

Piłka nożna. Znakomity bilans Chemika, ale Pogoń nie powiedziała jeszcze ostatniego słowa **str. 16**



FOT. WOJCIECH ALABRUDZIŃSKI

Grypa czy przeziębienie?
Rodzaj infekcji poznasz
po objawach – str. 9-10

STRONA
ZDROWIA

Express

BYDGOSKI

Środa
26.11.2025

Nr 274 (11161)
Rok XXXVI

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

WRACAMY DO TEMATU ZATRZYMANO TRZECIĄ PODEJRZANĄ OSOBĘ

Dwaj sprawcy okaleczenia w Fordonie usłyszeli zarzuty

Maciej Czerniak
maciej.czerniak@polskappress.pl

Dwóch mężczyzn zatrzymanych w sprawie ataku na 38-latkę na osiedlu Bajka w bydgoskim Fordonie usłyszeli zarzuty poważnego uszkodzenia ciała. Zatrzymano też do sprawy trzecią osobę.

Mężczyzna, którego znaleziono nieprzytomnego, zakrwawionego, leżącego w krzakach przy ulicy Brzechwy w Fordonie, wciąż walczy o życie. Przeszedł poważną operację, ale - jak się dowiadujemy - dalej jest utrzymywany w śpiączce farmakologicznej.

Przypomnijmy, że 38-latkę z poważną raną podbrzusza zauważono w niedzielę po godzinie 17.00

Sprawą zajęli się policjanci z Komendy Miejskiej Bydgoszcz-Fordon. Niedługo po odebraniu alarmującego zgłoszenia zatrzymano dwóch mężczyzn w wieku 32 i 46 lat.

Oficjalnie policja informuje o podjęciu postępowania w kierunku stwierdzenia przestępstwa z artykułu 156, czyli spowodowania ciężkiego uszczerbku na zdrowiu. Kodeks karny przewiduje za popełnienie takiego przestępstwa karę nawet do 20 lat więzienia, jeżeli następstwem działania sprawcy jest wystąpienie trwałego kalectwa, zeszpecenia lub zniekształcenia ciała.

Mężczyźni ujęci do sprawy byli pijani, a ze względu na ich stan - jak się dowiedzieliśmy - jeszcze we wtorek 25 listopada przed południem nie przeprowadzono z nimi czynności. Sytu-

acja zmieniła się późnym popołudniem. Dwóm ujętym przedstawiono zarzuty, a do sprawy zatrzymano jeszcze jednego mężczyznę. Czynności z nim mają zostać przeprowadzone dzisiaj. Z kolei w sprawie dwóch zatrzymanych wcześniej również dziś ma odbyć się w sądzie posiedzenie aresztowe.

W komentarzach pod informacją, która pojawiła się również na internetowych forach odwiedzanych przez bydgoszczan, pojawiły się również wypowiedzi sugerujące, że jeden z zatrzymanych był dobrze znany policjantom, a w sprawie jego zachowania wielokrotnie informowano policję.

Z nieoficjalnych informacji wynika, że istotnie obaj ujęci byli dobrze znani policji. ©

Nowa era rekrutacji.

To już się w Polsce dzieje, jest szybciej i taniej **str. 2**



FOT. PRZEMEK SWIDERSKI

Wojewoda Sztybel przeciwny apelowi IPN w sprawie skweru POW str. 4

Nr ISSN 1230-9192

Nr indeksu 350680



48

Powstaje ośrodek dla dzieci z nowoczesnym sprzętem



FOT. TOMASZ CZACHOROWSKI DLA UNWKP

Podpisano ważną umowę na dofinansowanie budowanego właśnie Ośrodka Diagnostyki Narządowej Wojewódzkiego Szpitala Dziecięcego im. J. Brudzińskiego w Bydgoszczy. Koszt inwestycji w szpitalu dziecięcym to około 85 milionów złotych, z czego blisko połowa przeznaczona będzie na wyposażenie. Więcej str. 4

Raniony nożem 14-latek musi być przesłuchany w sądzie

Chłopiec, brutalnie zaatakowany nożem w sklepie w centrum Bydgoszczy, jeszcze nie opuścił szpitala. **Człowiek, który go zaatakował, już przebywa w areszcie, ale dla prokuratury kluczowe będą zeznania, jakie złoży poszkodowany str. 5**

Coraz więcej wilków w Kujawsko-Pomorskiem.

Mieszkańcy alarmują: Wilki pokazują się blisko ludzi! **str. 7**

Dzisiaj rząd ma podjąć decyzje dotyczące programu Orka, czyli zakupu okrętów podwodnych str. 8



FOT. TOMASZ CZACHOROWSKI

BYDGOSZCZ
Pikieta Solidarności pod Kuratorium Oświaty

Sekcje Regionalne Oświaty i Wychowania NSZZ „Solidarność” Regionu Bydgoskiego i Toruńsko-Włocławskiego we wtorek w samo południe zorganizowały pikietę pod siedzibą Kuratorium Oświaty w Bydgoszczy. Związkowcy domagają się wprowadzenia od 2027 roku mechanizmu powiązania wynagrodzeń nauczycieli z przeciętnym wynagrodzeniem w sektorze przedsiębiorstw (podobnie zresztą jak ZNP i Forum Związków Zawodowych „Oświata”) – str. 3

Jutro w „Expressie” Pod paragrafem

● 3 lipca 1963 r. Philby, organizator słynnej szpiegowskiej piątki z Cambridge, uciekł do ZSRR na pokładzie radzieckiego statku handlowego

Tadeusz Płatek
publicysta



WINO ROBIĘ

Musiąłem. Na płocie oddzielającym mnie od sąsiadów rośnie bardzo słodka winorośl, którą za pozwoleniem miłych sąsiadów się częstuję. Jest to też zgodne z prawem, bo polski kodeks cywilny w art. 150. mówi, że właściciel gruntu może obciąć i zachować dla siebie zwieszające się z sąsiedniej działki owocki. Każde!

Nawiasem - kupcie kodeks cywilny. On jest zaskakująco krótki, ma tylko 240 stron. Kodeks pracy jeszcze krótszy (200), kamry 146 stron, a rodzinny to w ogóle ulotka - 62 strony. Słowem, starczą trzy, cztery zimowe wieczory, żeby ogarnąć, co w Polsce wolno, a czego nie, dowiedzieć się, jak to u nas wszystko, z grubsza, działa. Będą to wieczory naprawdę przyjemne, bo kodeksy fajnie się czyta, zwłaszcza z kieliszkiem dobrego wina. Czytało się będzie miło, jednak po lekturze dalej nie będziecie wiedzieć, czy robienie wina jest legalne, czy nie. Ja w każdym razie pewny nie jestem. Nie zmienia to faktu, że - wracając do tematu - musiałem.

Słodkie kiście białych, słodkich pereł chyliły się ku upadkowi na zgniłą trawę, a prognoza pogody wskazywała, że to już ich ostatni lub przedostatni dzień życia. Zebrałem więc z litości ponad 4 kg dobrodziejstwa, które w tej ilości można zamienić tylko na dżem (nie przepadam) lub na wino właśnie. Napój, bez którego, jak twierdzi Robert Makłowicz, świat byłby przerażający i okrutny. A potem, po zorganizowaniu odpowiedniego sprzętu i preparatów, przez ponad godzinę oddawałem się jednej z najprzyjemniejszych czynności w życiu. Rozgniatałem gronami ręką w dużej misce, by następnie z pluskiem umieścić je w balonie. Balon teraz sobie pyrką, następuje w nim fermentacja alkoholowa, ale jestem JUŻ szczęśliwy i spełniony. To rozgniatać owoców było tak zmysłowe, że nawet jeśli to wszystko nie wyjdzie, bez żalu wyleję nastaw do toalety.

A że nie wyjdzie, to niestety raczej pewne, bo polskie wina z reguły nie wychodzą. Najlepsze, jakiego próbowałem, z winnicy Turneauów, dorównuje jakością winom niemieckim i austriackim, jest jednak wciąż dużo droższe niż te z Nowej Zelandii, Chile czy Kalifornii (co, swoją drogą, jest dla mnie zagadką niepojętą).

Pyrką więc balon koło łóżka, usypia mnie, wydzielając dyskretną woń, która niejednego by zirytowała, mnie natomiast rozpieszcza. Jak bardzo nie wyszło - napiszę za kilka zimowych miesięcy.

POGODA W BYDGOSZCZY

Środa

1°C
0°C



Wiatr
płn.
25 km/h
Ciśnienie
1012 hPa
Biomet
niekorzystny

Czwartek

4°C
1°C



Piątek

2°C
-2°C



Dzień imieniny obchodzą Konrad, Leonard, Ammonia

Nowa era rekrutacji. To już się w Polsce dzieje, jest szybciej i taniej

Agnieszka Kamińska
agnieszka.kaminska@polskapress.pl

Koszt nieudanej rekrutacji może wynieść nawet 250 proc. rocznego wynagrodzenia pracownika. By usprawnić rekrutację, firmy sięgają po AI.

- Wirtualna asystentka, stworzona na bazie modeli ElevenLabs oraz OpenAI, przeprowadza wstępną rozmowę z kandydatem lub kandydatką do pracy - informuje No Fluff Jobs, portal z ogłoszeniami, który już korzysta z najnowszych rozwiązań.

39 proc. kompetencji pracowników w ciągu 5 lat straci wartość dla firm

W tym roku około 60 proc. ogłoszeń na No Fluff Jobs pozostawało opublikowane przez okres dłuższy niż 30 dni, a kolejne 16 proc. dłużej niż 60 dni. Tymczasem koszt nieudanej rekrutacji może wynieść nawet 250 proc. rocznego wynagrodzenia danego pracownika lub pracownicy. By usprawnić rekrutację, firmy sięgają po AI.

- Żeby znaleźć właściwego pracownika, czyli dopasowanego nie tylko do naszych oczekiwań „twardych”, lecz także chętnego pracować za proponowaną stawkę, pracodawcy potrzebują często kilku etapów, które mogą zająć tygodnie. Sama analiza CV może potrwać kilka dni. Jeśli na daną ofertę



FOT. PRZEMEK ŚWIDERSKI

Koszt nieudanej rekrutacji może wynieść nawet 250 proc. rocznego wynagrodzenia danego pracownika lub pracownicy. By usprawnić rekrutację, firmy sięgają po AI

pracy zgłasza się ponad 100 osób, co na stanowiskach dla początkujących jest normą, przebrnięcie przez te aplikacje musi trwać. Podobnie jeśli chodzi o rozmowy screeningowe - mogą zająć nawet 2 tygodnie, bo trzeba zgrać kalendarze osoby rekrutującej ze wszystkimi wybranymi kandydatami. A nie doszliśmy nawet do etapu rozmów kwalifikacyjnych - mówi Paulina Król, dyrektor ds. kadr i operacji w No Fluff Jobs.

Luka kompetencyjna stanowi największą barierę rozwoju firm

Aż 48 proc. aktywnych zawodowo Polek i Polaków jest zdania, że obecnie wymagania pracodawców wobec osób kandydujących do pracy są zbyt wygórowane. Jednocześnie, według raportu Światowego Forum Ekonomicznego, 63 proc. rekruterów wskazuje, że luka kompetencyjna (czyli brak

osób z kompetencjami obecnie lub w przyszłości niezbędnymi na rynku) stanowi największą barierę rozwoju firm. Ten sam raport zwraca uwagę na fakt, że 39 proc. obecnych kompetencji pracowników i pracowniczek w ciągu 5 najbliższych lat nie będzie odpowiadać zapotrzebowaniu firm.

- Z powodu tego niedopasowania procesy rekrutacji wydłużają się, bo ogłoszeń jest mniej niż kiedyś, a aplikuje więcej osób, w tym także poniżej lub powyżej wymaganych kwalifikacji. Tym samym jest więcej CV do przejrzania i więcej rozmów do przeprowadzenia - mówi Paulina Król z No Fluff Jobs. - Według naszych danych już 85 proc. pracodawców akceptuje użycie sztucznej inteligencji przez kandydatów i kandydatki do pracy, np. do researchu czy przygotowania do rozmowy. Coraz więcej firm też uczy się, jak z powo-

dzeniem korzystać z dobrodziejstw tej technologii. A ważne jest to, by narzędzia oparte na sztucznej inteligencji realnie wspierały pracę prawdziwej inteligencji, czyli osób rekrutujących - dodaje Paulina Król.

Wirtualna asystentka prowadzi wstępne rozmowy rekrutacyjne

Firmy stosują różne rozwiązania oparte na sztucznej inteligencji, aby przyspieszyć proces rekrutacyjny. Na przykład najnowszą z dostępnych na No Fluff Jobs funkcji opartych na sztucznej inteligencji jest wirtualna asystentka głosowa stworzona na bazie sprawdzonych modeli ElevenLabs oraz OpenAI.

- Na podstawie decyzji od osoby prowadzącej rekrutację asystentka przeprowadza wstępną rozmowę z kandydatem lub kandydatką. Osoba kandydująca do pracy może odbyć rozmowę w dowolnym, dogodnym dla siebie momencie, po prostu klikając link w zaproszeniu mailowym - informuje No Fluff Jobs.

Po odbyciu wstępnej rozmowy rekruter lub rekruterka otrzymuje podsumowanie rozmowy wraz z transkrypcją i nagraniem audio. Dzięki temu mają szerszą wiedzę o kandydujących i mogą bardziej świadomie zaprosić wybrane osoby na te kolejne, bardziej zaawansowane rozmowy kwalifikacyjne. ©© KB

KALENDARIUM BYDGOSKIE

26 listopada
Wybuch w Zakładach Chemicznych „Zachem”.
Zginęła jedna osoba

1945: z udziałem komisji sądowo-lekarskich rozpoczęto na terenie Bydgoszczy masową ekshumację ofiar zbrodni hitlerowskich, m.in. w Dolinie Śmierci. Akcja ta trwała do czerwca 1948 roku, w jej trakcie odkopano ok. 1800 zwłok.
1950: na domu przy ul. Długiej 22 odsłonięta została, wykonana w brązie, tablica

pamiątkowa bydgoskiego malarza żyjącego i tworzącego w XIX stuleciu - Maksymiliana Antoniego Piotrowskiego zaprojektowana przez znanego bydgoskiego rzeźbiarza Piotra Trieblera. Maksymilian Piotrowski urodził się w tym domu. Tego samego dnia otwarto wystawę jego dzieł w bydgoskim muzeum.
1969: obfite opady śniegu połączone z silnym wiatrem całkowicie zaskoczyły bydgoskie służby komunalne. Dopiero o godz. 14 na drogi

wyjechały pługi i piaskarki. Z opóźnieniem docierały do Bydgoszczy wszystkie pociągi i autobusy PKS, na co najmniej dwie godziny po południu z powodu ślizgawicy przestały kursować miejskie autobusy, niewiele lepiej wyglądała sytuacja z tramwajami. Tego samego dnia miał miejsce kolejny wybuch w Zakładach Chemicznych „Zachem”, tym razem w wydziale produkującym barwniki. W wyniku wybuchu zginął jeden pracownik.

1972: podczas giełdy piosenki studenckiej zorganizowanej przez Radę Okręgową SZSP w Bydgoszczy z recitalem piosenkarskim wystąpili dwukrotnie (w Teatrze Kameralnym i klubie „Beans”) małżonkowie Adrianna Godlewska i Wojciech Młynarski.
2006: Konstanty Dombrowicz pokonał w drugiej turze (przy frekwencji 32,7 proc.) stosunkiem 54:46 proc. odanych ważnych głosów Romana Jasiakiewicza i został po raz drugi z rzędu prezydentem Bydgoszczy. ©© KB

Pikieta „Solidarności” pod Kuratorium Oświaty. Związkowcy chcą podwyżek i bronią światopoglądu

Adam Szczęśniak
adam.szczesniak@polskapress.pl

Sekcje Regionalne Oświaty i Wychowania NSZZ „Solidarność” Regionu Bydgoskiego i Toruńsko-Włocławskiego zorganizowały pikietę pod siedzibą Kuratorium Oświaty w Bydgoszczy.

Krajowa Sekcja Oświaty i Wychowania oraz sekcje regionalne NSZZ „S” (związkowi przewodzi Piotr Duda, notabene raczej niechętny obecnej władzy) organizują takie pikiety we wszystkich miastach wojewódzkich w dniach 24-28 listopada.

Petycja do ministrowi

Po przedstawieniu żądań w wystąpieniu do mediów (często padało sformułowanie „rząd Donalda Tuska”), kilkoro przedstawicieli sekcji przekazało kurator oświaty Grażynie Dziedzic (nie było jej, więc zostawili w sekretariacie) petycję skierowaną do ministrowi edukacji narodowej Barbary Nowackiej.

Dodajmy, że pikiety, po oflagowaniu szkół i placówek oświa-



Petycję do ministrowi Nowackiej związkowcy zostawili - pod nieobecność kurator - w sekretariacie kuratorium

towych oraz akcji informacyjnej, są trzecim etapem protestu NSZZ „Solidarność” Pracowników Oświaty i Wychowania.

- Związkowcy z NSZZ „Solidarność” wyrażają głębokie zaniepokojenie pogarszającą się sytuacją pracowników oświaty oraz brakiem realnego dialogu społecznego ze strony Ministerstwa Edukacji Narodowej. W imieniu nauczycieli i pracowników szkół na terenie całego

kraju, przedstawiają postulaty, których realizacja jest niezbędna do zapewnienia stabilności systemu edukacji oraz poszanowania praw jego pracowników - piszą w petycji.

Plące powiązane z gospodarką

Związkowcy „S” domagają się wprowadzenia od 2027 r. mechanizmu powiązania wynagrodzeń nauczycieli z przeciętnym wynaga-

rodzeniem w sektorze przedsiębiorstw (podobnie zresztą jak ZNP i Forum Związków Zawodowych „Oświata”), w odniesieniu do płacy zasadniczej, w wysokości: 100% - nauczyciel początkujący, 125% - nauczyciel mianowany, 150% - nauczyciel dyplomowany.

Według GUS, przeciętne miesięczne wynagrodzenie w sektorze przedsiębiorstw w październiku 2025 r. wyniosło 8865,12 zł, czyli na dziś mowa o kwotach brutto od 8865,12 zł dla młodego nauczyciela, przez 11.081,40 dla mianowanego i 13.297,68 zł dla dyplomowanego.

Podwyżki były, ale to za mało?

Niedawno ministrowi Nowacka zwróciła uwagę, że w 2024 r. nauczyciele otrzymali podwyżki o 30 lub 33 proc. w zależności od stopnia awansu zawodowego, a w 2025 r. o 5 proc.

Z aktualnych danych wynika, że średnie wynagrodzenie brutto nauczycieli w 2025 r. wynosi: początkujących - 6672,31 zł, mianowanych - 7826,14 zł, a dyplomowanych - 10.000,07 zł.

Na średnie składa się jednak wynagrodzenie zasadnicze, dodatki, wynagrodzenie za godziny ponadwymiarowe i doraźne zastępstwa, a także nagrody i inne świadczenia. Warto przypomnieć, że dodatków może być i kilkanaście, m.in. za wysługę lat, funkcyjne (funkcja kierownika, mentor, wychowawca klasy, doradca metodyczny, konsultant), motywacyjny, za warunki pracy, nagroda jubileuszowa, ze specjalnego funduszu nagród, wynagrodzenie za pracę w porze nocnej, roczne (tzw. trzynastka), odprawa emerytalno-rentowa i odprawa z tytułu rozwiązania stosunku pracy. Wysokość części z nich wzrasta wraz ze wzrostem płacy zasadniczej.

Brak reakcji zaostrzy protest

Działacze „S” żądają też reformy systemu finansowania zadań oświatowych, wstrzymania „chaotycznych reform programowych” (likwidacji przedmiotów, arbitralnych zmian podstaw programowych oraz redukcji treści i godzin wychowawczych), poszanowania praw pracowni-

ków oświaty (wprowadzenia rzeczywistej ochrony przedemerytalnej i przywrócenia wcześniejszych zasad przyznawania urlopu dla poratowania zdrowia, reformy systemu odpowiedzialności zawodowej, rzeczywistej ochrony godności i bezpieczeństwa nauczycieli).

Pozostałe postulaty zahaczają o światopogląd i religię. „Solidarność” sprzeciwia się ograniczaniu zatrudnienia katechetów i działaniom naruszającym konstytucyjne prawo rodziców do wychowania dzieci zgodnie z własnymi przekonaniami (za pewne chodzi o religię i nowy przedmiot - wiedza o zdrowiu), apelują o zachowanie sprawdzonego modelu edukacji, sprzeciwiając się „narzucanym Polsce rozwiązaniom ideologicznym”.

Związkowcy wzywają Barbarę Nowacką do podjęcia natychmiastowego dialogu z Krajowym Sekretariatem Nauki i Oświaty NSZZ „Solidarność” oraz wdrożenia postulatów. Jeśli nie będzie reakcji, zapowiadają intensyfikację działań protestacyjnych na poziomie regionalnym i ogólnopolskim. ©

AUTOREKLAMA

0011427729

Express
BYDGOSKI

do kupienia
także
w sieci

Delikatesy
CENTRUM

Bydgoszcz

Wojewoda Sztybel przeciwny apelowi IPN

Wojciech Mąka

wojciech.maka@polskapress.pl

Michał Sztybel: - Stanowczo nie zgadzam się z wnioskiem IPN dotyczącym zmiany nazwy, a w praktyce likwidacji nazwy Skweru Pomorskiego Okręgu Wojskowego w Bydgoszczy.

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

Przypomnijmy. Jak podkreśla dr Marek Szymaniak, dyrektor IPN w Gdańsku, Pomorski Okręg Wojskowy był instytucją współodpowiedzialną za represje wobec działaczy „Solidarności” oraz za organizowanie wojskowych obozów internowania. Konieczność zmiany nazwy skweru, znajdującego się u zbiegu ulic Dwernickiego i Sułkowskiego, wiąże się z faktem, że miejsce upamiętnienia ofiar represji nosi nazwę instytucji, która się tych represji dopuściła.

„Działanie szkodzące dekomunizacji”

Do sprawy odniósł się wojewoda kujawsko-pomorski Michał Sztybel.

„Próba powrotu do tematu, który był już rozstrzygnięty nawet przez sąd administracyjny, jest - w mojej ocenie - działaniem szkodzącym bardzo ważnej i potrzebnej idei dekomunizacji przestrzeni publicznej w Polsce. Instrumentalne przeciwstawianie Pomorskiego Okręgu Wojskowego polskim bohaterom, takim jak pułkownik Łukasz Ciepliński, jest krzywdzące dla

wielu osób, które już w wolnej Polsce służyły w Wojsku Polskim, w tym właśnie w Pomorskim Okręgu Wojskowym” - stwierdza Michał Sztybel, wojewoda kujawsko-pomorski.

Wojewoda podkreśla, że Instytut Pamięci Narodowej całkowicie pomija fakt, iż POW działał po 1989 roku, przygotowując polską armię do wstąpienia do NATO. Pomija też to, że tradycje Pomorskiego Okręgu Wojskowego sięgają roku 1919 - momentu utworzenia Dowództwa Okręgu Generalnego Pomorza - oraz to, że rozwiązanie POW nastąpiło dopiero w 2011 roku, po 92 latach istnienia.

Połączyli wszystkie opcje polityczne

„Pomorski Okręg Wojskowy to nie był twór funkcjonujący jedynie w czasach PRL. W tych wszystkich latach, również w Polsce wolnej, służyły tam tysiące ludzi budujących państwo i Wojsko Polskie - często z głębokim poczuciem patriotyzmu. Dla społeczności Bydgoszczy i regionu Pomorski Okręg Wojskowy stanowi część lokalnej historii i dziedzictwa. Świadczy o tym chociażby jednoznaczne oświadczenie Rady Miasta Bydgoszczy z 2011 roku, oddające honor i cześć POW” - wyjaśnia wojewoda.

W tamtym głosowaniu - podobnie jak w głosowaniu z 27 stycznia 2016 roku, kiedy skwer otrzymał nazwę - nie było ani jednego głosu przeciw ani wstrzymującego się. „Szacunek dla ludzi pracujących w POW, także po 1989 roku, łączył przedstawicieli wszystkich opcji politycznych” - stwierdza Michał Sztybel.

„Sąd administracyjny w tej sprawie wypowiedział się jednoznacznie: wskazał, że IPN nie wykazał należytych powodów, by uznać Pomorski Okręg Wojskowy za symbol komunizmu” - dodaje. ©©

Powstaje ośrodek dla dzieci z nowoczesnym sprzętem

Jarosław Więclawski
jaroslaw.wieclawski@polskapress.pl

Podpisano ważną umowę na dofinansowanie budownego właśnie Ośrodka Diagnostyki Narządowej Wojewódzkiego Szpitala Dziecięcego im. J. Brudzińskiego w Bydgoszczy.

Obiekt powstaje na terenie obecnego szpitalnego parkingu. Pacjenci i personel w pracowniach oraz gabinetach zabiegowych w ośrodku skorzystają z nowoczesnego sprzętu.

W czwartek (20 listopada) podpisano umowę pożyczki na kwotę blisko 15 mln złotych między Kujawsko-Pomorskim Funduszem Rozwoju i Wojewódzkim Szpitalem Dziecięcym w Bydgoszczy. W spotkaniu wzięli udział marszałek Piotr Całbecki, prezes KPFR Kamila Radziecka, dyrektor szpitala Edward Hartwich oraz zastępca dyrektora ds. leczenia dr n. med. Danuta Kurylak. Pieniądze pozwolą sfinansować szpitalowi wkład własny inwestycji.

- Szybka diagnoza jest kluczem do skutecznego leczenia, szczególnie u dzieci, u których wiele chorób rozwija się znacznie dynamiczniej niż u dorosłych. Szpitale muszą być stale modernizowane, co oznacza zakupy sprzętu i aparatury medycznej najnowszej generacji, a także rozbudowę szpitalnych kompleksów - podkreśla marszałek Piotr Całbecki.



FOT. TOMASZ CZACHOROWSKI DLA UMWWK

Prace budowlane w Wojewódzkim Szpitalu Dziecięcym rozpoczęły się pół roku temu

W ramach inwestycji zaplanowano budowę trzykondygnacyjnego nowego budynku o powierzchni użytkowej 3,5 tys. metrów kwadratowych, w którym zostaną ulokowane wyposażone w najnowocześniejszy sprzęt pracownie diagnostyczne (dwie pracownie rezonansowe, pra-

cownia cytometrii i pracownia endoskopowa oraz przeniesiona z istniejącego budynku pracownia USG) oraz dwupoziomowy podziemny parking na 93 miejsca. Z badań w ośrodku skorzystają również dorośli.

Celem powstania Ośrodka Diagnostyki Narządowej na terenie WSD jest poszerzenie i unowocześnienie istniejącego zaplecza diagnostycznego, które wykorzystywane jest przez poradnię specjalistyczną w ramach Ambulatoryjnej Opieki Specjalistycznej oraz oddziały szpitalne. Rozbudowa pracowni pozwoli zwiększyć dostęp pacjentów

do wysokospecjalistycznych badań diagnostycznych i umożliwi w razie konieczności szybsze rozpoczęcie odpowiedniej terapii.

Jak informuje WSD, zakup nowoczesnej aparatury, w tym wymiana obecnie użytkowanego rezonansu magnetycznego 1.5T i pozyskanie dodatkowego aparatu MRI 3T umożliwi realizację większej liczby badań w szerszym zakresie i z wyższym komfortem pacjenta. Bardziej zaawansowana metoda diagnostyczna, jaką jest badanie rezonansem magnetycznym 3T, pozwala na jednoczesną ocenę większych obszarów ciała i wykrywanie nawet najmniejszych zmian we wczesnym etapie rozwoju choroby.

Wykonawca prac połączy nowy obiekt przejściem nadziemnym z budynkiem głównym szpitala, w którym mieści się Oddział Anestezjologii i Intensywnej Terapii Dziecięcej, co umożliwi wykonywanie badań obrazowych w trybie ambulatoryjnym, z pełnym zabezpieczeniem anestezjologicznym. Na terenie ośrodka powstanie także m.in. sala wybudzeń.

Koszt inwestycji to ok. 85 mln złotych, z czego około połowa przeznaczona będzie na wyposażenie. Projekt jest współfinansowany ze środków Funduszy Europejskich dla Kujaw i Pomorza 2021-2027. Roboty budowlane mają potrwać ok. 1,5 roku - zakończą się na początku 2027 roku. ©©

Koszt inwestycji w szpitalu dziecięcym to około 85 milionów złotych, z czego około połowa przeznaczona będzie na wyposażenie

„Wampiriada” w fordońskim kampusie

Małgorzata Pieczyńska
malgorzata.pieczyńska@polskapress.pl

Cel jest jeden - oddaj krew i podaruj życie komuś, kto tego bardzo potrzebuje. W kampusie Politechniki Bydgoskiej przez dwa dni (w środę i czwartek, 26-27 listopada) odbędzie się „Wampiriada”.

Do udziału w zbiórce krwi zachęca Niezależne Zrzeszenie Studentów Politechniki Bydgoskiej, które jest organizatorem akcji, w współpracy z Regional-

nym Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Bydgoszczy.

Krew będzie można oddać 26-27 listopada w godz. 9-15 w holu głównym budynku A (w pobliżu auli A9) w kampusie PBS przy al. Prof. S. Kaliskiego.

- W akcji mogą wziąć udział studenci, wykładowcy, ale też mieszkańcy Bydgoszczy i okolic - mówi Jakub Homme, koordynator „Wampiriady” z Niezależnego Zrzeszenia Studentów Politechniki Bydgoskiej im. Jana i Jędrzeja Śniadeckich. - Przygo-

minamy, żeby osoby, które zdecydowały się oddać krew, zabrały ze sobą dowód osobisty lub inny dokument potwierdzający tożsamość, np. paszport.

Aby oddać krew, należy: mieć ukończone 18 lat, ważyć minimum 50 kg i być zdrowym. Organizatorzy akcji informują również, by w dniu oddania krwi zjeść lekki posiłek.

Zapasy krwi trzeba systematycznie uzupełniać, dlatego „Wampiriada” stała się na fordońskiej uczelni wydarzeniem cyklicznym. Akcja honorowego

krwiodawstwa na Politechnice Bydgoskiej ma już długą tradycję i jest organizowana cyklicznie dwa razy do roku, wiosną i jesienią.

- Wiosną br. wzięło w niej udział ponad 100 osób - mówi Jakub Homme. - Mamy nadzieję, że także tym razem nie zabraknie chętnych do podzielenia się tym cennym darem, jakim jest krew z potrzebującymi. Dla osób, które to robią, mamy upominki, w tym gadżety związane z krwiodawstwem oraz gadżety uczelniane. ©©

AKCJA CHARYTATYWNA



0011434999

Święto Uczelni w nowym, imponującym kampusie

Małgorzata Pieczyńska
malgorzata.pieczynska@polskapress.pl

W nowym kampusie Akademii Muzycznej im. Feliksa Nowowiejskiego w Bydgoszczy odbyło się Święto Uczelni.

- Dla nas to wyjątkowy czas. Przeprowadziliśmy się w nowe miejsce, można powiedzieć nawet, że do dużego, nowego domu - mówi dr hab. Szymon Godziemba-Trytek, prorektor AMFN ds. nauki, dydaktyki i studentów. - Tym zmianom towarzyszy wielki entuzjazm, mamy imponującą siedzibę i jako uczelnia artystyczna ambitne plany na przyszłość. Przez pryzmat tych zmian każda nasza uroczystość w nowej siedzibie jest dla nas ważnym wydarzeniem.

Święto Uczelni rozpoczęło się od zaśpiewania Mazurka Dąbrowskiego. Potem wręczono

dypłomy absolwentom. W czasie uroczystości odbyły się też promocje doktorskie (14 osób), a ponadto wręczono dypłomy 3 doktorom habilitowanym. Były też odznaczenia. Medale za Długoletnią Służbę przyznawane przez prezydenta RP otrzymało 14 osób, w tym złote medale - 8 osób, srebrne - 2 osoby i brązowe - 4 osoby. Wręczono także Medale „Zasłużony Kulturze Gloria Artis” nadane przez minister kultury i dziedzictwa narodowego (złote medale - 5 osób, srebrne - 4 osoby i brązowe - 5 osób).

Ogółem 21 osób zostało wyróżnionych i dostało Nagrody Rektora AMFN. Uroczystość uświetnił występ Marii Moliżewskiej (fortepian), która wykonała Mazurki z op. 50 Karola Szymanowskiego. Wystąpił Chór Kameralny AMFN w Bydgoszczy pod dyktando dr Magdaleny Filipskiej. ©



Podczas uroczystości wręczono dypłomy absolwentom, promocje doktorskie i habilitacyjne

Raniony nożem w galerii 14-latek musi być przesłuchany w sądzie

Maciej Czerniak
maciej.czerniak@polskapress.pl

Chłopiec, który brutalnie zaatakowany nożem w sklepie w centrum Bydgoszczy, jeszcze nie opuścił szpitala. Człowiek, który go zaatakował, już przebywa w areszcie, ale dla prokuratury kluczowe będą zeznania, jakie złoży poszkodowany.

Liczący 14 lat chłopiec wielokrotnie raniony przez nożownika w bydgoskiej galerii handlowej Focus Park, wciąż przebywa w szpitalu. Dlatego śledczy, którzy pod nadzorem prokuratury zajmują się tą sprawą, nie mogli jeszcze wysłuchać jego relacji.

Będzie wysłuchany, ale w specjalnych warunkach

- Z uwagi, że jest to osoba nieletnia, czynności z nim musi przeprowadzić sąd - zaznacza prokurator Adrianna Bojarska-Majchrzak, szef Prokuratury Rejonowej Bydgoszcz-Północ. - Na razie nie było to możliwe, bo poszkodowany nie opuścił jeszcze szpitala. Gdy jego stan zdrowia na to pozwoli, zostanie również przeprowadzone jednorazowe badanie psychiatryczne.

Prokurator tłumaczy, że przeprowadzenie takiej procedury jest konieczne w sytuacji, gdy chodzi o usiłowanie zabójstwa. A taki właśnie zarzut



Szybka reakcja ratowników bydgoskiego pogotowia i chirurgów w szpitalu zaważyła na tym, że udało się uratować ciężko rannego nożem nastolatka

usłyszał liczący 21-lat podejrzany o zaatakowanie 14-latką.

Przypomnijmy, że decyzją sądu w piątek, 21 listopada agresor został umieszczony na trzy miesiące w areszcie. Z takim wnioskiem do sądu zwróciła się prokuratura.

Zatrzymano go dzień wcześniej, bezpośrednio po ataku, którego dopuścił się względem chłopca. Dramatyczne sceny rozegrały się w przebieralni jednego ze sklepów odzieżowych w bydgoskim „Focusie”.

Prokuratura nie informuje na razie o motywach, jakimi się kierował agresor. Najpierw konieczne jest wysłuchanie ofiary napaści.

Szybka reakcja na wagę życia

Do ataku doszło po godzinie 14. - Skierowani na miejsce policjanci zastali personel i pracowników ochrony - poinformowali oni, że w jednej z kabin został zaatakowany 14-letni chłopak, który z obrażeniami trafił do jednego z bydgoskich szpitali - mówiła w rozmowie z „Expressem Bydgoskim” nadkom. Lidia Kowalska.

Osobę, która miała zranić 14-latkę ujęła ochrona obiektu. Mężczyzna w chwili zatrzymania był trzeźwy. Z dotychczasowych ustaleń w sprawie wynika, że obie osoby znały się, a przynajmniej, że było to ich drugie spotkanie. Feralnego dnia nastolatek, który mieszka w Śródmieściu, udał się do galerii handlowej zaraz po wyj-

ściu ze szkoły. Nie mówił rodzinie, gdzie się udaje.

Po ataku, jakiego ofiarą padł, chłopiec trafił do szpitala w stanie zagrożenia życia. Przeszedł skomplikowaną operację. Jak wynika z nieoficjalnych doniesień, życie zawdzięcza szybkiej reakcji ratowników medycznych, którzy zaopatrzyli go w drodze do szpitala.

Prokuratura nie informuje na razie o motywach, jakimi się kierował agresor. Najpierw konieczne jest wysłuchanie ofiary napaści. Za usiłowanie zabójstwa 21-letniemu podejrzanemu grozi nawet do 25 lat więzienia. Polski kodeks karny przewiduje - w wypadku stwierdzenia próby pozbawienia życia - podobną karę, jak w przypadku dokonania zabójstwa. ©

Za nami wielki finał konkursu „1 z WIELU” w bydgoskiej „Szóstce”

Małgorzata Pieczyńska
malgorzata.pieczynska@polskapress.pl

W VILO w Bydgoszczy odbył się finał wojewódzkiego konkursu wiedzy ogólnej „1 z WIELU”. Wzięli w nim udział uczniowie szkół ponadpodstawowych z regionu.

To była już trzecia edycja konkursu, który wzorowany jest na brytyjskim teleturnieju „Fifteen to One” (polskim odpowiednikiem jest teleturniej „Jeden dziesięciu” prowadzony przez Tadeusza Szuka).

W VILO organizatorami konkursu byli Michał Barański, uczeń klasy 3 oraz Magdalena Grzechowiak, absolwentka „Szóstki”, przy wsparciu Katarzyny Sobczak, nauczycielki podstaw przedsiębiorczości oraz przedmiotu biznes i zarządzanie, przygotowali całe wydarzenie.

- Pomysł zorganizowania tego konkursu był oddolną ini-

cjatywą grupy uczniów naszego liceum. Ostatecznie organizacji podjął się ja i Magda Grzechowiak - mówi Michał Barański. - W pierwszej i drugiej edycji wzięli udział uczniowie bydgoskich szkół ponadpodstawowych. Rok temu odbiór imprezy przez szkoły był świetny. Zebrałmy naprawdę dobre opinie. Postanowiliśmy, więc iść za ciosem i tym razem zaprosiliśmy więcej szkół, także z regionu. W ten sposób nasz konkurs urosł do rangi wojewódzkiego.

Konkurs „1 z WIELU” miał charakter trzystopniowy. Pierwszy etap odbył się na początku października. Zostali wyłonieni reprezentanci szkół. Zmierzyli się oni 30 października w etapie międzyszkolnym przeprowadzonym zdalnie. 10 uczestników z najlepszymi wynikami zostało zakwalifikowanych do finału.

A ten odbył się w piątek, 21 listopada w auli VILO w Bydgoszczy. Można go było także obej-

rzyć na żywo na kanale YouTube.

Każdy reprezentant szkoły dostawał pytania i musiał rozpoznać odpowiedź w ciągu 5 sekund. W 1. rundzie były dwa pytania, do awansu potrzebna była jedna prawidłowa odpowiedź.

W 2. rundzie ten, kto prawidłowo odpowiedział, mógł wyznaczyć siebie lub rywala do odpowiedzi, każdy miał trzy tzw. „życia”. Do ścisłego finału przechodziło 3 najlepszych uczestników z zachowanymi „życiami”. Tam każdy miał do wyboru po 5



Finał wojewódzkiego konkursu wiedzy ogólnej „1 z WIELU”, który odbył się w auli VILO w Bydgoszczy

pytań z 5 kategorii za kolejno 10, 20, 30, 40 i 50 pkt. Za dobrą odpowiedź punkty dodawano, za złą odejmowano. Zwycięzcą została osoba, która po wszystkich 25 pytaniach miała największą liczbę punktów.

Finalistami tegorocznej edycji byli: Natalia Surmacz (ILO im. Cypriana Kamila Norwida z Oddziałami Dwujęzycznymi w Bydgoszczy), Paweł Wrzos (ILO im. Bolesława Chrobrego w Grudziądzu), Karol Kozłowski (IV LO im. Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy), Igor Firyn (V LO im. Ignacego Jana Paderewskiego w Bydgoszczy), Stanisław Maciejewski (VILO im. Jana i Jędrzeja Śniadeckich w Bydgoszczy), Jakub Gackowski (VIII LO im. dra Emila Warmińskiego w Bydgoszczy), Maksymilian Luptowski (Zespół Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego w Bydgoszczy), Maksymilian Kozłowski (Zespół Szkół Gastronomiczno-Hotelarskich w Bydgoszczy), Zuzanna

Wierzbowska (Zespół Szkół Ogólnokształcących i Zawodowych w Solcu Kujawskim) oraz Michał Pawełek (Zespół Szkół Ponadpodstawowych w Sepólnie Krajeńskim).

Ostatecznie zwyciężył Karol Kozłowski (IV LO w Bydgoszczy). Drugie miejsce zajął Igor Firyn (V LO w Bydgoszczy), a trzecie Stanisław Maciejewski (VILO w Bydgoszczy).

Jak podkreśla Michał Barański, głównym celem konkursu jest wszechstronny rozwój intelektualny młodzieży poprzez popularyzację nauki oraz wspieranie zdolności logicznego i analitycznego myślenia.

- Konkurs ma za zadanie stworzyć przestrzeń do przyjaznej rywalizacji, która motywuje uczniów do samodzielnego pogłębiania wiedzy, rozwijania umiejętności szybkiego wnioskowania oraz podejmowania decyzji pod presją czasu - mówi Michał Barański. ©

AFF-Era Filmowa zapełniła salę Pałacu Młodzieży po brzegi

Małgorzata Pieczyńska
malgorzata.pieczynska@polskapress.pl

„Mentor i uczeń” - pod takim hasłem odbyła się w bydgoskim Pałacu Młodzieży tegoroczna 38. AFF-Era Filmowa. Spotkanie młodzieży kochającej kino przyciągnęło w tym roku rekordową liczbę uczestników. Do Bydgoszczy przyjechało aż 230 uczniów i nauczycieli.

AFF-Era Filmowa to wydarzenie, które posiada tytuł Bydgoskiej Kulturalnej Marki Oświatowej i zostało dofinansowane dotacją ze środków Polskiego Instytutu Sztuki Filmowej oraz Bydgoskim Grantem Oświatowym. Plakat 38. AFF-Ery Filmowej zaprojektowała Zuzanna Kliniewska.

Hasło imprezy „Mentor i uczeń” zaproponowała podczas ubiegłorocznej edycji Julia Ignaszak, uczennica XVI LO w Poznaniu, która uczestniczyła w AFF-Erze również w tym roku - mówi dr Dominik Wierski, autor programu i koordynator AFF-Ery Filmowej z ramienia organizatora.

Do Bydgoszczy przyjechało ogółem 230 uczniów i nauczycieli z VI LO w Poznaniu, XI LO



AFF-Era Filmowa to wydarzenie, które posiada tytuł Bydgoskiej Kulturalnej Marki Oświatowej. Do Bydgoszczy przyjechało ogółem 230 uczniów i nauczycieli

w Poznaniu, XVII LO w Poznaniu, I LO w Wągrowcu, ZS nr 2 w Wągrowcu, Ogniska Pracy Pozaszkolnej w Wągrowcu, Przystrzeni Edukacyjnej Ferajna z Poznania oraz grupa studentów, w poprzednich latach bio-

racując udział w AFF-Erze w roli uczniów.

Klasyka polskiego i światowego kina

AFF-Erę (odbywała się 21-23 listopada) rozpoczął wykład wygłoszony przez dr. Marcina

Kowalczyka z Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy. Prelekcję przed filmami mieli też inni cenieni filmoznawcy i animatorzy kultury: dr hab. Mariusz Guzek, prof. UKW, dr Marcin Jaukszy i dr Piotr Pławuszewski (obaj z Uniwersy-

tetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu) oraz dr Dominik Wierski.

Jak co roku, także i tym razem nie zabrakło pokazu klasyki polskiego kina - widzowie obejrzeli „Pokój z widokiem na morze” (1977) Janusza Zaorskiego, a także film dokumentalny Piotra Stasika „Dziennik z podróży” (2013). Najnowsze kino polskie reprezentowały dwa tytuły. Pierwszym był „Zgred” (2025) w reżyserii Fadiego Chakkoura, który był również gościem specjalnym 38. AFF-Ery Filmowej i wziął udział w rozmowie z uczestnikami. Drugi zaś to głośna „Utrata równowagi” (2024, reż. Korek Bojanowski), po której dyskusję poprowadziła doświadczona psycholog Greta Haraś.

AFF-Era to zawsze także panoramiczne ujęcie danego tematu w klasycie kina światowego - informuje dr Dominik Wierski. W przypadku relacji mentora i ucznia nie mogło zabraknąć dwóch wielkich przebojów lat 80.: „Stowarzyszenia umarłych poetów” (1989) Petera Weira oraz „Cinema Paradiso” (1988) w reżyserii Giuseppe Tornatore. Japońskie spojrzenie na tak istotną w dalekowschodniej kulturze figurę

mentora przyniósł zaś „Szkarałatny pilot” (1992) legendarnego twórcy ze Studia Ghibli - Hayao Miyazaki.

Za rok „Zwycięstwa i porażki”

Uczestnicy AFF-Ery przyrzekli się także tematowi w kontekście światowego kina najnowszego. Posłużyły temu poruszający dokument „Dzieci z Favoriten” (2024, reż. Ruth Beckermann), fenomenalnie przebojowy „F1. Film” (2024, reż. Joseph Kosinski) i zaskakujące „Życie Chucka” (2024, reż. Mike Flanagan).

Część akredytowanych uczestników wzięła też udział w warsztatach: filmowych, dziennikarskich, muzycznych, teatralnych i psychologicznych.

Oprócz licznych grup gości spoza Bydgoszczy, którzy po raz kolejny poznali piękno i kulturalną energię miasta nad Brdą, w wydarzeniu udział wzięli też oczywiście uczestnicy zajęć z Pałacu Młodzieży - mówi dr Dominik Wierski. Uczniowie zgłaszali też propozycje hasła przewodniego kolejnej edycji w 2026 roku - wybrany został pomysł Marty Wronieckiej z XI LO w Poznaniu: „Zwycięstwa i porażki”. ©©

„Płomienie” świętują 45 lat swojego istnienia. W sobotę jubileuszowy występ

Paweł Kaniak
pawel.kaniak@polskapress.pl

W najbliższą sobotę (29 listopada) w Bydgoszczy odbędzie się koncert jubileuszowy Zespołu Pieśni i Tańca „Płomienie” - 45 lat tradycji.

Zespół Pieśni i Tańca „Płomienie” jest związany z Bydgoszczą od 1982 roku. Zespół wielokrotnie reprezentował Bydgoszcz i województwo kujawsko-pomorskie na scenach krajowych i festiwalach międzynarodowych.

„Płomienie” są kilkukrotnym laureatem Bydgoskiej Kulturalnej Marki Oświatowej. Obecnie w zespole tańczy około 150 dzieci i młodzieży.

W tym roku „Płomienie” obchodzą 45-lecie powstania. Z tej okazji zespół chce przedstawić cały swój dorobek. W koncercie jubileuszowym wystąpią członkowie zespołu z pięciu grup wiekowych (od 3 do 26 lat) oraz trzy grupy dawnych członków zespołu wraz z kapelą ludową i zaproszonymi gośćmi (byli nauczyciele pracujący w „Płomie-

niach” w poprzednich latach). Podczas jubileuszowego koncertu publiczność będzie miała okazję zobaczyć choreografie znane, tańczone przez 45 lat historii „Płomieni” oraz nowe suity ludowe z różnych regionów Polski.

Organizatorem wydarzenia jest Młodzieżowy Dom Kultury nr 4 w Bydgoszczy. Koncert odbędzie się w hali widowiskowo-sportowej Grupa Moderator Arena przy ul. Toruńskiej 59. Początek o 15.00. Wszystkie bilety zostały już wyprzedane. ©©



Zespół Pieśni i Tańca „Płomienie”, działający przy Młodzieżowym Domu Kultury nr 4

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

Coraz więcej wilków w Kujawsko-Pomorskiem. Mieszkańcy alarmują: wilki pokazują się blisko ludzi!

Agnieszka Romanowicz
agnieszka.romanowicz@polskapress.pl

Jesienią młode wilki opuszczają grupy rodzinne i wędrują w poszukiwaniu nowych terytoriów. Jak się zachować, gdy spotkamy wilka? Jak chronić przed nim?

- Pierwszy raz widziałem wilka na żywo, jechałem do pracy. To było w Osówcu (pow. bydgoski), niedaleko zjazdu na S5 - opowiada Czytelnik. Sygnały o pojedynczych osobnikach, które pokazują się w pobliżu terenów zurbanizowanych, płyną z całego regionu, wiele z powiatu bydgoskiego. - W Mochlu był widziany przed południem, jak wychodził z sadu - informuje Czytelniczka.

- Zobaczyłem go, gdy jechałem rowerem przez las w stronę Trzcińca. Było wcześniej rano - mówi mieszkaniak Zielonki.

- Wieczorem przechodził przez drogę na Kotomierz - podaje Czytelnik z Dobrcza.

W listopadzie zwiększona obecność wilków w pobliżu ludzi nie wynika z nagłego wzro-

stu populacji wilka. Stowarzyszenie dla Natury „Wilk” wyjaśnia, że późnym latem i jesienią rok do roku wzrasta liczba obserwacji wilków na terenach zurbanizowanych.

- Chodzi przede wszystkim o młode wilki, które opuściły grupy rodzinne i rozpoczęły wędrówkę w poszukiwaniu nowych terytoriów i partnerów - wyjaśniają eksperci.

Wilki przemieszczają się metodą prób i błędów, zwykle jednak starają się utrzymać obrany kierunek. - Niektóre drapieżniki, zupełnie niechcący, podążając np. wzdłuż rzeki czy linii kolejowej, trafiają do miejscowości, a nawet dużego miasta. Zdarza się to zwykle w nocy i wówczas tylko nieliczni przechodnie są świadkami obecności niecodziennego gościa, ale bywa, że wilczego podróżnika zaskakuje w mieście poranek. Wilki, podobnie jak łosie, jelenie, sarny czy dziki, potrzebują trochę czasu, żeby znaleźć drogę wyjścia z labiryntu zabudowy, ogrodzeń i ulic. Najczęściej jednak nocą, gdy zmniejsza się aktywność ludzi i ruch pojazdów, zdezorientowany



FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

Wilki pokazują się w pobliżu ludzi. Eksperci tłumaczą, że wynika to z cyklu życia tych drapieżników

drapieżnik odnajduje drogę wyjścia i odchodzi - tłumaczą znawcy zachowań wilków.

Przez lata Stowarzyszenie dla Natury „Wilk” zebrало wiele informacji o nagłym pojawianiu się wilków w różnych miejscowościach całej Polski. - Jeśli były to zdrowe wilki i nie miały w młodości regularnych kontaktów z człowiekiem, to szybko opuszczały teren zabudowany - zaznaczają eksperci. - We współczesnej, coraz bar-

dziej zurbanizowanej Polsce, pomimo obawy przed ludźmi, wilki nie są w stanie pozostać niezauważone. Szczególnie jeśli są to osobniki młode, niezbyt jeszcze doświadczone, ciekawskie i skłonne do ryzykownych zachowań. Jeśli uda im się przeżyć niebezpieczną wędrówkę (wiele z nich ginie na drogach, nielegalnie zastrzelone lub we wynkach), znaleźć partnera, miejsce do życia i zostać rodzicami szczeniąt, ich za-

chowanie diametralnie się zmieni. Będą znacznie bardziej rozropne i zaczną unikać ludzi.

Tymczasem trzeba się liczyć z ich obecnością. Przygotowani powinni być przede wszystkim hodowcy. - Szkody powodowane w pogłowie zwierząt gospodarskich są najczęstszą przyczyną konfliktów na linii człowiek - wilk - podkreśla Regionalna Dyrekcja Ochrony Środowiska w Bydgoszczy. - Zdarzeń takich można jednak uniknąć dzięki właściwej opiece nad inwentarzem oraz stosowaniu odpowiednich zabezpieczeń. Zalecane są proste, a jednocześnie bardzo skuteczne w użyciu fladry (cienkie sznury z przywieszonymi paskami czerwonego, zwiewnego materiału) oraz pastuchy elektryczne, którymi otacza się pastwiska.

Osobom, których zwierzęta narażone są na ataki wilków, bydgoska RDOŚ oferuje fladry za darmo.

Jak się zachować, gdy spotkamy wilka?

Jeśli wilk podchodzi zbyt blisko (na odległość poniżej 30 m) lub przygląda się za długo

albo poszczekuje lub warczy, należy podjąć następujące działania:

● Unieść ręce i machać nimi szeroko w powietrzu, to rozprzestrzeni zapach człowieka, sprawi też, że sylwetka będzie lepiej widoczna.

● Pokrzykiwać głośno, ostrym tonem w stronę wilka, to pozwoli mu zorientować się, że ma do czynienia z człowiekiem i że nie jest mile widziany.

● Jeśli zwierzę nie reaguje i nadal się zbliża, należy rzucać przedmiotami będącymi w zasięgu ręki.

● Lepiej nie uciekać - drapieżniki instynktownie reagują pościgiem za uciekającym zwierzęciem, mogą podobnie zareagować w przypadku ludzi.

● Wycofać się powoli tyłem na bezpieczną odległość i dopiero, gdy ma się pewność, że zwierzę odeszło, można przyspieszyć

● Jeśli jest możliwość, warto zrobić zdjęcia zwierzęcia i zawiadomić o zdarzeniu właściwą RDOŚ i Stowarzyszenie dla Natury „Wilk”. ©@

Chcecie spędzić dzień w parku jurajskim? Pokażcie talenty

Małgorzata Stempinska
malgorzata.stempinska@polskapress.pl

Pierwsze prace na nasz konkurs plastyczny już wpłynęły. Czekamy na kolejne. Warto się z nami bawić, bo nagrodą będzie prawie całonocna wizyta w Jura Parku w Solcu Kujawskim.

Odliczamy już dni do spotkania z 200 małymi mieszkańcami i podopiecznymi domów dziecka i innych placówek opie-



FOT. POLSKA PRESS

W Jura Parku widzimy się 10 grudnia

kuńczo-wychowawczych w naszym regionie w ramach akcji „Uśmiechnięty Dzień”. Odbędzie się ono w środę, 10 grud-

nia, w Jura Parku w Solcu Kujawskim. Przepustką do wizyty w tym niezwykłym miejscu jest udział w konkursie plastycz-

nym. Tym razem należy przygotować pracę plastyczną na temat „Elfy to najlepsi przyjaciele Świętego Mikołaja. Jak wyobrażasz sobie ich krainę?”.

W konkursie mogą brać udział placówki opiekuńczo-wychowawcze oraz rodzinne domy dziecka. Formularz zgłoszeniowy znajduje się na stronie expressbydgoski.pl/usmiechnietydzien25. Prosimy m.in. o przekazanie takich informacji, jak nazwa i dane kontaktowe placówki, imię i nazwisko dyrek-

tora i liczba dzieci, które wykonały zadanie. Po wypełnieniu ankiety, otrzymają Państwo potwierdzenie na wcześniej wskazanego maila. Uwaga: nie trzeba przysyłać nam pracy, wystarczy zrobić jej zdjęcie.

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 zaprosimy laureatów (200 dzieci wraz z opiekun-

ami) do Jura Parku w Solcu Kujawskim. Oprócz zabawy odbędzie się uroczyste wręczenie nagród. Nagrodzimy 5 placówek oraz przyznamy wyróżnienia. Dla każdego dziecka przygotowaliśmy paczki ze słodyczami. Nie zabraknie licznych atrakcji. Dzieci spotkają się ze św. Mikołajem. Będą też warsztaty w pracowni Elfów, zwiedzanie Muzeum Ziemi im. Karola Sabatha, snowtubing, seanse w świątecznym kinie, a na zakończenie obiad z deserem. ©@

AUTOREKLAMA

ORGANIZATORZY



PARTNERZY GŁÓWNI



PARTNERZY



Q504810184A

KRÓTKO

SONDAŻ

Większe poparcie dla prezydenta

Prezydent Karol Nawrocki z wynikiem 51,8 proc. osiąga swój nowy rekordowy wynik społecznego poparcia w historii pomiarów IBRIS dla Onetu – wynik z opublikowanego wczoraj sondażu. Oznacza to wzrost zaufania do prezydenta o 4,9 pkt proc. w porównaniu do październikowego pomiaru. Wśród respondentów brak zaufania do Karola Nawrockiego zadeklarowało 41,9 proc. ankietowanych.

Na drugim miejscu w sondażu znalazł się wicepremier, szef MSZ Radosław Sikorski. Jak napisał Onet, Sikorski „cieszy

się obecnie zaufaniem 40,3 proc. badanych”, a brak zaufania do szefa MSZ wyraziło 49,8 proc. ankietowanych.

Na trzecim miejscu znalazł się marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty z zaufaniem wśród 39,6 proc. badanych. Jak czytamy, brak zaufania do tego polityka zadeklarowało 47 proc. respondentów.

Czwarte miejsce zajął wicepremier, szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz – zaufanie do niego wyraziło 37,7 proc. ankietowanych. PAP

POZNAŃ

Targi ochrony ludności i OC



W poniedziałek na Międzynarodowych Targach Poznańskich zainaugurowano pierwszą edycję targów Protega poświęconych ochronie ludności i obronie cywilnej. W czasie dwudniowej imprezy prezentowane będą urządzenia i wyposażenie pomocne w sytuacjach kryzysowych.

MRAGOWO

Nauczycielka chora na gruźlicę

– Nauczycielka jednej ze szkół podstawowych w Mragowie uskarżała się na dolegliwości układu oddechowego. W ostatnich dniach potwierdzono, że jest chora na gruźlicę – poinformował PAP warmińsko-mazurski inspektor sanitarny Janusz Dzisko. Potwierdził, że nauczycielka prątkuje, tzn. może zakażać. – Ustalamy osoby, które miały kontakt z nauczycielką.

Chodzi zarówno o uczniów, jak i o nauczycieli i inne osoby, które miały kontakt z chorą. Z racji charakteru pracy nauczycielki wiemy, że grono tych osób będzie spore – dodał Dzisko. Z nieoficjalnych informacji, które PAP uzyskała od rodziców dzieci z tej szkoły, wynika, że diagnozie może być poddanych nawet kilkaset osób. PAP

PRACA

Od 24 grudnia 2025 roku w Polsce zacznie obowiązywać pierwszy pakiet przepisów wdrażających unijną dyrektywę o transparentności wynagrodzeń. Firmy będą musiały ujawniać stawki w procesach rekrutacyjnych lub przekazywać je kandydatom przed rozmową bądź zawarciem umowy, stosować gender-neutralny język i przygotować się do przyszłego raportowania luki płacowej.

”

Myszę, że początek przyszłego roku będzie dobrym terminem na podjęcie rozmów o aborcji

Włodzimierz Czarzasty, marszałek Sejmu

Dzisiaj rząd ma podjąć decyzje dotyczące programu Orka

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz poinformował, że dzisiaj rząd ma podjąć decyzje dotyczące programu Orka, czyli zakupu okrętów podwodnych. Jeszcze w tym tygodniu, podczas Święta Marynarki Wojennej, może zostać ogłoszone główne założenie projektu.

Kosiniak-Kamysz poinformował w poniedziałek w Kielcach, że ostateczne decyzje dotyczące programu Orka mają zapaść podczas posiedzenia rządu, które odbędzie się w środę, a stosowne dokumenty zostały już przesłane do wszystkich ministrów.

– Wierzę, że w tym tygodniu to rozstrzygnięcie zapadnie, a pod koniec tygodnia mamy wielkie Święto Marynarki Wojennej w Świnoujściu i będziemy mogli ogłosić państwo partnerskie, założenia projektu i jeszcze w tym roku zawrzeć umowę z tym państwem i już z wykonawcami na początku przyszłego roku podpisać osobne dokumenty – powiedział Kosiniak-Kamysz.

Szef MON wielokrotnie zapewniał, że do końca bieżącego roku wyłoniony zostanie producent, z którym Polska nawiąże współpracę. W połowie września rząd podjął uchwałę w tej kwestii; decyzja o wyborze partnera w programie ma mieć charakter międzyrządowy i strate-



Szef MON poinformował, że ostateczne decyzje dotyczące programu Orka mają zapaść w środę, 26 listopada

giczny. W ubiegłym tygodniu Zespół Zadaniowy ds. programu Orka przygotował rekomendacje dla Rady Ministrów.

Rzecznik rządu Adam Szałka podkreślał, że celem przygotowania rekomendacji jest znalezienie oferty, która będzie nie tylko najlepsza w odniesieniu do potrzeb wojska, ale też dla polskiego przemysłu, w tym zwłaszcza w obszarze transferu technologii. Dopytywany o złożone przez producentów z różnych państw oferty rzecznik rządu zapewnił wówczas, że żadna z nich nie jest traktowana preferencyjnie, a wszystkie są rozpatrywane według jednokrajowych zasad.

Program Orka to obecnie jeden z najważniejszych programów modernizacyjnych polskiej Marynarki Wojennej, prowadzony już od lat. Przewiduje zakup kilku – najprawdopodobniej trzech – nowych okrętów podwodnych. W obecnej odsłonie programu oferty Polsce złożyli producenci z kilku państw: Szwecji, Niemiec, Włoch, Francji, Hiszpanii i Korei Południowej. Łącznie oferty złożyło 7 producentów z 6 państw. Rząd Wielkiej Brytanii wsparł szwedzką ofertę przygotowaną dla Polski w ramach programu Orka.

Szef MON zapowiedział w poniedziałek również szybkie ogłoszenie „wielkiego programu

wzmocniającego obronę powietrzną”. Program ten ma być oparty na kilku filarach, w tym na systemach Pilica, Narew i Wisła z bateriami Patriot. Kluczowym elementem nowego systemu ma być obrona przeciwdronowa.

– Opracowaliśmy go wspólnie ze Sztabem Generalnym i Agencją Uzbrojenia – powiedział Kosiniak-Kamysz, podkreślając, że zapewnione zostało finansowanie programu.

W kontekście finansowania i rozwoju potencjału obronnego kraju minister podkreślił rolę funduszy europejskich i unijnego programu SAFE – to program preferencyjnych pożyczek opiewający na 150 mld euro. – Polska skorzysta w największym wymiarze spośród wszystkich państw członkowskich. Około 44 miliardów euro to jest ta pula, którą możemy wykorzystać – przypomniał szef MON.

Dodał, że trwają obecnie „ostatnie prace nad sformułowaniem wniosku do Komisji Europejskiej – listy oczekiwań wojska”. Środki te mają być wykorzystane nie tylko na finansowanie znanych projektów, ale także na nowe potrzeby we współpracy z resortami: infrastruktury, spraw wewnętrznych oraz cyfryzacji. Docelowo część środków z programu SAFE ma zostać przeznaczona na dofinansowanie nowoczesnych systemów informatycznych i najnowocześniejszych systemów obronnych. PAP

Prowadził auto bez uprawnień. Jechał 171 km/h. Dostał mandat 8500 złotych i 81 punktów karnych!

Marcin Koziestański
Piaseczno

Wyprzedzał na przejściach dla pieszych, lekceważył znaki pionowe i poziome w obszarze zabudowanym, gdzie obowiązuje ograniczenie prędkości do 50 km/h, na liczniku miał 171 km/h!

Policjanci drogówki z Piaseczna, pełniący służbę w nieoznakowanym radiowozie wyposażonym w wideorejestrator, na drodze

krajowej nr 79 zwrócili uwagę na kierującego, którego styl jazdy budził poważne zastrzeżenia. Mężczyzna ignorował kolejne przepisy, z dużą prędkością wyprzedzał inne pojazdy, jak również wykonywał skrajnie niebezpieczne manewry.

Funkcjonariusze natychmiast ruszyli za nim, aby zwerifikować powody tak ryzykownego zachowania. Pomiar prędkości dokonany w obszarze zabudowanym wykazał, że kierowca jechał 171 km/h, mimo

obowiązywania w tym miejscu ograniczenia do 50! To jednak nie był koniec jego przewinień. Mężczyzna kilkukrotnie wyprzedzał na przejściach dla pieszych, skrzyżowaniach, lekceważąc zarówno znaki pionowe, jak i poziome, przekraczał linię podwójną ciągłą, nie stosował się do znaku P-21. Policjanci przy użyciu sygnałów świetlnych i dźwiękowych doprowadzili do zatrzymania pojazdu w bezpiecznym miejscu. Okazało się, że kierującym jest

30-letni mieszkaniec powiatu. Sprawdzenie w policyjnym systemie wykazało, że mężczyzna nie posiada uprawnień do kierowania pojazdami. Za wykroczenia popełnione w trakcie brawurowej jazdy został ukarany mandatem karnym w wysokości 8500 złotych. Otrzymał również aż 81 punktów karnych. Na tym jednak nie koniec. 30-latek czeka jeszcze wizyta w piaseczyńskim sądzie, gdzie odpowie za jazdę bez uprawnień.

Grypa czy przeziębienie? Poznasz po objawach

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Zatkany nos, drapanie w gardle i brak sił? Grypa i przeziębienie dają podobne objawy, jednak ważne jest, aby je prawidłowo zidentyfikować.

Grypa i przeziębienie to zakaźne choroby wirusowe, na które narażeni jesteśmy w sezonie jesienno-zimowym, a także wczesną wiosną. W zimnym okresie roku z powodu wahań temperatury na dworze ciężko ubrać się odpowiednio do panującej aury. Powodem zachorowań są także nagłe zmiany temperatury otoczenia, na które narażamy ciało. Po wyjściu z ciepłego pomieszczenia na zewnątrz różnica temperatur może sięgać nawet 20 stopni Celsjusza. W tym okresie najlepiej stosować metodę ubioru „na cebulkę”, czyli warstwowo. Jednak nie zawsze to wystarczy, bo w szczycie zachorowań na infekcje oddechowe możemy łapać je nawet od przypadkowych osób.

Przeziębienie rozwija się powoli, a w jego przebiegu stopniowo pojawiają się kolejne objawy, które utrudniają normalne funkcjonowanie. To przede



FOT. PAUL BRADBURY/GETTY IMAGES

Objawy infekcji wirusami grypy i przeziębienia dotyczą górnych dróg oddechowych, przede wszystkim gardła, zatok, jamy nosowej oraz krtani

wszystkim katar (nieżyt nosa), zatkany nos, suchy lub mokry kaszel oraz ból gardła. Temperatura ciała może być podwyższona, ale nie wyższa niż 37-38 stopni Celsjusza, nasilając poczucie osłabienia.

Pierwsze objawy przeziębienia to:

- uczucie drapania w gardle;
- obniżone samopoczucie i zmęczenie, które nie wynikają z przepracowania lub przetrenowania;
- uczucie zimna i chęć schowania się pod ciepłą kołdrą wraz z kubkiem ciepłej herbaty, aby nagrzać zmarznęte ciało.

Choroba przeziębieniowa zwykle trwa krócej niż 7 dni,

jednak nieleczona może rozprzestrzenić się na dolne drogi oddechowe. Powoduje wtedy groźne i wymagające dłuższego leczenia zapalenie płuc lub zapalenie oskrzeli.

Przeziębienie, czyli zapalenie górnych dróg oddechowych (nosa, zatok i gardła), jest powszechnie występującą chorobą wirusową. Wywołać ją może nawet 200 rodzajów różnych patogenów. Najpowszechniej infekcję wywołują rinowirusy, odpowiedzialne za 30-50 proc. zachorowań. Grypa, która jest mylona z przeziębieniem, to również choroba wirusowa górnych dróg oddechowych. Wirusy powodu-

jące gripę nazywane są wirusami A, B i C. Niestety, patogeny te z roku na rok mutują, dlatego nie da się na nie uodpornić, a szczepionka na gripę jest ciągle modyfikowana.

Grypa zaczyna się nagle, zwykle po 1-2 dniach od kontaktu z wirusem. Objawia się wyraźnymi symptomami, które pogarszają samopoczucie i powodują niemoc. Rozpoczęcie tej choroby „rozkłada na łopatki” z dnia na dzień, powodując brak sił do życia. Grypa o łagodnym przebiegu może trwać 7-10 dni, a o ostrym – nawet dwa lub trzy tygodnie.

Infekcja grypową objawia się wysoką temperaturą ciała, dochodzącą do wartości wyższych niż 38 stopni. Gorączce towarzyszą zimne dreszcze i potliwość, dlatego chorując na tę chorobę, można leżeć pod trzema kołdrami i nie odczuć satysfakcjonującego nagrzania ciała. Najdłużej utrzymującym się objawem, który może nie ustępować nawet przez 3-4 tygodnie od rozpoczęcia choroby, są bóle mięśniowo-stawowe.

Grypie towarzyszą silne, nieprzyjemne bóle mięśni całego ciała oraz stawów, które uniemożliwiają wykonywanie pracy fizycznej oraz umysłowej. Po-

czuciu niemocy i trudnościom w skupieniu się (np. na czytaniu książki) towarzyszą ból głowy, światłowstręt i awersja do pokarmów.

Katar nie jest częstym symptomem grypy, natomiast uporczywy, suchy i napadowy kaszel oraz ból w klatce piersiowej to objawy bardzo charakterystyczne. Osoby, które zaraziły się wirusem grypy typu B, mogą doświadczyć bólów brzucha, wymiotów oraz biegunki. Objawy te powodują odwodnienie i duże straty elektrolitów, dlatego nie można zapominać o nawadnianiu się w trakcie choroby. Powikłania nieleczzonej grypy są groźne dla zdrowia i życia. Wiele z chorób rozwijających się jako skutek niewyleczonej grypy, wcale nie wskazuje na tę chorobę jako przyczynę. Są to:

- zapalenie płuc (szczególnie niebezpieczne dla seniorów) lub oskrzeli;
- bóle brzucha oraz nudności i wymioty, które doprowadzają do odwodnienia;
- zaostrzenia chorób przewlekłych: in. cukrzycy, przewlekłej choroby nerek;
- zapalenie ucha środkowego;
- zapalenie zatok, spojówek;
- ropny katar;
- zapalenie mięśni;

- zawał serca;
- ostra niewydolność nerek.

Zarówno grypa, jak i przeziębienie wywoływane są atakiem wirusów, które osłabiają układ odpornościowy (immunologiczny). Leczenie tych chorób opiera się na podawaniu środków przeciwwirusowych i łagodzących objawy takie jak stan zapalny, kaszel, gorączka i katar. Obiema chorobami można zarazić się drogą kropelkową przez kontakt z chorą osobą.

W porównaniu do przeziębienia, które ma łagodny przebieg, grypa jest znacznie poważniejszą chorobą jesienno-zimową. Grypę wywołują groźniejsze wirusy niż te powodujące przeziębienie. Wirusy grypy każdego roku mutują, ponieważ łatwo adaptują się do zmian w środowisku. Co roku tworzone są nowe szczepionki przeciwko grypie, które chronią przed zachorowaniem tylko w danym sezonie.

Nieleczone lub niedoleczone przeziębienie może zająć nie tylko górne, ale i dolne drogi oddechowe, powodując zapalenie płuc lub oskrzeli. W przypadku grypy skutki i konsekwencje powikłań są znacznie poważniejsze, a nawet zagrażające życiu chorego.

Dokuczają ci migreny? Poznaj siedem nietypowych sposobów na ból głowy

Anna Moyseowicz
Anna.Moyseowicz@polskapress.pl

Ból głowy tak uciążliwy, że nie można normalnie funkcjonować? To najprawdopodobniej migrena! Jeśli się z nią zmagasz, z pewnością szukasz wszelkich sposobów, by sobie ulżyć.

Migrena to przewlekłe, napadowe bóle głowy o charakterze pulsującym, które często obejmują jedną stronę głowy i mogą trwać od kilku godzin do nawet kilku dni. Zazwyczaj towarzyszą im objawy takie jak nadwrażliwość na światło i dźwięki, nudności, zaburzenia widzenia czy zawroty głowy. Choć jej dokładne przyczyny nie są do końca poznane, wiadomo, że migrena wiąże się z nieprawidłowym funkcjonowaniem naczyń krwionośnych i układu nerwowego, a także z działaniem neuroprzekazników, takich jak serotonina.

Zażywanie koenzymu Q10

Koenzym Q10 to związek należący do koenzymów, czyli kofaktorów niezbędnych do działania niektórych enzymów, który występuje we wszystkich komórkach ludzkich, a także należących do zwierząt czy

bakterii – stąd jego nazwa, która pochodzi od łacińskiego słowa ubitarius lub ubiquitous, czyli wszechobecny, a także słowa chinon (jest to bowiem związek należący do rodziny chinonów).

Koenzym Q10 (inaczej ubidekanon, a w skrócie CoQ10) występuje głównie w mitochondriach komórek, czyli organellach odpowiedzialnych za produkcję energii. Jest niezbędny do powstawania jej podstawowego źródła w komórkach, czyli cząsteczki adenozynotrójfosforanu (ATP), w procesie oddychania komórkowego, który generuje ok. 95 proc. całkowitej ilości energii w organizmie ludzkim.

Badania wskazują, że suplementacja koenzymu Q10 może zmniejszać częstotliwość i nasilenie napadów migreny, zwłaszcza u osób, u których występuje obniżony poziom tego związku. Suplementację najlepiej jednak połączyć z suplementacją magnezu oraz witaminy B2. Ponadto badania wykazują, że koenzym Q10 pomaga przy suplementacji wysokich dawek, lepiej więc skonsultować ten plan z lekarzem.

Akupunktura

Ta metoda medycyny chińskiej polega na nakłuwaniu określonych punktów na ciele



FOT. MIŁOŘAD KRAVIC/GETTY IMAGES

Migreny mogą być wywołane przez różne czynniki, jak stres

cienkimi igłami, co pobudza układ nerwowy i uwalnia endorfiny – naturalne substancje przeciwbólowe. Regularna akupunktura może obniżyć napięcie mięśniowe, poprawiać krążenie i redukować liczbę ataków migreny.

„Zamrożenie” mózgu

Uczucie przenikliwego zimna w mózgu, na przykład podczas łapczywego jedzenia lodów lub napicia się bardzo zimnego napoju, nie należy do najprzyjemniejszych, ale może być pomocne! Skutkuje zwężeniem, a kolejno rozszerzeniem naczyń krwionośnych dostarczających krew do mózgu. Co więcej, zimna cola dostarczy także kofeiny, cukru oraz nawodni organizm. Choć nie należy często sięgać po tego

typu napoje, mogą one pomóc podczas ataku migreny.

Zadziałanie na nerw trójdzielny

Nerw trójdzielny (łac. nervus trigeminus) to nerw I łuku skrzelowego i największy piąty nerw (V) z dwunastu nerwów czaszkowych, które symetrycznie odchodzą od mózgu i opuszczają czaszkę poprzez otwory obecne w jej podstawie.

Do zadań nerwu trójdzielnego zalicza się odbieranie bodźców czuciowych z obrębu twarzy i głowy, kontrolowanie funkcjonowania niektórych gruczołów, kontrolowanie czynności niektórych mięśni w obrębie czaszki.

Dzięki unierwieniu głowy i twarzy możliwe jest odczuwanie dotyku, ucisku, bólu i zmian

temperatury oraz rozróżnianie smaków – słodkiego, kwaśnego i słonego.

Nerw trójdzielny jest kluczowy w powstawaniu bólu migrenowego. Stymulacja jego gałęzi – czy to przez masaż twarzy, delikatne uciskanie punktów w okolicach skroni i czoła – może przynieść ulgę, ponieważ ogranicza przewodzenie bodźców bólowych. Warto skupić się na okolicach brwi i tam wykonywać masaż. Można zastosować do niego olejek eteryczny, na przykład lawendowy, co zadziała kojąco na układ nerwowy.

Ciasne fryzury szkodzą, ale... mogą pomóc

Zbyt mocno związane włosy, np. w kucyk lub kok, mogą uciskać nerwy i mięśnie skóry głowy, potęgając ból. Poluzowanie fryzury lub noszenie włosów rozpuszczonych pozwala zmniejszyć napięcie w okolicy potylicznej i skroniowej, co często przynosi natychmiastową ulgę. Z drugiej strony, jeśli dopadła nas migrena, a my mamy luźną fryzurę lub włosy rozpuszczone, warto je zebrać do tyłu i związać lub delikatnie się za nie pociągnąć, co powinno pobudzić

nerwy w okolicy skroni i uwolnić endorfiny.

Zdrowe jedzenie

Dieta ma ogromne znaczenie w profilaktyce migren. Warto unikać produktów wywołujących napady, takich jak czekolada, czerwone wino, sery dojrzewające czy żywność wysoko przetworzona. Z kolei regularne posiłki bogate w magnez, witaminy z grupy B i kwasy omega-3 pomagają stabilizować pracę układu nerwowego.

WARTO WIEDZIEĆ

Jak rozpoznać migrenę?

Mamy do czynienia z migreną, gdy:

- bóle głowy pojawiają się okresowo, trwają nie dłużej niż 3 dni i nie są związane z żadną chorobą, przeziębieniem, zaburzeniem czy urazem,
- występuje aura przed atakiem bólu,
- pojawiający się ból jest jednostronny, pulsujący, roszcherzający się i utrudnia normalne funkcjonowanie.

Ból utrzymujący się dłużej niż 72 godziny wymaga bezwzględnie konsultacji z lekarzem.

RAK PŁUCA – CICHY ZABÓJCA, O KTÓRYM WCIAŻ WIEMY ZA MAŁO

Rak płuca pozostaje najczęstszą przyczyną zgonów z powodu nowotworów złośliwych – zarówno u mężczyzn, jak i kobiet. Między innymi o tym, dlaczego tak się dzieje, rozmawiamy w naszym podcaście z **dr. Błażem Przybysławskim**, pulmonologiem z Centrum Onkologii w Bydgoszczy.

Kluczowym problemem jest późne wykrywanie choroby. Przez wiele lat rak płuca rozwija się bezobjawowo, a pierwsze symptomy – takie jak krwiotłucie, chrypka czy duszność – pojawiają się dopiero w zaawansowanym stadium. Wówczas leczenie radykalne jest już często niemożliwe.

GLÓWNE CZYNNIKI RYZYKA

Aż 85% przypadków raka płuca dotyczy palaczy. To jednoznacznie pokazuje, jak ogromny wpływ ma palenie tytoniu na rozwój choroby. Co ciekawe, trend zachorowań u mężczyzn jest stabilny, ale u kobiet rośnie – to efekt zmian społecznych i większej popularności palenia wśród pań.

Wśród młodzieży popularne jest przekonanie, że papierosy mentolowe, „slimy” czy e-papierosy są mniej szkodliwe. To mit. – *Podgrzewacze tytoniu są mniej szkodliwe, ale tylko pod warunkiem regularnego czyszczenia. W przeciwnym razie powstają toksyczne substancje – jak na brudnym grillu – tłumaczy ekspert.*

Czy zanieczyszczone powietrze też jest winne? Tak, choć w mniejszym stopniu. Dr Przybysławski wyjaśnia: – *Zanieczyszczenie powietrza jest czynnikiem ryzyka raka płuca u osób niepalących, ale najważniejszym czynnikiem w tej grupie jest radon – gaz, który może występować w jaskiniach czy niewentylowanych piwnicach.*

Ważnym czynnikiem jest także palenie tytoniu. Palenie tytoniu w trakcie terapii onkologicznej obniża jej skuteczność. Dlatego warto rzucić nałóg – wcześniej albo chociaż po rozpoznaniu choroby – apeluje dr Przybysławski.

JAKIE SĄ ROKOWANIA?

Rak płuca rozwija się latami bezobjawowo. Programy przesiewowe, takie jak niskodawkowa tomografia komputerowa, pozwalają wykryć chorobę na wczesnym etapie. W bydgoskim Centrum Onkologii przebadano 4000 pacjentów – u 40 zdiagnozowano nowotwór w początkowej fazie. Niestety, program został zawieszony z powodu braku funduszy.

Czy taka diagnoza to zawsze wyrok? Na szczęście nie. W początkowych stadiach pięcioletnie przeżycie sięga nawet 80%. Najskuteczniejsze jest leczenie operacyjne, a w ostatnich latach nastąpiła prawdziwa rewolucja w terapii zaawansowanych postaci choroby. – *Mamy do dyspozycji również immunoterapię i leki celowane. Dzięki nim pacjenci z rozsiałym rakiem płuca potrafią żyć kilka lat – coś, co kiedyś było nieosiągalne – mówi ekspert.*

JAK ZMNIEJSZYĆ RYZYKO?

Najważniejsza jest profilaktyka pierwotna – całkowite rzucenie

palenia. Nawet wieloletni palacz zyskuje, jeśli odstawi papierosy, bo zmniejsza ryzyko zachorowania i poprawia skuteczność leczenia. – *Palenie tytoniu w trakcie terapii onkologicznej obniża jej skuteczność. Dlatego warto rzucić nałóg – wcześniej albo chociaż po rozpoznaniu choroby – apeluje dr Przybysławski.*

Co ciekawe, nie każdy guzek w płucach to rak. W tomogra-

fii komputerowej zmiany pojawiają się u 30% pacjentów, ale tylko 5-10% z nich to nowotwór

złośliwy. Reszta to zwykłe pozapalne zmiany lub skutki chorób reumatologicznych.



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



ORGANIZATOR



SPONSOR STRATEGICZNY



PARTNER STRATEGICZNY



PARTNER BIURA ZAWODÓW



PARTNER GŁÓWNY



PATRONAT HONOROWY



PARTNERZY



PARTNERZY MERYTORYCZNI



PATRONAT MEDIALNY



NOWA ENERGIA REGIONALNE FORUM EKONOMICZNE KIELCE 2025. WYZWANIA I PRIORYTETY

Ministrowie, eksperci i przedsiębiorcy dyskutowali o przyszłości i rozwoju

Anna Bilka
Kielce

We wtorek, 25 listopada, zakończyło się w Centrum Kongresowym Targów Kielce dwudniowe Nowa Energia Regionalne Forum Ekonomiczne Kielce 2025.

Wśród gości pierwszego dnia znaleźli się wicepremier i minister obrony narodowej Władysław Kosiniak-Kamysz, minister energii Miłosz Motyka oraz wielu innych znakomitych gości - fachowców, polityków, samorządowców i przedsiębiorców. Wszyscy spotkali się, by wymienić poglądy na temat wyzwań i możliwości, które niesie ze sobą rozwój energetyki.

Oficjalne otwarcie miało miejsce w poniedziałek, a dokonał go minister energii Miłosz Motyka. Jednym z kluczowych punktów programu był panel dyskusyjny, w którym udział wzięli wybitni eksperci oraz przedstawiciele kluczowych instytucji związanych z sektorem energetycznym.

Nowa Energia Regionalne Forum Ekonomiczne Kielce to wydarzenie, które przyciągnęło uwagę zarówno lokalnych przedsiębiorców, jak i specjalistów z całego kraju. Główną częścią programu był panel, w którym uczestniczyli minister energii Miłosz Motyka, a także szerokie grono ekspertów.

Miłosz Motyka podczas swojego wystąpienia wyraził entuzjazm z powodu uczestnictwa w tak ważnej dyskusji. - Bardzo się cieszymy, że możemy wziąć udział w dyskusji, która dotyczy przedsiębiorców nie tylko z województwa świętokrzyskiego, ale i z całej Polski - podkreślił.

Perspektywy dla miksu energetycznego Polski

Podczas swojego wystąpienia minister skupił się na temacie miksu energetycznego, który będzie kluczowy dla przyszłości Polski. - Polska naprawdę wie, czego chce w zakresie miksu energetycznego i tego, jak on ma w przyszłości wyglądać. Mamy tu polityczny i społeczny konsensus - mówił Miłosz Motyka.

Zaznaczył, że w perspektywie długoterminowej energetyka jądrowa, we współpracy z odnawialnymi źródłami energii oraz morskimi farmami wiatrowymi, do 2030 roku stanowić będzie podstawową część



- Warto nie ulegać zabobonom, kłamstwom, tylko jasno i wyraźnie stawiać na niezależność energetyczną - mówił szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz

miksu. Dodatkowo, minister podkreślił rosnącą rolę magazynów energii, które stają się nieodłącznym elementem transformacji energetycznej.

Minister odniósł się również do inwestycji w odnawialne źródła energii, podkreślając ich opłacalność. - Inwestujemy w odnawialne źródła, bo koszty technologii spadają. Te inwestycje są po prostu tańsze - wyjaśnił.

Wizja patriotycznej edukacji młodzieży

Wśród obecnych na Regionalnym Forum Ekonomicznym w Kielcach był wicepremier i minister obrony narodowej Władysław Kosiniak-Kamysz.

Spotkanie było okazją do wymiany poglądów na temat wyzwań i możliwości, które niesie ze sobą rozwój energetyki.

Minister Kosiniak-Kamysz podkreślił wagę kształtowania patriotycznych postaw wśród młodego pokolenia. W przemówieniu skierowanym do kadetów i uczniów klas mundurowych podkreślił znaczenie ich roli w budowaniu bezpieczeństwa i chwały Rzeczypospolitej.

- Dziękuję, że jesteście. To dla nas wielkie wyróżnienie móc spotkać się z tymi, którzy budują siłę, obronność, swoją wiedzę budują chwałę Rzeczypospolitej. To brzmi bardzo dumnie, ale tak jest w istocie. Tylko wychowanie młodzieży w miłości do ojczyzny, w duchu patriotycznym, jest wielkim wyzwaniem i wyróżnieniem - zaznaczył podczas swojego

wystąpienia Władysław Kosiniak-Kamysz.

Minister zwracał uwagę na konieczność inwestycji w cyberbezpieczeństwo oraz podkreślał rolę kampanii promujących wartości patriotyczne.

Wyzwania i priorytety energetyczne

Minister Kosiniak-Kamysz odniósł się także do współczesnych wyzwań energetycznych. Podkreślił znaczenie niezależności energetycznej oraz bezpiecznych źródeł energii.

- Warto nie ulegać zabobonom, kłamstwom, tylko jasno i wyraźnie stawiać na niezależność energetyczną i bezpieczną energię. Ona jest bezpieczna w pozyskaniu, ale też bezpieczna, jeśli chodzi o potencjalne ryzyko zaatakowania. Setek tysięcy przydomowych elektrowni nie da się zlikwidować w ciągu jednej nocy czy dnia. A można trzy czy cztery elektrownie węglowe wyłączyć w ciągu jednego nalotu - tłumaczył.

Władysław Kosiniak-Kamysz podkreślił konieczność rozwoju rozproszonych źródeł energii jako sposobu na zwiększenie bezpieczeństwa energetycznego kraju. Taki kierunek działań może skutecznie zmniejszyć zależność od dużych elektrowni węglowych i zwiększyć odporność Polski na potencjalne zagrożenia.

Wspólna wizja rozwoju boks w armii

Podczas Regionalnego Forum Ekonomicznego Kielce 2025

doszło do ogłoszenia ważnego projektu. Wojsko Polskie i Polski Związek Bokserski przedstawili wspólną wizję rozwoju boks w armii. W wydarzeniu uczestniczyli najważniejsi dowódcy, przedstawiciele Polskiego Związku Bokserskiego, eksperci oraz trenerzy, a kluczowe wystąpienia wyznaczyły nowy kierunek szkolenia żołnierzy i klas mundurowych. Byli między innymi: generał broni Marek Sokołowski, dowódca generalny Rodzajów Sił Zbrojnych, generał dywizji Sławomir Drumowicz, zastępca dowódcy generalnego RSZ, pułkownik Mariusz Denkewicz, szef Centralnego Wojskowego Zespołu Sportowego, Grzegorz Nowaczek, prezes Polskiego Związku Bokserskiego, pułkownik Mirosław Bemboń, szef Oddziału Wychowania Fizycznego i Sportu DG RSZ.

- Przy każdej jednostce wojskowej w Polsce chcemy powołać do życia sekcję bokserską. To ogromny projekt i myślę, że będzie to ogromny krok w rozwoju polskiego boks olimpijskiego. Myślę, że z korzyścią dla wojska i naszych sportowców, ponieważ boks to wojsko kształtują silne charaktery i przede wszystkim samodyscyplinę - powiedział Grzegorz Nowaczek, prezes Polskiego Związku Bokserskiego.

Czy tradycja może być innowacyjna?

We wtorek jednym z tematów paneli był „Biznes przyszłości”. Panel otworzyli marszałek województwa świętokrzyskiego Renata Janik i pre-

zes Makroregionu Południe Polska Press Dariusz Kołacz.

Pani marszałek na wstępie poinformowała o wielu działaniach skierowanych do pracodawców i pracowników, jakie oferuje województwo.

Czeka nas mieszkaniowa rewolucja?

We wtorek, podczas drugiego dnia Nowa Energia Regionalnego Forum Ekonomicznego, gośćmi panelu poświęconemu mieszkaniowej rewolucji i rządowemu programowi byli Tomasz Lewandowski, wiceminister rozwoju i technologii, oraz poseł Andrzej Szejna.

O rewolucyjnym programie oraz o tym, kto na nim skorzysta, rozmawialiśmy z wiceministrem Lewandowskim, posłem Andrzejem Szejną oraz ekspertami w dziedzinie mieszkalnictwa: Marcinem Kowalskim - założycielem Eko Invest, firmy działającej w sektorze budownictwa od ponad 25 lat; Marcinem Maternym - ekspertem rynku nieruchomości, od 25 lat działającym w sektorze handlowym, biurowym i mieszkaniowym, inwestorem i deweloperem, współwłaścicielem Eko Inwestycje.

- W strategii rządu, strategii Lewicy, która miała tu kluczową rolę do odegrania, jeżeli chodzi o tworzenie programu rządowego, zmieniliśmy postrzeganie mieszkań społecznych - mówił wiceminister Lewandowski. - Do tej pory, przez ostatnie trzydzieści pięć lat, te mieszkania przez samorządy były postrzegane jako taki instrument tylko i wyłącznie polityki socjalnej. Cytując większość samorządowców, te mieszkania były dla osób, które znalazły się na zakręcie życia. Nie chcę brzydkich słów używać, które się pojawiają w trakcie różnych dyskusji i są stygmatyzujące, ale właśnie tak postrzegano mieszkaniówkę. Jeżeli w przekonaniu samorządowców te mieszkania były dla osób w trudnej sytuacji, także różnych uzależnień, różnych problemów, to w ich percepcji te mieszkania zawsze będą problemem. My zmieniliśmy to postrzeganie mieszkań. Chcemy, żeby samorządy postrzegały mieszkalnictwo i mieszkania nowe, remontowane jako swego rodzaju wehikuł rozwoju lokalnych społeczności, jako świetne narzędzie prowadzenia polityki walki z depopulacją, polityki otwartej na ludzi, którzy chcą mieć wybór, których nawet stać

na mieszkanie, ale niekoniecznie chcą zaciągania kredytu na trzydzieści lat, lecz wolą najem na dostępnych zasadach - wyjaśniał Tomasz Lewandowski.

Poseł Andrzej Szejna przyznał, że niektóre samorządy niechętnie sięgają po środki na cele mieszkaniowe. - Udzielimy wsparcia, by po te środki sięgnąć. Nie ma projektów, nie będzie mieszkań. Więc naszym celem dzisiaj i tego spotkania jest rozpoczęcie szeroko zakrojonej wspólnej akcji informacyjnej i wsparcia po to, aby te projekty inwestycyjne przygotować - zapowiedział poseł Andrzej Szejna.

- Rząd Donalda Tuska, którego Lewica jest bardzo ważnym elementem, będzie pierwszą po dziewięćdziesiątym roku w III Rzeczypospolitej ekipą rządową, która zamiast wstydliwie odwracać wzrok, gdy wyborcy pytają o mieszkanie i politykę mieszkaniową, będzie mogła z dumą powiedzieć, że przedstawiła najbardziej kompleksową strategię rozwoju mieszkalnictwa w całym ostatnim trzydziestolecu. Przygotowaliśmy komplet ustaw, które w sposób kompleksowy regulują cały rynek mieszkaniowy, porządkują go na nowo, prze-definiowują cele polityki mieszkaniowej i cele publicznej polityki mieszkaniowej - wyjaśniał poseł Szejna.

Projekt, który powstał w Ministerstwie Rozwoju, a nad którym pracowali politycy Lewicy, zabezpieczył w perspektywie do roku 2030 budżet na poziomie czterdziestu miliardów złotych. - To jest naprawdę zmiana absolutnie jakościowa. Tylko w przyszłym roku na program bezzwrotnych grantów, taki podstawowy program rozwoju budownictwa komunalnego, społecznego, wydamy ponad cztery miliardy złotych - zdradził poseł.

Nowa Energia Regionalne Forum Ekonomiczne Kielce to ogólnopolskie wydarzenie prezentujące wszystko to, co będzie zmieniało nasze życie w najbliższych latach. W tym roku patronat nad wydarzeniem przyjęły: Ministerstwo Obrony Narodowej, Ministerstwo Cyfryzacji, Ministerstwo Infrastruktury, Ministerstwo Energii, Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego. Współorganizatorem wydarzenia jest Urząd Marszałkowski Województwa Świętokrzyskiego.

DROBNE

Nieruchomości

INNE

WYNAJME pokoje mieszkalne, każdy osobno tel. 789 789 776

Praca

ZATRUDNIĘ

OCHRONA z gr. niepełnosprawności Bydgoszcz tel. 604 630 556

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

Zdrowie

LABORATORIA

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

Usługi

INSTALACYJNE

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

MONTAŻOWE

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

AUTOREKLAMA

ibo

TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie przez Internetowe Biuro Ogłoszeń. Bez wychodzenia z domu.



ibo.polskapress.pl

AUTOPROMOCJA

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

Tutaj zlecisz ogłoszenie

ibo.polskapress.pl

REKLAMA



Zielon Miejska Zakład Pogrzebowy

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

0011425536

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

0011439375



„Wartości życia nie mierzy się ilością przeżytych lat, lecz dobrem, jakie człowiek po sobie zostawił”

Helen Steiner Rice

Naszemu Koledze

Andrzejowi Krawczykowi

z powodu śmierci

Taty

składamy najszczerze wyrazy współczucia, kierujemy słowa otuchy i wsparcia na ten jakże trudny czas.

Rada Nadzorcza, Zarząd KORMOST S.A. oraz Koleżanki i Koledzy



0011438001

Żyłas dla nas. Kochałas wszystkich. Cicho zasnęłas, dziś już Cię nie ma, choć wczoraj byłas, odeszłas w wieczną dal. Zostałas w naszych sercach Tęsknota, ból i żal.

Z głębokim żalem i smutkiem zawiadamiamy, że w dniu 20 listopada 2025 r. odeszłas ukochana Żona, Mama i Babcia

Ś T P

Janina Dondajewska

lat 85

Msza święta żałobna zostanie odprawiona w dniu 27 listopada o godz. 11:00 w kościele pw. Matki Boskiej Ostrobramskiej przy ul. Kijowskiej 68. Po mszy świętej nastąpi przejazd na cmentarz przy ul. Lotników, gdzie odbędzie się ceremonia pogrzebowa.

Pograżeni w smutku Mąż, Syn i Wnuki

0011439376

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że dnia 22.11.2025 r. zasnął w Bogu nasz kochany Tata, Dziadek i Pradziadek

śtp

Benedykt Frost

lat 92

Pogrzeb wraz z mszą św. żałobną odbędzie się dnia 27.11.2025 r. o godz. 10.30 na cmentarzu parafialnym przy Al. Kardynała Stefana Wyszyńskiego – Bielawki.

W smutku pogrążona Rodzina

0011439384

Z sercem pełnym bólu zawiadamiamy, że dnia 21.11.2025 r. zmarła nasza ukochana Córka

śtp

Lucyna Szczepanska

lat 61

Ceremonia pogrzebowa odbędzie się dnia 27.11.2025 r. o godz. 13.00 na cmentarzu komunalnym przy ul. Kcyńskiej. Modlitwa różańcowa rozpocznie się o godz. 12.30.

W smutku pogrążeni Rodzice

0011438891

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że dnia 23 listopada 2025 r. odeszłas od nas kochana Mama, Babcia i Siostra

śtp

Gabriela Wieczorek

lat 74

Pogrzeb poprzedzony mszą św. odbędzie się w piątek 28 listopada 2025 r. o godz. 10.30 na cmentarzu Nowofarnym przy ul. Artyleryjskiej w Bydgoszczy.

Pograżona w smutku Rodzina

0310733261

Zleć nekrologi,
ogłoszenia drobne,
życzenia

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

Express
BYDGOSKI

GAZETA
pomorska

NOWOŚCI
DZIENNIK TORUŃSKI

eprasa.pl 72181d6975

Czytaj ulotki

Lek może mieć różne nazwy, ale główny składnik ma zawsze nazwę handlową i to trzeba sprawdzać, żeby nie dublować tabletek.

Tak jest w przypadku najpopularniejszych środków przeciwbólowych. Substancją czynną jest głównie paracetamol albo ibuprofen. Paracetamol działa przeciwgorączkowo i przeciwbólowo. Z badań wynika, że osoby, które zażywają bardzo dużo leków z tą substancją czynną są narażeni na zapalenie wątroby.

Ibuprofen natomiast też działa przeciwpalnie i przeciwbólowo, więc nie ma sensu kupować różnych leków z tymi substancjami.



Kwas cytrynowy, który jest składnikiem soku pomarańczowego czy grapefruitowego może zaburzyć działanie antybiotyków.

Niebezpieczne związki

▶▶ Przy stosowaniu czterech leków jednocześnie istnieje 38-procentowe ryzyko niekorzystnych interakcji

Maja Erdmann

Polacy są w czołówce Europy pod względem leków kupowanych bez recepty. Najczęściej bez konsultacji z lekarzem sięgamy po środki przeciwbólowe, przeciwzapalne i uspokajające. Kupujemy też sporo suplementów, najczęściej tych uzupełniających niedobory witamin i minerałów.

W czasie infekcji, takich jak przeziębienia, kataru czy infekcje grypopodobne, bywa

że zamiast poradzić się lekarza, sami ordynujemy sobie leki i... mamy kłopoty.

Uwaga na związki

Wiele leków, które mają łagodzić skutki infekcji ma podobne działanie.

Ibuprofen i kwas acetylosalicylowy są substancjami czynnymi wielu popularnych leków na przeziębienie. Jeśli użyjemy jednocześnie leków z oboma tymi substancjami możemy sobie zaszkodzić. Te dwa niesterydowe, przeciwzapalne preparaty nie będą wspólnie działać mocniej, tylko uszkadzają nam śluzówkę żołądka i fatalnie wpłyną na pracę

wątroby. Stosowane pojedynczo, nie wyrządzą nam szkód.

Przewlekłe choroby

Na wystąpienie interakcji szczególnie wyczuleni powinni być przewlekłe chorzy i wszyscy na stałe stosujący pewne leki. Dla własnego bezpieczeństwa przed zażyciem jakiegokolwiek środka bez recepty powinni skonsultować się z lekarzem. Dotyczy to nawet ziół.

Przykład? Kropki dziurawcowych nie mogą zażywać kobiety przyjmujące doustne środki antykoncepcyjne, bo połączenie to może skutkować krwawieniami i obniżeniem skuteczności antykon-

cepcji. Także osoby stosujące leki na nadciśnienie powinny być uważne. Jeśli będą dodatkowo zażywać leki bez recepty na ból głowy są narażone na to, że leki stosowane na stałe będą działać słabiej lub wcale.

Niezdrowe herbatki

Picie ziółek, nawet w tak niewinnej postaci jak herbatki, może być niebezpieczne. Równoczesne stosowanie leków chemicznych i ziół może spowodować wzrost stężenia danego leku we krwi i nasilić jego działanie, albo odwrotnie utrudnić wchłanianie leków. Należy więc unikać łączenia leków z ziołami

o podobnym działaniu, np. osoby stosujące leki obniżające ciśnienie krwi nie powinny pić herbat z głogiem.

Uwaga na dietę

Na ograniczenie lub opóźnienie wchłaniania wpływa nawet to, czym pijamy leki. Na przykład kwas cytrynowy zawarty w soku pomarańczowym czy grapefruitowym może zaburzyć działanie antybiotyków. Słabsze działanie paracetamolu powodują pektyny zawarte w owocach. Zaś produkty i potrawy zawierające dużo błonnika zmniejszają efektywność niektórych leków przeciwdepresyjnych. ©

REKLAMA

0011425534

REHABILITACJA

TERAPIA KRĘGOSŁUPA KOCIŃSKI

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



Ja się trzymam z daleka od ludzi z mojej branży, bo przyjaźnie są w niej często lakoniczne

Adam Zdrójkowski w Radiu Chilli Zet Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

Małgorzata Rozenek pokazała prawdziwą twarz
Celebrytka była jedną z wielu gwiazd, które bawiły się w sobotę na Balu Fundacji TVN. Następnego dnia pamiątką o żadnych nowinek na jej temat fanach i opublikowała relację z sypialni w jej nowym domu. Co ciekawe: zrobiła wyjątek od reguły i zaprezentowała się obserwującym nieumalowana.

Marcela Leszczak złożyła pozew rozwodowy
Celebrytka i Michał Koterski zdecydowali się na oficjalne zakończenie swojego małżeństwa. Jak ustalił Pudelek, do jednego z warszawskich sądów wpłynął już pozew rozwodowy, który złożyła modelka. – Pozostajemy w dobrych relacjach i stosunkach – powiedziała Leszczak serwisowi Jastrzęb Post.

Kuba Badach ciągle ma motyle w brzuchu
Piosenkarz odwiedził niedawno program Żurnalisty i opowiedział o początkach relacji ze swoją żoną Aleksandrą Kwaśniewską. Badach od razu wiedział, że córka byłego prezydenta zostanie jego żoną. – Jak spotkałem Olę, to wiedziałem, że jest po mnie – wyznał. Poczł motyle w brzuchu, a myślał, że to zdarza się tylko nastolatkom. – Dziwne jest to, że to do dzisiaj nie gaśnie. Tu już zaczynałem podejrzewać, że coś jest nie tak – stwierdził na koniec z przymrużeniem oka. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



Demeter: Przebudzenie zła TV Puls, 20:00

Rok 1897. Szkuner „Demeter” wyrusza z Transylwanii do Londynu. W ładowni przewożone są nieoznaczone skrzynie. Jedna z nich zostaje otwarta... Kapitan w dzienniku zapisuje kolejne, coraz bardziej przerażające wydarzenia i z czasem staje się jasne, że na pokładzie czai się coś nieludzkiego.

Fucking Bornholm TVP Kultura, 20:00

Kemping na duńskiej wyspie Bornholm. To właśnie w tym miejscu, wśród wspaniałej przyrody, majówkę spędzają dwie pary z dziećmi. Każda z par sprawia wrażenie szczęśliwej. Jeden incydent uruchomi prawdziwą lawinę nieoczekiwanych zdarzeń.

Oceń tego sprzedawcę. Terror pięciu gwiazdek Planete+ HD, 22:00

Po wyjściu z taksówki, restauracji, hotelu, dostarczeniu paczki lub rozmowie z przedstawicielem obsługi klienta, zawsze pojawia się ta sama prośba o ocenę. Niby niewinna, jednak kryje się za nią stronniczy system monitorowania pracy.

Moi synowie

Ale Kino+ HD, 22:20

Pierre samotnie wychowuje dwóch synów. Młodszy wyjeżdża na studia, starszy zostaje na miejscu, gdzie nie ma perspektywy. Z czasem chłopak wiąże się z pravicowymi radykałami. Ojciec kocha syna, ale nie może pogodzić się z jego wyborami. Tragedia wisi w powietrzu.

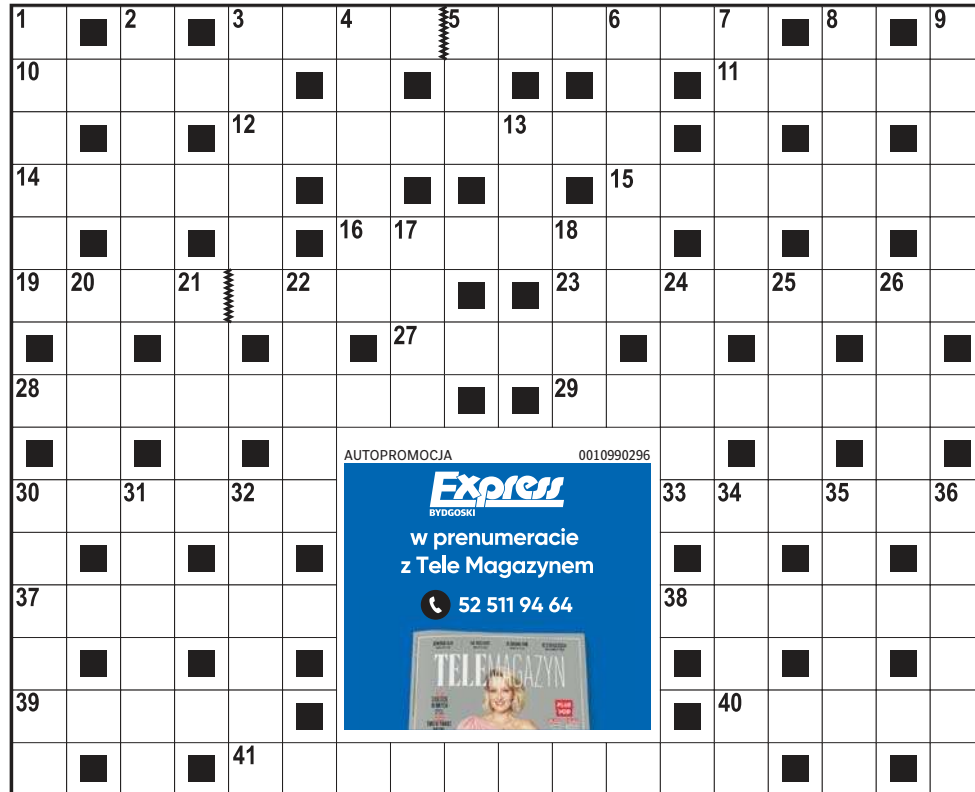
KRZYŻÓWKA NR 182

Poziomo:

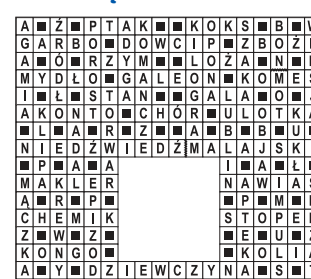
- 3) auto z turyńskiej fabryki,
- 10) wielka liczba stłoczonych ludzi, gromada,
- 11) wymarły, nielotny gołąb,
- 12) ... okienna, rama w której mieści się szyba,
- 14) Bogusław, aktor z filmu „Pan Tadeusz”,
- 15) wystawne przyjęcie, biesiada,
- 16) chrząszcz żyjący pod korą drzew,
- 19) laboratoryjna pożywka dla bakterii,
- 23) godność i władza monarchy,
- 27) słony ser grecki do sałatek,
- 28) cecha czegoś nieskomplikowanego, niezawilego,
- 29) stolica Demokratycznej Republiki Konga,
- 30) piersiowa chroni serce i płuca,
- 33) część nogi z rzepką,
- 37) blaszki zdobiące strój ludowy,
- 38) przeciwieństwo profanum,
- 39) lokalny władca w Indiach,
- 40) poczwarka z opakowaniem,
- 41) odkryty pojazd czterokołowy bez resorów.

Pionowo:

- 1) jeden z dwóch potworów morskich w greckiej mitologii,
- 2) chiński statek rybacki,
- 3) frontowa ściana budynku,
- 4) instrument podobny do skrzypiec, wildamora,
- 5) przewlekła choroba stawów,
- 6) kobieta z Bliskiego Wschodu,
- 7) rodzinne miasto Hansa Christiana Andersena,
- 8) ziemski lub grodzki,
- 9) zbiór przepisów organizacji,
- 13) srebrzystobiały metal lub zwierzę,
- 17) ryba karpiowata, jaź złoty,
- 18) uchwyt przy obrabiarce,
- 20) mieszkaniec Podhala,
- 21) pręty w palenisku,
- 22) obiekt badań speleologa,
- 24) dziarski młodzieniec, chwast,
- 25) włókno do wyrobu powrozków,
- 26) trujący pierwiastek o symbolu As,
- 30) religijny odstępcą, heretyk,
- 31) łuk wsparty na kolumnach,
- 32) napoleon wśród trunków,
- 34) na ramieniu kapitana drużyny,
- 35) kontynent z największą liczbą państw,
- 36) dawna miara pojemności, achemel.



ROZWIĄZANIE NR 181



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dziś wszystko będzie toczyć się po Twojej myśli. Zaufaj intuicji. Horoskop dzienny wyraźnie mówi, że odniesiesz dzięki temu spory sukces.

Ryby (19.02 - 20.03)

Zadbaj o dobre relacje z otoczeniem. Horoskop na dziś bardzo stanowczo zapowiada, że możesz potrzebować czegoś wsparcia...

Baran (21.03 - 19.04)

Zaskoczy Cię inspiracja z nieoczekiwanej strony. Horoskop dzienny na środę radzi podjąć rozmowę, która może odmienić Twoje plany.

Byk (20.04 - 20.05)

Harmonia wraca do Twojego świata. Zrób krok w stronę marzeń, bo horoskop dzienny zapowiada, że dziś okazie same zapukają do drzwi.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja odwaga znów zabłyśnie. Horoskop na dziś mówi, że ktoś doceni Twoje starania, a Ty poczujesz przypływ dobrej energii.

Rak (22.06 - 22.07)

Warto uporządkować myśli. Horoskop dzienny na środę wróży, że cicha decyzja, którą podejmiesz, otworzy drogę do wyraźnych zmian.

Lew (23.07 - 22.08)

Dziś odzyskasz równowagę, której Ci ostatnio brakowało. Horoskop dzienny zapowiada, że drobny gest od bliskiej osoby doda Ci siły.

Panna (23.08 - 22.09)

Twoja intuicja będzie działać wyjątkowo mocno. Horoskop na dziś radzi jej zaufać, unikniesz dzięki temu dotkliwej pomyłki.

Waga (23.09 - 22.10)

Dzień sprzyja odważnym planom. Horoskop dzienny na środę wróży, że nawet mały krok w stronę celu przyniesie Ci radość.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Spokojna determinacja będzie dziś Twoją siłą. Nie spiesz się: horoskop dzienny mówi, że cierpliwość da efekt szybciej niż myślisz.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Zaproponuj pomysły wart uwagi. Horoskop na środę wyraźnie zapowiada, że dzieląc się nim, możesz znaleźć sojusznika do działania. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Wrażliwość podpowie Ci dobre rozwiązanie. Otwórz się na rozmowę, bo horoskop dzienny na środę wróży, że szczerość przyniesie ulgę.

Igrzyska olimpijskie w Polsce? W 2026 roku rozpoczną się oficjalne rozmowy

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

IGRZYSKA. Polska zamierza się ubiegać o organizację igrzysk w 2040 lub 2044 roku. Temat omawiano podczas spotkania dotyczącego „Strategii Rozwoju Polskiego Sportu 2040”.

Polski rząd już ponad rok temu zapowiedział możliwość starania się o prawo przeprowadzenia letnich igrzysk olimpijskich w 2040 lub 2044 roku, a do końca przyszłego roku ma przyjąć „Strategię Polskiego Sportu”. Później zostanie dopracowywanie aplikacji do MKOl. Strategia ma być jednym z elementów tzw. mapy drogowej, która powinna doprowadzić do organizacji nad Wisłą największej sportowej imprezy świata.

- Igrzyska w Polsce są możliwe, ale same igrzyska, które są oczywiście bardzo ważne, nie mają być celem samym w sobie, ale mają być ukoronowaniem wielkiej zmiany, która doprowadzi, że będziemy bardzo aktywni, że każdego dnia będziemy chcieli uprawiać sport - zapowiedział Jakub Rutnicki, minister sportu i turystyki podczas spotkania na Stadionie Narodowym w Warszawie.

Szef resortu wskazał, że „Strategia Rozwoju Polskiego Sportu 2040”, ale i ewentualna organizacja igrzysk to musi być wspólny projekt, a polska droga do tego musi przebiegać w pełnej współpracy i ponad podziałami politycznymi. - Strategia, która będzie akceptowana przez całe środowisko sportowe i polityczne. Igrzyska to wielka szansa na rozwój - podkreślił Rutnicki.

Liderem starań Polski o organizację igrzysk i „osią projektu” ma być Warszawa. -



Warszawa ma być liderem starań Polski o organizację igrzysk i „osią projektu”

Możliwość ubiegania się o organizację igrzysk w Warszawie to olbrzymia szansa i projekt cywilizacyjny, który ma także wymiar symboliczny. Tego typu projekty stają się kołem zamachowym dla rozwoju nie tylko miasta, ale i całego kraju - powiedział obecny na spotkaniu prezydent stolicy. Rafał Trzaskowski nawiązał do faktu, że jedną z możliwych dat organizacji przez Polskę igrzysk olimpijskich jest 2044 rok, gdy przypada setna rocznica Powstania Warszawskiego.

Obecny na spotkaniu Piotr Borys, wiceminister sportu i turystyki podkreślił, że najbliższe dwa i pół roku będzie ozna-

czało ciężką pracę wielu środowisk. Wyjaśnił, że Polska jest na etapie nieformalnego dialogu, a w przyszłym roku przyjdzie czas na oficjalne rozmowy z Międzynarodowym Komitetem Olimpijskim. Wówczas przedstawione zostaną wyniki pracy, czyli przyjdzie czas na złożenie aplikacji.

- Wierzymy w ten wielki projekt. 2028 rok to kwestia już tych decyzji, które mogą mieć miejsce, jeżeli chodzi o kwestię przyznania Polsce organizacji igrzysk olimpijskich. To ma być budowanie dumy narodowej i spełnienie marzenia Polek i Polaków. Żaden kraj Europy Środkowo-Wschodniej nigdy

wcześniej nie organizował igrzysk letnich. Myślę, że przychodzi moment na lidera, jakim w tej części kontynentu jest dzisiaj Polska. Kraj wielki, kraj bezpieczny i kraj najszybciej rozwijający się w Unii Europejskiej - powiedział wiceminister Borys.

Projekt zakłada zaangażowanie 50 tys. wolontariuszy. Najważniejszą sprawą będzie przygotowanie infrastruktury, w tym rozmieszczenie poszczególnych obiektów, i logistyki. Powołany zostanie zespół, który będzie opracowywał studium wykonalności, co będzie miało duże znaczenie przy składaniu aplikacji.

- To również wielka szansa dla Gdańska, dla Poznania, dla Wrocławia, dla Rzeszowa, dla Krakowa. I dokładnie ta grupa potencjalnych miast współgospodarzy też będzie powołana do tworzenia aplikacji. W projekcie jest miejsce dla inicjatywy samorządów, gdzie będą tworzone centra bytowania i treningowe. Kraje, które wdrażały strategię rządową, odniosły sukces - podsumował Borys.

- Bardzo się też cieszę, że chcemy do tego projektu podejść poważnie. Z mojego pięcioletniego już doświadczenia w strukturach MKOl uważam, że nie mamy się czego wstydzić, a wręcz przeciwnie - mamy wiele powodów do dumy - powiedziała w Warszawie Maja Włoszczowska, dwukrotna wicemistrzyni olimpijska w kolarstwie górskim i członkini Komisji Zawodniczej MKOl.

Organizacja igrzysk w Polsce nie będzie łatwym zadaniem. W latach 2040-2044 tą wielką imprezę u siebie chcą mieć także m.in. Niemcy, Indie, Katar oraz Egipt. ©

Środa z Ligą Mistrzów. Piotr Zieliński kontra hiszpański gigant

Bartosz Głab
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Kibiców futbolu czeka spektakularny wieczór z Ligą Mistrzów. Rozegrane zostaną trzy hity, a w jednym z nich główną rolę może odegrać reprezentant Polski.

Inter, ekipa Piotra Zielińskiego w weekend przegrała 0:1 w derbach Mediolanu z AC Milan 0:1. W rozgrywkach Ligi Mistrzów ma jednak komplet 12 punktów i dziś liczy na kolejne zwycięstwo, tym razem w stolicy Hiszpanii. Atletico Madryt zaliczyło ostatnio serię pięciu kolejnych wygranych we wszystkich rozgrywkach i również ma nadzieję na podtrzymanie dobrej passy.

W środowy wieczór zostaną rozegrane jeszcze dwa hitowe spotkania. W Londynie Arsenal zmierzy się z Bayernem Monachium. Oba zespoły jeszcze nie straciły punktów w tej edycji LM. Zdaniem wielu ekspertów to obecnie dwie najlepsze europejskie

skiejskie ekipy, które dominują w swoich ligach. Spotkanie będzie można oglądać za darmo w TVP1 oraz TVP Sport.

Z kolei w „rewanżu” za sierpniowy Superpuchar Europy PSG w Parku Książąt podejmie Tottenham Londyn. Latem we włoskim Udine minimalnie lepsi okazali się paryżanie, wygrywając po rzutach karnych.

W środę na występ majeszcze dwóch Polaków. Atalanta Bergamo Nicolò Zalewskiego zmierzy się na wyjeździe z Eintrachtem Frankfurt. FC Kopenhaga, której zawodnikiem jest Dominik Sarapata, zagra u siebie z kazachskim Kajratem Ałmaty.

Środowe mecze Ligi Mistrzów UEFA godz. 18:45

FC Kopenhaga - Kajrat Ałmaty
Pafos FC - AS Monaco

godz. 21

Arsenal FC - Bayern Monachium
Atletico Madryt - Inter Mediolan
Eintracht Frankfurt - Atalanta Bergamo
Liverpool FC - PSV Eindhoven
Olympiakos Pireus - Real Madryt
PSG - Tottenham Hotspur
Sporting Lizbona - Club Brugge



Inter Mediolan, którego zawodnikiem jest Piotr Zieliński zmierzy się na wyjeździe z Atletico Madryt

Stefan Kraft dogonił legendę, dobry występ młodego Polaka w Falun

Łukasz Konstanty
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. Stefan Kraft wygrał zawody Pucharu Świata w skokach narciarskich w Falun. Najlepszy z Polaków, Kacper Tomasiak, zajął 12. miejsce.

Zwycięzca uzyskał w pierwszej serii 97,5 m, bijąc w ten sposób rekord skoczni. Tak znakomity skok dał mu prowadzenie z przewagą 5,2 pkt. nad Słowencem Anže Laniskiem. Gwiazdor okazji na odniesienie

zwycięstwa nie zmarnował, notując w ten sposób 46. triumf w karierze i zrównując się na liście wszech czasów z legendarnym Finem Mattim Nykanenem. Więcej razy wygrywał jedynie Gregor Schlierenzauer (53 zwycięstwa). Nim zakończył się konkurs, Austriak, który został nowym liderem klasyfikacji generalnej Pucharu Świata, stracił jednak rekord, w drugiej serii Niemiec Philipp Raimund pofrunął na 99,5 m.

We wtorek po raz pierwszy w sezonie rywalizacja odbywała się na skoczni normalnej,

Zmiana rozmiaru skoczni nie miała wpływu na postawę Biało-Czerwonych. Podobnie jak w Lillehammer, tak i w Falun najlepiej spisali się Kacper Tomasiak i Kamil Stoch. Inaczej niż w Norwegii, tym razem po pierwszej serii wyżej plasował się jednak młodszy z nich, który po skoku na odległość 93 metry plasował się na ósmej pozycji, a do podium tracił za ledwie 1,6 pkt. Doświadczony trzykrotny mistrz olimpijski co prawda wylądował pół metra dalej, miał jednak znacznie więcej odjętych punktów

za wiatr, co spowodowało, iż na półmetku zajmował 12. pozycję.

Druga seria również przypominała to, co widzieliśmy w weekend. Zarówno Tomasiak, jak i Stoch uzyskali po 93 metry i po raz kolejny osunęli się w klasyfikacji - pierwszy ostatecznie zakończył konkurs na dwunastej lokacie (najwyższej w karierze), drugi na piętnastej. W czołowej trzydziestce uplasował się także Paweł Wąsek, który zajął 27. pozycję.

Pozostała trójka znalazła się poza czołową trzydziestką,

choć zwłaszcza Aleksandrowi Zniszczołowi (31. miejsce) zabrakło nieco szczęścia - do awansu zabrakło raptem 0,2 pkt. Zresztą także Dawidowi Kubackiemu (33. lokata) i Piotrowi Żyłe nie poszczęściło się we wtorek - gdyby każdy z nich skoczył o metr dalej, nie tylko znaleźliby się w drugiej serii, ale na półmetku byłiby klasyfikowani po pierwszej części zawodów wyżej niż Wąsek.

Kolejne zawody Pucharu Świata, ponownie w Falun, zaplanowano na środę, 26 listopada. Skoczkiwie tym razem

rywalizować będą na skoczni dużej. Kwalifikacje zaplanowano na 11.00, początek konkursu o 15.10. Transmisja w Eurosporcie 1 i TTV.

Wyniki wtorkowego konkursu w Falun (Szwecja):

1. Stefan Kraft (Austria) 249,9 (97,5 i 96,5 m), 2. Anže Lanisek (Słowenia) 247,7 (96 i 96 m), 3. Philipp Raimund (Niemcy) 244,9 (94,5 i 99,5 m), 4. Stephan Embacher (Austria) 241,8 (95 i 96,5 m), 5. Jan Hoerl (Austria) 240,6 (94 i 97 m)... 18. Kacper Tomasiak 231 (93 i 93 m), 13. Kamil Stoch 228,5 (93,5 i 93 m), 27. Paweł Wąsek 214,2 (88,5 i 90 m), 31. Aleksander Zniszczoł 107,8 (89,5 m), 33. Dawid Kubacki 106,8 (88,5 m), 35. Piotr Żyła 106,5 (88 m). ©

SPORT

www.sportowy24.pl

Znakomity bilans Chemika, ale Pogoń nie powiedziała jeszcze ostatniego słowa

Marcin Kozłowski
marcin.kozlowski@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. Zespoły 4. Ligi Kujawsko-Pomorskiej zakończyły w minioną sobotę rundę jesienną sezonu 2025/2026. Na boiskach regionu sporo się działo.

Od 9 sierpnia do 22 listopada drużyny rozegrały 152 spotkania. W ostatni weekend z powodu zmrożonego boiska nie odbył się bowiem mecz Unia Solec Kujawski - GLKS Dobrcz. 77 gier zakończyło się wygranymi gospodarzy, padło 27 remisów (w tym dziewięć bezbramkowych), a 48 razy z boiska jako zwycięzcy schodzili goście.

Zdecydowanym liderem tabeli jest Chemik. Bilans bydgoszczan jest imponujący - 15 wygranych, 2 remisy i bilans goli 55:5. Punkty ekipie z Glinek odebrały tylko Sparta Brodnica (0:0) i Mustang Ostaszewo (0:0).

Drugie miejsce - ze stratą 6 pkt. - zajmuje Pogoń. W Mogilnie zapowiadają, że w rundzie wiosennej nie odpuszczą liderowi z Bydgoszczy i powalczą o zwycięstwo w lidze. Przypomnijmy, że w minionym sezonie Pogoń była druga (za Tłuchowią Tłuchowo) i walczyła w barażach o awans do Betclis 3. Ligi. Ostatnie miejsce na podium po jesieni zajmuje Unia Wąbrzeźno z dorobkiem 36 pkt. Chemik samodzielny liderem jest od 7. kolejki. Wcześniej cztery razy stawkę przewodziła Pogoń (po 1, 2, 5 i 6 rundzie), zaś raz Wisła (po 4). Po trzeciej turze gier na czele była Wisła z Chemikiem.

Na drugim biegunie tabeli są Unia Gniewkowo (9 pkt.) i Start Pruszcz (6 pkt.). Oba zespoły są w bardzo trudnej sytuacji bowiem do pierwszej bezpiecznej lokaty tracą już odpowiednio 7 i 9 „oczek”. Wiosną będą musiały regularnie punktować, by utrzymać się w tej klasie. A że jest to możliwe pokazał Piast Kołodziejewo. Beniaminek przez 11. pierwszych kolejek zamykał stawkę (później jego miejsca zajął Start), a następnie wygrał sześć (!) spotkań z rzędu i wskoczył na 11. lokatę mając na koncie 21 pkt.

W rundzie jesiennej piłkarze zdobyli 486 goli (3,19 na mecz) - najwięcej (40) w 15. kolejce, najmniej (16) w 5. rundzie. Zanotowano 11 hat tricków (3 w 15. kolejce). Siedmiu piłkarzy zdobyło co najmniej 10 goli: Przemysław Kędziora (Pogoń) - 15, Michał Bartkowski (Sparta Brodnica) - 13, Patryk Perliński (Chemik), Jakub Nowak (Unia W.) - po 12, Adam Łotoszyński (Chemik) - 11, Jakub Krukowski (Start), Damian Zagórski (Chemik) - po 10.

Kilkanaście razy na boiskach 4. Ligi Kujawsko-Pomorskiej dochodziło do pogromów, a najwyższe zwycięstwa zanotowano w meczach: Chemik Bydgoszcz - Kujawiak Kowal 7:0, Unia Wąbrzeźno - Lech Rypin 7:0, Piast Kołodziejewo - Pogoń Mogilno 0:7, Sparta Brodnica - Start Pruszcz 7:1, GLKS Dobrcz - Chemik 1:7, Chemik - Unia Gniewkowo 6:0, Pogoń - Victoria Czernikowo 6:0, Łokietek Brześć Kujawski - Unia W. 0:6, Lech - Unia Solec Kujawski 0:6, Start - Chemik 0:6, Start - Pogoń 0:6.



W rundzie jesiennej piłkarze 4. Ligi Kujawsko-Pomorskiej rozegrali 152 mecze, w których strzelili 486 goli

LEKKOATLETYKA

Gaska w Arenie Toruń ma już imię

Fani lekkiej atletyki wybrali imię maskotki Halowych Mistrzostw Świata Kujawy Pomorze 26. Do walki o medale będzie zagrzewać sportowców geś Goosia. - Jestem przekonany, że nasza maskotka podbije serca wszystkich sportowców i kibiców. Geś łączy w sobie sportowego ducha rywalizacji, regionalnej tradycji oraz wartości lekkoatletyki - mówił podczas prezentacji maskotki marszałek Piotr Całbecki. HMS odbędą się od 20 do 22 marca 2026 roku.



FOT. MIKOŁAJ KURAS

PIĘKA NOŻNA

Pogrom w Szczecinie

W ostatnim meczu 16. kolejki PKO Bank Polski Ekstraklasy Pogoń Szczecin pokonała Zagłębie Lubin 5:1 (3:0). Gole zdobyli: Keramitsis 3, Molnar 38, 75, Przyborek 40, Greenwood 85 - Dziewiatowski 49.

KRÓTKO



FOT. NADSELANE

HOKEJ NA LODZIE

Kolejny sukces małych bydgoszczan

Zespół Budowlanego Klubu Sportowego wywalczył drugie miejsce w prestiżowym turnieju „Czerkawski Cup 2026 Makroregion Północ” w kategorii U10 w Suchym Dworze na Pomorzu. BKS jak burza przeszedł przez grupowe mecze gromiąc kolejno Stoczniońca Gdańsk 15:2, Bombersa Malbork 13:1 i Wikingów Elbląg 12:1. W półfinale mali bydgoszczanie zwyciężyli 6:2 z Legią 1927 Warszawa. W finałowym spotkaniu ulegli 1:4 gospodarzom z Gdańskiej Akademii Sportu Olivia. Zajęcie drugiego miejsca w turnieju zagwarantowało awans do Ogólnopolskiego Turnieju Finałowego Czerkawski Cup 2026, który w marcu 2026 roku odbędzie się w Zgierzu.

Barw BKS w Suchym Dworze bronili: bramkarze Dima Repalov i Matvii Zakharchenko oraz gracze z pola Aleksander Alfut, Bartosz Bartnik, Cezary Bartnik, Gustaw Bieliński, Jeremi Erdmann, Maksymilian Janus, Tymon Kasprzyk, Mark Khyzhniak, Witold Kubas, Tadeusz Lewandowski, Lev Nazarenko, Oliwia Szymankowska, Maciej Watoła, Kamil Wojtyna (został królem strzelców turnieju). Zespół prowadził trenerski duet Krzysztof Watoła - Patryk Kasprzyk. (mk)

LOTTO
PONIEDZIAŁEK, 24.11
Multi Multi, godz. 22.00
7,10, [12], 16, 18, 19, 30, 32, 35, 40, 42, 52, 60, 61, 62, 66, 72, 74, 75, 78
Kaskada, godz. 22.00
3, 4, 5, 6, 9, 11, 13, 14, 15, 18, 19, 23
Mini Lotto
5, 12, 32, 39, 40
Ekstra Pensja
7, 24, 25, 26, 30 - 2
Ekstra Premia
7, 15, 24, 32, 34 - 1
WTÓREK, 25.11
Multi Multi, godz. 14.00
8, 12, 13, 18, 29, 30, 31, 34, [40], 41, 50, 56, 59, 60, 65, 68, 70, 71, 75, 80
Kaskada, godz. 14.00
2, 3, 6, 8, 9, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 24

Anwil na dobrym torze. Czas na defensywę

Joachim Przybył
joachim.przybyl@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. Trzy kolejne zwycięstwa w lidze i dużo lepsze humory na reprezentacyjnej przerwie w Orlen Basket Lidze - Anwil Włocławek wjechał na właściwe tory.

To nie był wymarzony początek sezonu dla drużyny i jej kibiców. Anwil rozpoczął rozgrywki ligowe od ujemnego bilansu, zakończył już nieudany rozdział w pucharach, odpadając w pierwszym etapie FIBA Europe Cup. Teraz są jednak powody do optymizmu. Drużyna w ostatnich ligowych meczach wygląda coraz lepiej. Wreszcie zaczyna się kształtować hierarchia i optymalna rotacja na rozbudowanym obwodzie. Powoli rolę lidera na parkiecie przejmują Erick Lockett, który zaliczył świetny występ z Czarnymi.

Zespół pod kontrolą

- Obrona to moja specjalizacja, ale potrafię też zagrać w ofensywie. W ostatnim meczu kole-dzy znajdowali mnie na dobrych pozycjach, ale to zawsze wynika z dobrego rytmu gry całego zespołu - podkreśla Lockett.

Trener Grzegorz Kożan przyznaje, że wciąż najwięcej uwagi wymaga defensywa. To miał być główny atut, ale na razie Anwil traci najwięcej punktów z drużyn z miejsc 1-8 w lidze. Porażka w pucharach paradoksal-



FOT. OLIVIA NOWAK

Koszykarze Anwila Włocławek wygrali trzy mecze z rzędu. Kolejny raz powalczą o punkty dopiero 4 grudnia

nie może pomóc koszykarzom z Włocławka. Do tej pory trener Kożan miał zwykle jeden dzień na przygotowania do kolejnego meczu, teraz czasu na spokojną pracę i poprawianie błędów będzie więcej.

- Mieliśmy umowę z zawodnikami, że najpierw dostaną długie wolne, a potem wracamy do ciężkiej pracy przed meczem ze Stalą. Zawodnicy mają plany indywidualnej pracy, a my mamy możliwości, żeby sprawdzać na bieżąco ich aktywność - podkreśla Kożan.

Vucić wkrótce wróci

Klub od kilku tygodni szuka nowego gracza pod koszyk, ale robi to bez presji, bo świetnie stracił chorwackiego środkowego uzupełnia tercet polskich

graczy. Zwłaszcza Kacper Borowski wykorzystał szansę i wywalczył sobie minuty na parkiecie chyba już do końca sezonu.

- Chciałbym pogratulować Kacprowi i Michałowi Kołodziejowi, jak rewelacyjnie obronili deskę i co zrobili na tablicy atakowanej w ostatnim meczu. To w ogóle były świetne trzy ostatnie spotkania w ich wykonaniu i dzięki nim przetrwaliśmy czas bez Vucicia na parkiecie - chwali swoich graczy Kożan.

Inna sprawa, że Mate Vucić szybko wraca do zdrowia i jest spora szansa, że znajdzie się już w kadrze meczowej w kolejnym meczu 4 grudnia ze Stalą Ostrow. Niewykluczone więc, że Anwil poczeka jeszcze na jakąś okazję na transferowym rynku z korektą w składzie. ©

Środkowy z Torunia naszym akcentem

Joachim Przybył
joachim.przybyl@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. W piątek w Gdyni z Austrią i 1 grudnia w Hadze z Holandią Polska rozpocznie eliminacje do Mistrzostw Świata w Katarze w 2027 roku.

Rozpoczęło się zgrupowanie kadry Igora Milicicia w Gdyni. To będzie nieco inny zespół niż ten z ostatniego Eurobasketu. Z powodu problemów zdrowotnych wypadli Aleksander Balcerowski, Jakub Urbaniak i Andrzej Pluta.

W związku z grą w Eurolidze, nieobecny będzie Jordan Loyd. Jego miejsce zajmie kolejny naturalizowany gracz na obwodzie - Jerriek Harding z Rytas Wilno, jedna z największych gwiazd Ligi Mistrzów. Atakuje śmiało młodzież w osobach Jakuba Szumerta i Błażeja Kulikowskiego. Akcentem z regionu jest torunianin Dominik Olejniczak, który notuje świetny sezon w lidze włoskiej.

- To naturalna kolej rzeczy. Gracze, którzy latem nie byli w kadrze, swoimi ostatnimi ligowymi występami zasłużyli na powołanie. Jestem pewien,

że mamy odpowiedni balans między graczami, którzy stanowią o sile tej kadry i znają ją od podszewki, a nowymi postaciami lub zawodnikami powracającymi - mówi Milicic.

Reprezentacja Polski: Jakub Garbacz, Kamil Łęczyński, Jarosław Zyskowski (Arka Gdynia), Tomasz Gielo, Przemysław Żolnierewicz (King Szczecin), Jerriek Harding (Rytas Wilno), Łukasz Kolenda (Rostock Seawolves), Błażej Kulikowski (Śląsk Wrocław), Dominik Olejniczak (Bertram Derthona Tortona), Mateusz Ponitka (Bahcesehir Koleji Stambuł), Michał Sokolowski (Karsiyaka), Jakub Szumert (Zastal Zielona Góra), Szymon Zapala (Trefl Sopot). ©