MONTAŻOWE

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

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

TRANSPORTOWE

POTRZEBNY średni transport do Niemiec tel. 607 793 603

Zdrowie

LABORATORIA

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

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

REKLAMA

0011425536



Zielń Miejska
Zakład Pogrzebowy

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

REKLAMA

0011433840

Wójt Gminy Inowrocław

informuje,

że w siedzibie Urzędu Gminy Inowrocław, ul. Królowej Jadwigi 43, 88-100 Inowrocław, na tablicy ogłoszeń oraz na stronie urzędu: <http://gm-inowroclaw.rbp.mojregion.info> został podany do publicznej wiadomości wykaz dot. użyczenia pomieszczeń dla Stowarzyszenia Rozwoju Jaksic.

Szczegółowe informacje można uzyskać w Urzędzie Gminy Inowrocław, ul. Królowej Jadwigi 43 lub telefonicznie pod nr (52) 35-55-847.

0011434017

„Pokój Ci wieczny w cichej krainie,
Gdzie ból nie sięga, gdzie łza nie płynie,
Gdzie słyszysz Boga głos serdeczny Pokój Ci wieczny”.

Z sercem pełnym bólu, zawiadamiamy,
że dnia 15 listopada 2025 roku zmarł
nasz Kochany Mąż, Ojciec, Dziadek, Pradziadek

śp



Roman Majewski

Lat 85

Msza św. pogrzebowa odprawiona zostanie
20 listopada 2025 roku o godzinie 12.00 (róžaniec godz. 11.30)
w kościele pw. bł. M. Kozala Biskupa i Męczennika
przy ul. Nakielskiej 303 w Bydgoszczy.

Bezpośrednio po mszy św. nastąpi ceremonia pogrzebowa
na cmentarzu parafialnym przy ul. Tańskich w Bydgoszczy.

O czym zawiadamia
pogrążona w głębokim smutku i żalu

Żona z Rodziną



0011434394

Koledze

Edwardowi Pecynie

słowa wsparcia i wyrazy szczerzego współczucia
z powodu śmierci

Żony

składają

Zarząd i pracownicy Miejskich Wodociągów
i Kanalizacji w Bydgoszczy – spółki z o.o.



0011433951

„Nie odchodzi ten, kto pozostaje w sercach bliskich”

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że dnia 16.11.2025 roku odszedł od nas
Nasz Ukochany Mąż, Tata i Dziadek

śp

Ryszard Wasielewski

lat 83

Ceremonia pogrzebowa odbędzie się
w piątek 21.11.2025 roku o godz. 10.00
na cmentarzu komunalnym przy ul. Lotników
w Bydgoszczy.

W smutku pogrążana

Rodzina

Depresja czy chandra?

Do najczęstszych objawów depresji sezonowej zaliczamy:

- ▶ obniżona aktywność,
- ▶ uczucie smutku,
- ▶ nadmierna drażliwość,
- ▶ problemy z pamięcią i koncentracją,
- ▶ problemy z wykonywaniem codziennych czynności,
- ▶ niechęć do pracy, ale także funkcjonowania w społeczeństwie,
- ▶ wzmożona senność, wraz z pogorszeniem jakości snu; uczucie przewlekłego zmęczenia
- ▶ osłabienie popędu seksualnego.

Gdy objawy utrzymują się nieprzerwanie ponad dwa tygodnie - nie zwlekaj i udaj się do specjalisty.



Właściwie: sezonowe zaburzenie afektywne, w której depresja nasila się w okresie października-listopada i trwa do wiosny.

Depresja sezonowa

▶▶ Nie pomył jej z jesienną chandrą!

Joanna Jankowiak

W okresie jesiennym, zwłaszcza w październiku i listopadzie, często narzekamy na obniżony nastrój. Mówimy wówczas, że mamy „jesienną deprechę”. To kolokwialne określenie odnosi się jednak raczej do zwykłej jesiennej chandry, niż do poważnej choroby, jaką jest depresja.

Skąd bierze się wspomniane obniżenie nastroju? Po prostu potrzebujemy słońca! Jesienią

dni stają się coraz krótsze, do tego niebo częściej zasłane jest chmurami. Pogorszenie nastroju wynika również ze zmian cywilizacyjnych. Dawniej ludzie żyli w większej zgodzie z naturalnym cyklem przyrody, dając sobie przyzwolenie na wolniejsze tempo życia. Obecnie październik oznacza wręcz zwiększenie aktywności - kończy się sezon urlopowy, uczniowie są już na uczelni. Jest to kwestia, na którą nie mamy wpływu.

Nie zjadaj!

Na swoje nastawienie, zachowania i nawyki mamy już

jednak wpływ. To dzięki nim możemy o wiele łatwiej przebrnąć przez okresowe zniechęcenie i przygnębienie. Przede wszystkim pamiętajmy o odpowiednim odżywianiu. W zimne wieczory niech nie kusi nas, by sięgnąć po coś słodkiego czy paczkę chipsów. Zamiast tego wybierajmy owoce czy warzywa. Nieocenione w jesiennym okresie są rozgrzewające organizm zupy.

Nie szukaj wymówek

Jesienią nie mówmy stop aktywności fizycznej. Biegać czy jeździć na rowerze można naprawdę w różnych warunkach

pogodowych, odnajdując w tym nie lada przyjemność. Do wyboru mamy również cały wachlarz zajęć sportowych w klubach fitness.

Jesienny spacer czy rodzinne grzybobranie, to również świetna forma aktywności. Tym bardziej, że na gorszy nastrój nic nie działa lepiej niż towarzystwo bliskich nam osób. Nie zamykajmy się w czterech ścianach, odwiedzmy znajomych.

Gdy to za mało

Jeśli te proste zabiegi nie przynoszą rezultatu, warto pomyśleć o konsultacji

u specjalisty. Szczególnie, jeśli oprócz osłabienia i pogorszenia nastroju pojawiają się problemy ze snem. Gdy czujemy senność przez cały dzień a wieczorem nie możemy zasnąć (mimo braku „pobiedniej drzemki”) - może to być sygnał, iż cierpimy na depresję sezonową.

Jeśli do tego ogólna apatia jest tak duża, że wyłącza nas z dotąd uwielbianych aktywności, naprawdę warto pomyśleć o wizycie u psychologa lub psychiatry. Z pewnością postawią oni odpowiednią diagnozę. Depresja jest bowiem chorobą, z którą można skutecznie walczyć!©©

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



**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



Kończę pracę w sylwestra najpóźniej o 23.35



Doda o swym występie na tegorocznej imprezie sylwestrowej, którą zorganizuje TVP Fot. Aleksy Witwicki

Z ŻYCIA GWIAZD

Karolina Gilon ma spore wydatki

Prezenterka obwieściła na Instagramie, jak rozplanowuje domowy budżet. Ponieważ kupiła z mężem mieszkanie na kredyt, płaci ratę w wysokości 3,5 tys. złotych. Opłaty za media – to kolejne 3 tys. Na jedzenie – 2,4 tys. zł miesięcznie. Do tego dochodzą wydatki na dziecko i inne. W sumie celebrytka wydaje od 14 do 15,5 tys. zł na miesiąc.

Viola Kołakowska zdemontowała plotki

Aktorka odniosła się na Instagramie do medialnych publikacji, które sugerowały, że była bita przez partnera. Kołakowska przyznała, że „była bita jako dziecko w domu rodzinnym”, ale sugestie, że doświadczyła przemocy fizycznej także ze strony partnera, są dla niej „manipulowaniem informacji dla klikalności”.

Iwona Pavlović nie zgadza się

Za nami finał 17. edycji „Tańca z gwiazdami”. Ze zwycięstwa cieszy się Mikołaj „Bagi” Bagiński oraz jego partnerka Magdalena Tarnowska. Wygrana influencerka nie wszystkim się jednak podoba. Swoje zdanie ma oczywiście Iwona Pavlović. Uważa, że Złota Kula powinna trafić do Wiktorii Gorodeckiej, drugie miejsce powinien zająć Maurycy Popiel, a dopiero trzecie „Bagi”. – Nie pierwszy raz ogólny werdykt nie zgadza się z moimi opiniami tanecznymi – powiedziała w rozmowie z Pomponikiem.

(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Księga Luster TV Puls, 20:00

Roy (Russell Crowe), były detektyw wydziału zabójstw, zmagając się z zanikiem pamięci, ale zostaje zmuszony do ponownego zbadania sprawy, której... nie pamięta. Prosi byłego partnera (Tommy Flanagan) o pomoc. Walcząc z chorobą, mężczyźni próbują złożyć w całość fragmenty wspomnień.

Sprawiedliwy Kino Polska, 20:00

Rok 1942, Kieleccyzna. Historia niezwyklej przyjaźni, której towarzyszy widmo wojny, śmierci i okrucieństwa. Uważany za dziwaka Pajtek (Jacek Braciak) poznaje przegarniętą przez młode polskie małżeństwo 6-letnią żydówkę Hanię. Więź, która połączy tych dwoje, pozwoli im przetrwać trudne czasy, znieść zawiść i samotność.

Przedwiośnie TVP Kultura, 20:00

Ekranizacja powieści Stefana Żeromskiego. Filip Bajon przedstawia historię młodego idealisty, który w burzliwym okresie kształtowania się II RP poszukuje swojego miejsca w świecie i odpowiedzi na pytania o sprawiedliwość społeczną.

Oblicza terroryzmu TVP Historia, 20:00

Historie największych ataków terrorystycznych, które zmieniły świat. Wywiady ze świadkami, materiały archiwalne i rekonstrukcje plus wypowiedzi ekspertów na temat zmian dotyczących zjawiska terroryzmu.

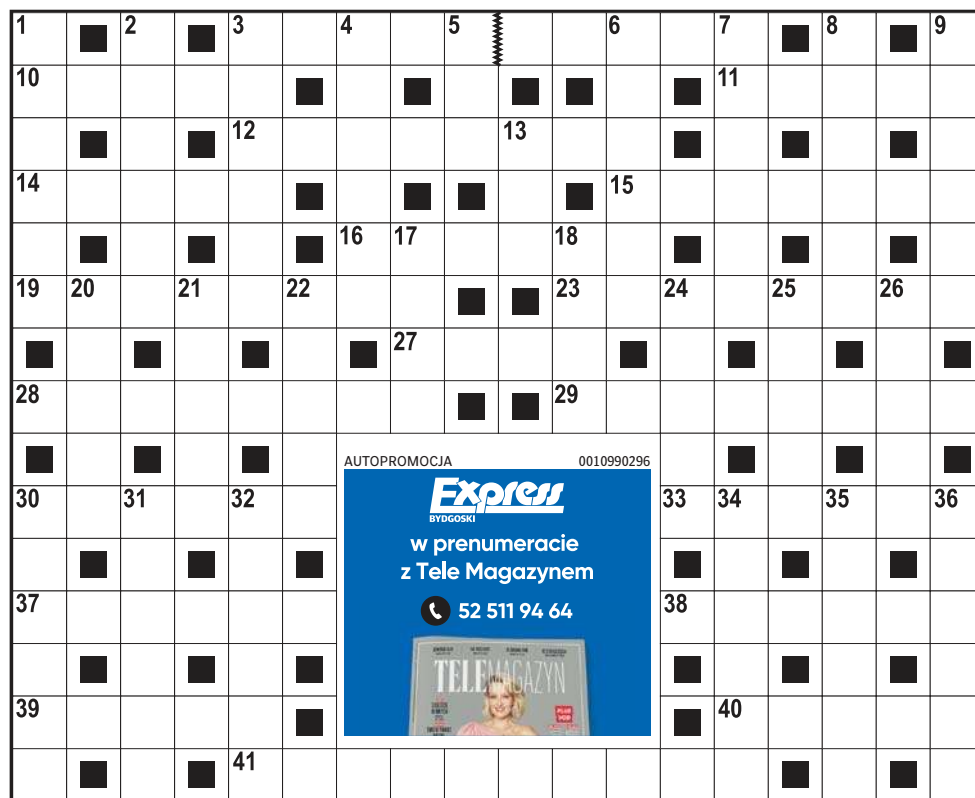
KRZYŻÓWKA NR 178

Poziomo:

- 3) wieje w Karpatach Zachodnich,
- 10) drobny ptak leśny,
- 11) tarcza Zeusa wykonana przez Hefajstosa,
- 12) półkryty pojazd konny,
- 14) stan upadku, zniszczenia,
- 15) ubijak do mięsa,
- 16) dawna jednostka miary tkanin,
- 19) profesor ... Gąbka z kreskówki,
- 23) największy z gryzoni zamieszkujący Amerykę Południową,
- 27) w portmonetce Anglika,
- 28) składa się z dekanatów i parafii,
- 29) środek przeciwbólowy,
- 30) „Lato w ...”, sztuka Jarosława Iwaszkiewicza,
- 33) zwierzę ze skokami,
- 37) otoczka kotleta schabowego,
- 38) przełożona klasztoru żeńskiego,
- 39) „Kocie ...”, polski kryminał,
- 40) kolor kojarzony z Holandią,
- 41) roślina gorzkwata, centuria.

Pionowo:

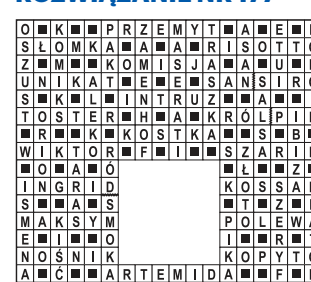
- 1) mały chłopiec, brzdąc,
- 2) brunatny lub kamienny,
- 3) stado z basiosem i waderą,
- 4) udaje towar na wystawie,
- 5) jedna z najdłuższych rzek w Europie,
- 6) drewniany pasek boazerii,
- 7) ... Menuhin, amerykański wirtuoz skrzypiec,
- 8) pojedyncza lub mnoga,



- 9) groźna choroba oczu, glaukoma,
- 13) egipskie bóstwo księżyca,
- 17) ryba ozdobna, jaź złoty,
- 18) dokumenty w segregatorze,
- 20) polski producent koncentratów obiadowych,
- 21) barwne zjawisko atmosferyczne,
- 22) pomoc z powietrza dla partyzantów,

- 24) przerwa w podróży konno,
- 25) śródlądowy statek na rzece,
- 26) część walki bokserskiej,
- 30) zbrojny atak, agresja,
- 31) garaż dla szybowca,
- 32) zapalenie błon śluzowych nosa,
- 34) część skoczni narciarskiej,
- 35) roślina na biopaliwo,
- 36) tytuł arystokratyczny Józefa Poniatowskiego.

ROZWIĄZANIE NR 177



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Nadciąga fala energii, która popchnie Cię do zmian. Horoskop dzienny to wskazówka, by słuchać intuicji i ruszać śmiało naprzód.

Ryby (19.02 - 20.03)

Spokój sprzyja Twoim planom. Horoskop na dziś wróży, że po odłożeniu na bok emocji uda Ci się zrealizować wszystkie zamierzenia.

Baran (21.03 - 19.04)

Rozmowy przyniosą klarowność. Nie bój się pytać, bo horoskop dzienny na środę zapowiada, że szczerza wymiana zdań doda Ci odwagi.

Byk (20.04 - 20.05)

Dom i relacje staną się priorytetem. Horoskop dzienny wyraźnie mówi, że ciepła rozmowa pomoże uzdrowić dawne nieporozumienia.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja kreatywność osiągnie wyżyny. Horoskop na dziś wróży, że nowy pomysł przyciągnie uwagę, więc odważ się go pokazać światu.

Rak (22.06 - 22.07)

Detale będą dziś kluczowe. Zadbaj o porządek w planach. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że dzięki temu unikniesz stresu.

Lew (23.07 - 22.08)

Harmonia wraca małymi krokami. Horoskop dzienny to wskazówka, by zadbać o równowagę między obowiązkami a chwilami dla siebie.

Panna (23.08 - 22.09)

Zaskoczy Cię czyjaś szczerość. Otwórz się na nowe soki. Horoskop na dziś zapowiada, że mogą one przynieść coś wartościowego.

Waga (23.09 - 22.10)

Czeka Cię ciekawa przygoda. Horoskop dzienny na środę wróży, że krótka zmiana otoczenia odświeży myśli i przywróci wewnętrzny zapał.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Planowanie przyniesie Ci sporo satysfakcji. Horoskop dzienny mówi, że mały sukces pokaże, że konsekwencja znowu się opłaca...

Strzelec (22.11 - 21.12)

Inspiracja spadnie nagłe. Nietypowy pomysł zrodzi się z przypadku. Horoskop na dziś stanowczo radzi zapisać go, zanim umknie. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Wszystko będzie dzisiaj układać się po Twojej myśli. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że dostarczy Ci to mnóstwo satysfakcji.

Reprezentanci Polski i kibice sprowadzeni na ziemię

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Reprezentacja Polski dostała zimny prysznic na koniec fazy grupowej eliminacji MŚ 2026. Była o włos od kompromitacji przeciwko Malcie zajmującej 166. miejsce w rankingu FIFA.

Wygrać, nie złapać kontuzji i przede wszystkim kartek skutkujących pauzami w półfinale baraży - takie cele przyświecały Polsce na Malcie. Kibice po tym, co zobaczyli w piątek z Holandią w Warszawie (1:1), liczyli na gładkie, bardzo wysokie zwycięstwo. Selekcjoner Jan Urban na przedmeczowej konferencji przestrzegał jednak przed huraoptymizmem. I niestety nie bez podstaw.

Polacy od początku wyglądali na rozkojarzonych. Bardzo słabo spisywała się cała obrona na czele z Jakubem Kiwior, który popełniał kardynalne błędy skutkujące utratą bramek. Nie pomógł powrót po pauzie Przemysław Wiśniewski. Ten stoper także zagrał poniżej oczekiwań.

Malta nie była żadnym wyzwaniem dla Holandii w dwumeczu, bo ta wbiła jej aż dwana-



Piotr Zieliński rozegrał znakomite spotkanie z Holandią w Warszawie, a na Malcie zapewnił Polsce zwycięstwo

ście bramek, nie tracąc ani jednej. My męczyliśmy się w obu spotkaniach. Co zawiodło w poniedziałkowy wieczór? - Przygotowanie do meczu - stwierdził Robert Lewandowski.

- Maltańczycy zaskoczyli nas trochę rozegraniem piłki, nie

bali się grać po ziemi, kilku zawodników świetnie utrzymywało się przy piłce - wymieniał Piotr Zieliński.

- Myśmy stworzyli sobie dość dużo sytuacji, ale zachowywaliśmy się bardzo źle w defensywie - zauważył Jan Urban.

Padły też głosy o niewdzięcznej murawie. - Cały czas się ślizgałem - zdradził Paweł Wszołek, który zmienił korki krótko przed strzeleniem gola (w kadrze czekał na niego dzień lat).

W tym meczu mieliśmy wiele zaskakująco trudnych momentów. Gdy wydawało się już, że jesteśmy na dobrej drodze do wygranej, sędzia Igor Pajac anulował bramkę Karola Świderskiego na 3:1, by wrócić do sytuacji z naszego pola karnego, w którym fauluł dopuścił się Jakub Kiwior. Maltańczyki dzięki jedenastce trafili nas po raz drugi, a remis 2:2 utrzymywał się od 68 aż do 85 minut.

- Jak nie potrafisz wygrać, grając dobrze w piłkę, to wygraj brzydko, ale wygraj, bo to też jest umiejętność - przekonywał potem Urban, który miał nietęgą minę podczas samego meczu.

Martwi nie tylko postawa drużyny, ale też fakt, że żółta kartkę oznaczającą pauzę w półfinale baraży obejrzał Nicola Zalewski. W pozornie niegroźnej sytuacji jeden z naszych najlepszych piłkarzy sfaulował rywala i tym samym zasłużył na napomnienie. Sprowokować dał się też Wiśniewski, na szczęście po-

zostali - na czele z Zielińskim - utrzymali nerwy na wodzy.

W czwartek (20 listopada) w szwajcarskim Zurychu odbędzie się ceremonia losowania (godz. 13.00, transmisja w TVP Sport). Wówczas reprezentacja Polski pozna rywali w dwuetapowych barażach. Ich półfinały zaplanowano na 26 marca 2026 roku, finały na 31 marca.

- Mam nadzieję, że nam się poszczęści w losowaniu i oba spotkania rozegramy w Warszawie - stwierdził Lewandowski, którego dorobek w kadrze wzrósł do 88 bramek.

Mundial 2026 w Ameryce Północnej będzie gigantycznym turniejem. Po raz pierwszy na czempionat globu przyjedzie aż 48 reprezentacji. 5 grudnia tego roku w USA odbędzie się losowanie. Uczestnicy zostaną podzieleni nie tak jak dotąd na osiemnastozespołowych grup, ale aż na 12. Po fazie grupowej rozegrana zostanie 1/16 finału, bo do fazy pucharowej awansują 24 reprezentacje z dwóch czołowych miejsc w każdej grupie, a także aż 8 z trzecich miejsc. W sumie aż 32 kadry narodowe, czyli tyle, ile w poprzednich edycjach rozpoczęło rywalizację w finałach mistrzostw świata. Wielki finał -

po 39 dniach od inauguracji 11 czerwca na Estadio Azteca w stolicy Meksyku - odbędzie się 19 lipca 2026 roku na MetLife Stadium w New Jersey.

Meczów na tym dystansie będzie mnóstwo. Od 1998 do 2022 roku na mundial składały się 64 mecze - teraz w samej fazie grupowej spotkań będzie 68, a w całym turnieju aż 104.

MALTA - POLSKA 2:3

Bramki: Cardona 36, Teuma 68 (k.)

- Lewandowski 32, Wszołek 59, Zieliński 85.

Żółte kartki: Teuma, Satariano - Wiśniewski, Zalewski

Sędzia: Igor Pajac (Chorwacja)

Widzów: 10 326 osób

Malta: Bonello - Muscat (54. Juan Corbalan), Shaw, Mentz (87. Buhagiar), Camenzuli

- J. Mbong (46. Overend), Guillaumier, Satariano, Teuma (77. Pepe), Chouaref

- Cardona (77. Mbong)

Polska: Dragowski - Wszołek (78. Grosicki), Wiśniewski (78. Bereszyński), Kędziora, Kiwior, Skórka - Kamiński (90. Różga), Słisz (78. Kapustka), Zieliński, Zalewski (46. Świdorski) - Lewandowski.

Innowyniki: Holandia - Litwa 4:0.

1. Holandia	8	20	27-4
2. POLSKA	8	17	14-7
3. Finlandia	8	10	8-14
4. Malta	8	5	4-19
5. Litwa	8	3	6-15

Kujawsko-Pomorska Rada Olimpijska świętowała jubileusz. Nowy sztandar, odznaczenia i mnóstwo wspomnień

Kazimierz Fiut
redakcja@polskapress.pl

Plejada olimpijskich gwiazd zawitała do bydgoskiego Ratusza, by świętować 90-lecie Kujawsko-Pomorskiej Rady Olimpijskiej. Szacowny jubilat w prezencie otrzymał nowy sztandar.

Kujawsko-Pomorskie może się pochwalić 219 olimpijczykami, kolejnych 133 było związanych z naszym regionem.

W ich dorobku jest 36 medali, w 8 złotych, 13 srebrnych i 15 brązowych. Te najcenniejsze - złote - zdobyli: nieżyjący już Zdzisław Krzyszkowiak w biegu na 3000 m z przeszkodami (1960 rok), Teresa Ciepy w sztafecie 4x100 m (1964) i Bronisław Malinowski na 3000 m z przeszkodami (1980) oraz dwukrotnie uczestniczący w gali Robert Sycz w dwójce podwójnej wagi lekkiej wspólnie z gorzowianinem Tomaszem Kucharskim (2000 i 2004), Adrian Zieliński w podnoszeniu ciężarów (2012), Magdalena Fularczyk - Kozłowska wraz z Natalią Madaj w dwójce podwójnej (2016) i Iga Baumgart-Witan w sztafecie mieszanej 4x400 m (2021).

W sali sesyjnej zawiłał najstarszy, żyjący olimpijczyk z regionu 96-letni specjalista od rzutu młotem Alfons Niklas, który barwnie opowiedział o czterodniowym przelocie na igrzyska z Warszawy do Melbourne. Zaproszenie przyjęła i jubileuszowe życzenia złożyła Renata Mauer - Różańska, złota medalistka w strzelectwie zapewniając zarazem, że odda pierwszy, historyczny strzał w nowo budowanej strzelnicy na obiektach Zawiszy. Gratulowali wspianego jubileusza kolarze: Mieczysław Nowicki, zarazem wiceprezes PKOl, Tadeusz Mytnik, srebrni medalisci igrzysk w Montrealu.

A wszystko zaczęło się w czerwcu 1935 r.; dzięki działaniom generała Wiktora Thommee powstał Regionalny Pomorski Komitet Olimpijski z siedzibą w Bydgoszczy. On też miał swój udział w założeniu Komitetu Olimpijskiego w Łodzi. Komitet zgodnie ze swoimi zadaniami zajmował się w szczególności propagowaniem idei olimpijskiej, zbiórką pieniędzy na fundusz olimpijski oraz opieką moralną nad członkami drużyny olimpijskiej.

Po II wojnie światowej przemiany społeczne i polityczne



90-lecie Kujawsko-Pomorskiej Rady Olimpijskiej świętowało wielu znamiennych gości

znalazły swe odbicie także w organizacji i strukturze kultury fizycznej i sportu. Działał Polski Komitet Olimpijski, lecz bez struktur regionalnych. Dopiero w 1955 roku powołano przy Wojewódzkim Komitecie Kultury Fizycznej w Bydgoszczy Komisję Współpracy z PKOl. Przewodniczącymi Komisji byli: Nikodem Nowak, Feliks Dąbrowski, Mieczysław Bardziński, Andrzej Graczyk oraz od 1978 do 1992 roku Henryk Hoffman, obecny na jubileuszowej gali. Powrót do Regionalnej Rady Olimpijskiej nastąpił w 1993 roku, kiedy to 11 grudnia odbyło

się spotkanie założycielskie. Brali w nim udział Teresa Ciepy, Regina Sokołowska, Andrzej Maciejewski i Jan Żukowski. 31 maja 1994 roku Sąd Wojewódzki w Bydgoszczy dokonał wpisu do rejestru stowarzyszeń Regionalną Radę Olimpijską. Na jej czele stanął Eugeniusz Kłopotek, ówczesny wicewojewoda bydgoski. Po nim stery przejął nieżyjący już Michał Joachimowski, dwukrotny olimpijczyk, wicewojewoda bydgoski i kujawsko-pomorski, następnie Krzysztof Sikora, prezydent Wyższej Szkoły Gospodarki, Krzysztof Zieliński, a w

ostatnich dwóch latach Magdalena Fularczyk - Kozłowska, złota i brązowa medalistka igrzysk olimpijskich. W listopadzie na prezesa Kujawsko-Pomorskiej Rady Olimpijskiej został wybrany Zygfryd Żurawski, były prezes, a także Honorowy Prezes RTW Bydgoszcz.

Nowy prezes rozpoczął swoją działalność od odebrania nowego sztandaru Kujawsko-Pomorskiej Rady Olimpijskiej. Przyczyniło się do tego dwunastu darczyńców. Swoje gwoździe do drzewca wbili: wojewoda Michał Szybel, wojewoda Bydgoski, Zbigniew Ostrowski, wicemarszałek województwa kujawsko-pomorskiego, Rafał Bruski, prezydent Bydgoszczy, Piotr Kozłowski, starosta powiatu bydgoskiego, Mieczysław Nowicki, wiceprezes PKOl, Kazimierz Drozd, prezes K-P Stowarzyszenia Związków Sportowych, Mirosław Chojek, dyrektor XI LO Bydgoskich Olimpijczyków, Szkoły Mistrzostwa Sportowego, Anna Tataruch, prezes Lotto-Bydgosia, Jerzy Kanclerz, prezes ZKS Polonia Bydgoszcz S.A., Stanisław Drzewiecki, prezes Miejskich Wodociągów i Kanalizacji, Arkadiusz Sobkowiak,

olimpijczyk, prezes firmy Techsolutions w Poznaniu, Wiesław Pacholski, prezes firmy VauPe. Poświęcenia sztandaru dokonał Biskup Krzysztof Włodarczyk Ordynariusz Diecezji Bydgoskiej.

Przy tej okazji nie mogło zabraknąć licznych wyróżnień i odznaczeń. Odznaki „Za Zasługi dla Sportu” odebrali: Jerzy Ulczyński, Agnieszka Tomczak - Mehnicka, Bartłomiej Bartnicki, Wiesław Pacholski i Piotr Kulpeksza. Złote medale „Za zasługi dla polskiego ruchu olimpijskiego” przyznane zostały Kazimierzowi Drozdowi i Krzysztofowi Sikorze, zaś srebrne: Michałowi Szyblowi, Zbigniewowi Leszczyńskiemu, Agnieszce Tomczak - Mehnickiej. Medale Towarzystwa Olimpijczyków Polskich otrzymali: olimpijczycy Beata Rosolska i Mikołaj Burda oraz działacze Jerzy Kanclerz i Andrzej Maciejewski.

Wszyscy uczestnicy jubileuszowej gali otrzymali pamiątkowe wydanie książki „90 lat Kujawsko-Pomorskiej Rady Olimpijskiej”, autorstwa Andrzeja Maciejewskiego i znaczki Rady. Był też okolicznościowy tort i życzenia dalszych udanych działań na rzecz rozwoju idei olimpijskiej.

SPORT

www.sportowy24.pl

Anwil Włocławek zegna się z pucharami. „Chcemy wygrać dla kibiców”

Joachim Przybył

joachim.przybyl@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. Kosowski zespół BC Trepca będzie ostatnim rywalem Anwila Włocławek w FIBA Europe Cup. Niestety, już wcześniej nasza drużyna straciła szansę na wyjście z grupy.

To kolejny nieudany sezon włocławskiej drużyny w FIBA Europe Cup, jakby zwycięstwo w 2023 roku ekipy Przemysława Frasunkiewicza stało się kłątą (jego Rostock Seawolves wywalczył awans i w drugim etapie rozgrywek zagrał m.in. z Treflem Sopot). W poprzednim sezonie zespół Selcuka Ernaka w drugim etapie rozgrywek grupowych przegrał awans m.in. ze szwajcarskim Fribourgiem, w tym sezonie nie udało się awansować nawet do grona 16 najlepszych drużyn.

Na pożegnanie z tegorocznym FIBA Europe Cup Anwil zmierzy się w Hali Mistrzów z BC Trepca. To mistrz Kosowa, który w tym sezonie ma bilans 3-2 w lidze i 0-5 w FIBA Europe Cup. Kibice zobaczą na parkiecie Shawna Jonesa, który w 2020 roku poprowadził Anwil do Pucharu Polski. Duet podkoszowy w Trepcy tworzy z Chadem Brownem, byłym środkowym Kinga Szczecin. W Kosowie Anwil wygrał 97:87.

Mecz w środę nie ma już znaczenia dla układu sił w grupie F, ale będzie okazją do dalszej stabilizacji gry i poszukiwania optymalnej formy zespołu. Bo że jest taka potrzeba, to dostrzegają sami gracze.

- Mamy problem z intensywnością. W derbach w Toruniu ta intensywność pojawiła się dopiero w trzeciej kwarcie. Teraz chcielibyśmy tak grać od początku, a nie tylko wtedy, gdy musimy gonić wynik. Tak samo było z PAOK, gdzie wróciliśmy z -20 w bardzo gorącej hali. Potrafimy zagrać bardzo dobrą koszykówkę, ale chcemy to robić od pierwszej do ostatniej minuty i to jest cel na najbliższe miesiące - podkreśla Michał Michalak.

O porażce w FIBA Europe Cup zadecydowały drobne elementy: roztrwoniona przewaga w Niemczech w pierwszym meczu i przegrana dogrywka, przegrany w ostatniej akcji dogrywki domowy mecz z PAOK Saloniki. Jak spojrzymy na pojedyncze mecze Anwila, to naprawdę niewiele brakowało, aby teraz drużyna miała bilans 4-1 lub nawet 5-0, bo przecież w Salonikach też można było spokojnie wygrać.

- Najłatwiej byłoby rzucić wszystko na brak szczęścia, ale to my popełnialiśmy błędy w kluczowych momentach. Jak choćby w meczu z PAOK u siebie, w którym prowadziliśmy czterema punktami w końcówce i popełniliśmy prosty błąd 8 sekund. Roztrwonili 10 punktów przewagi w Brunszwiku. Zabrakło ostatecznie jednego zwycięstwa. Mecz z Trepcą będzie jednak dla nas bardzo ważny, bo zagramy dla kibiców i chcemy godnie się z pucharami pożegnać - podkreśla trener Grzegorz Kożan.

Początek meczu w Hali Mistrzów w środę o godz. 18.30.



W jednym z domowych meczów FIBA Europe Cup Anwil przegrał po dogrywce z PAOK Saloniki we własnej hali

LEKKOATLETYKA

Ostatni moment na wybór imienia dla maskotki

Atletka, Balbinka, Goosia czy Orbitka? Trwa ostatni etap konkursu na imię maskotki Halowych Mistrzostw Świata w Lekkiej Atletyce Kujawy Pomorze 26, które w marcu przyszłego roku odbędą się w Toruniu. Udział w nich weźmie ponad 600 zawodników z przeszło 140 reprezentacji. Na wybrane imię maskotki głosować można do 19 listopada do godziny 23:59 na stronie internetowej www.maskotka.kujawypomorze26.pl



FOT. MIKOŁAJ KURAS/UNWKP

KOSZYKÓWKA

Asta zagra dzisiaj w Tychach

Enea Abramczyk Astoria zagra dziś o godz. 19.00 z GKS w Tychach. Gospodarze to jeden z głównych rywali bydgoskiej drużyny w walce o awans. Na razie z bilansem 7-3 zajmują 4. miejsce w tabeli.

KRÓTKO



FOT. GRZEGORZ OLKOWSKI

SIATKÓWKA

Do zera w Pucharze Polski

Osiem zwycięstw z rzędu bez straty punktu w I lidze, teraz kolejna wygrana bez straty seta w Pucharze Polski - siatkarze CUK Aniołów Toruń są znakomici. Drużyny nie zatrzymała nawet kontuzja podstawowego przyjmującego Łukasza Kalinowskiego, który będzie pauzował kilka miesięcy. W lidze CUK Anioły wygrały osiem kolejnych meczów, tracąc w nich zaledwie dwa sety. Ostatniej porażki to już prawie nikt nie pamięta, podopieczni trenera Marcina Krysia są niepokonani od 20 września. Równie pewnie drużyna radzi sobie w Pucharze Polski. W III rundzie torunianie wygrali z Iligowym GKS Stoczniowiec Politechnika Gdańska 3:0 (25:16, 25:22, 25:18). To drugie zwycięstwo w tej edycji Pucharu Polski, wcześniej Anioły wyeliminowały 3:1 Volley Żychlin. Celem jest przynajmniej ćwierćfinał, w którym torunianie grali już dwa lata temu. Wtedy w hali SP 28 mieli okazję zmierzyć się z Projektem Warszawą. Kolejne emocje dla kibiców CUK Aniołów już w sobotę 22 listopada. O godz. 18.00 w hali SP 28 mecz z SMS Spała. A w kolejnej rundzie Pucharu Polski rywalem 26 listopada na wyjeździe będzie IM Rekord Volley Jelcz-Laskowice, który pokonał 3:2 MTS Międzyrzec Podlaski. (jp)

LOTTO

PONIEDZIAŁEK, 17.11

Multi Multi, godz. 22.00

1, 8, 9, 12, [16], 18, 19, 22, 26, 27, 30, 34, 35, 40, 55, 61, 65, 74, 75, 79

Kaskada, godz. 22.00

1, 4, 7, 8, 11, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 24

Mini Lotto

13, 14, 18, 25, 39

Ekstra Pensja

2, 13, 22, 24, 25 - 2

Ekstra Premia

11, 20, 26, 32, 35 - 4

WTOREK, 18.11

Multi Multi, godz. 14.00

9, 17, 22, 23, 26, 29, 35, 37, 39, 50, 58, 60, 61, 62, 64, 66, 70, [75], 76, 78

Kaskada, godz. 14.00

2, 4, 5, 7, 9, 10, 12, 14, 15, 16, 18, 21

Jak dzwoni Manchester United, ciężko odmówić



FOT. AGNIESZKA BIELECKA

Drużyny z Torunia i Lublina znów chcą walczyć o złoto, ale w przyszłym sezonie będą rywalizować w nieco zmienionych składach

Magdalena Zimna

magdalena.zimna@polskapress.pl

ŻUŻEL. Kluby oficjalnie chwala się efektami wcześniejszych negocjacji. I wyznaczają cele na nowy sezon.

Składy PGE Ekstraligi i Metalkas 2. Ekstraligi są (z małymi wyjątkami) skompletowane od dawna. W otwartym 16 listopada okienku transferowym można oficjalnie podpisywać kontrakty.

Klub z Torunia oficjalnie pożegnał już Jana Kvecha (przenosi się do Rybnika) i przywitał Noricka Bloedoma. Niemiec będzie miał szansę rozwinąć swoje umiejętności w ekipie mistrzów Polski. - Jestem bardzo szczęśliwy, że mogę dołączyć do takiej drużyny. Nie mogło mi się trafić nic lepszego niż starty właśnie w tym miejscu. Nie mogę się doczekać i do zobaczenia w przyszłym sezonie - zapewnił.

Klub liczy, że Bloedorn sprawdzi się na pozycji U24 i pomoże powtórzyć tegoroczny sukces. - Powinien szybko zaaklimatyzować się w zespole, bo z większością zawodników dobrze się zna. Cieszę się, że to jedyna zmiana w składzie. Mówi się, że fajnie przewietrzyć szatnię, ale stabilizacja też jest ważna. Wszyscy się świetnie znamy i rozumiem - zapewnił trener Piotr Baron.

Podobną drogą poszli gruzińdzanie; w GKM też obyło się bez rewolucji. Maksym Drabik

zastąpił Jaimona Lidseya, Bastian Pedersen będzie startował na pozycji U24 zamiast Jakuba Miśkowiaka. Dołączył też 16-letni Beau Bailey, jako „inwestycja w przyszłość”.

Transfer Drabika podniósł notowania gruzińskiej ekipy. W klubie liczą na ponowny awans do fazy play off i wreszcie walkę o medal. - Maksym zwiększył moje możliwości taktyczne. W ostatnim sezonie mieliśmy przyspawane numery do nazwisk, na ostatni mecz ze Spartą trochę już pomieszałem pod kątem kolejnego sezonu i były fajne efekty - mówił trener Robert Kościecha.

Transferami, już oficjalnie, pochwalił się też wicemistrzowie Polski z Lublina. Do składu dołączyli Martin Vaculik i Kacper Woryna, w miejsca Jacka Holdera (Stal Gorzów) i Dominika Kubery (Falubaz Zielona Góra).

- Myślę, że marzeniem każdego sportowca jest jeździć w mocnym zespole, cieszyć się, że mogę reprezentować taki klub. To dla mnie ogromne wyzwanie, żeby pokazać się z jak najlepszej strony - zapewnił Vaculik, cytowany przez klubowe media.

- Gdy odebrałem telefon od prezesa, zastanawiałem się może 3,5 sekundy. Przekładając to na piłkę nożną: dzwoni do ciebie Manchester United i ciężko odmówić - dodał Woryna.

- Nowa ekipa, ten sam cel - podkreślił z kolei klub, a Motor

na pewno będzie chciał odzyskać złoto.

Medialne doniesienia potwierdzają też kluby Metalkas 2. Ekstraligi. W niej jednym z ważniejszych transferów był powrót do Bydgoszczy Wiktora Przyjemskiego. - Tu dorastał, tu się wychował, tu jego dom. Obiecał i wrócił! - podkreślił bydgoski klub.

To właśnie formacja młodzieżowa ma być największym atutem bydgoskiej ekipy w sezonie 2026. W formacji juniorskiej są też utalentowany Maksymilian Pawełczak oraz Kacper Andrzejewski. Skład seniorski pozostał bez zmian, ale starszych zawodników czeka walka o miejsce w składzie. Cel bez zmian - walka o awans.

Polonia ma również nowego trenera - Dariusza Śledzia. Tomasz Bajerski z kolei poprowadzi Ostrowię. Tamtejszy klub również pochwilił się nowymi nabytkami - do drużyny dołączyli Tai Woffinden, Chris Holder i Gleg Czuginow.

- Wszystko będzie grało. Będzie dobrze, tyle powiem. Woffinden i Holder to są koledzy, którzy świetnie się dogadują i rozumieją. Z Czuginowem też się lubią - zapewniał prezes klubu Waldemar Górski na łamach „Tygodnika Żużlowego”. Ostrowianie chcą zaważać o czołowe miejsca w lidze.

Okienko transferowe zakończy się 20 listopada. Będzie jeszcze okienko uzupełniające - od 22 do 31 grudnia.