

- Zwycięstwa koszykarzy Anwilu, Twardych Pierników, Astorii i Noteci
- Trwa świetna passa siatkarzy Aniołów. Wygrywały też siatkarki z regionu
- Dużo emocji na piłkarskich boiskach w regionie, kraju i w Europie

Express

BYDGOSKI

Poniedziałek
24.11.2025

Nr 272 (11159)
Rok XXXVI

www.expressbydgoski.pl
Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)

Ponad 80 milionów złotych przeznaczył Urząd Marszałkowski na bydgoską kulturę **str. 6**



FOT. ARKADIUSZ WOTASIEWICZ

W regionie jest już **mniej zadłużonych seniorów**, ale ich długi są większe **str. 2**

Nr ISSN 1230-9192

Nr indeksu 350680



Młodzi karatecy w Pucharze Polski



W niedzielę, w Bydgoszczy odbył się IV Puchar Polski dzieci i młodzików w karate WKF. Organizatorem imprezy było bydgoskie Stowarzyszenie Sportowe BUSHI-DO. Rywalizowali zawodnicy i zawodniczki w kategoriach wiekowych U8, U10, U12 i U14.

Ktoś dwukrotnie ostrzelał przedszkole w Osielsku. Sprawę bada policja **str. 6**

Kto może otrzymać energetyczny ryczałt od Zakładu Ubezpieczeń Społecznych i ile on wynosi? **str. 8**

Dwie nagrody w prestiżowym konkursie zdobyła Politechnika Bydgoska **str. 4**

Będą zmiany w parkowaniu samochodów przy szpitalu im. Jana Bizziela **str. 3**

- Nie trzeba być dyrygentem do końca - mówi Jerzy Owsiak przed kolejnym finałem WOŚP **str. 8**

Jeśli będzie trzeba, to za Ziobrą wystawiony zostanie Europejski Nakaz Aresztowania **str. 20**

Ugodził nożem 14-latka. Grozi mu dożywocie

Maciej Czerniak
maciej.czerniak@polskapress.pl

Prokuratura skierowała wniosek o tymczasowe aresztowanie 21-letniego podejrzanego, który miał zaatakować nożem 14-letniego chłopca w centrum handlowym Focus w Bydgoszczy. Nastolatek odniósł poważne rany, był utrzymywany w szpiaczkach farmakologicznej.

W piątek, 21 listopada przesłuchano 21-letniego mężczyznę, którego dzień wcześniej obezwładniła i zatrzymała ochrona centrum handlowego Focus.

- Został mu przedstawiony zarzut usiłowania zabójstwa - mówi prok. Adrianna Bojarska-Majchrzak, kierująca Prokuraturą Rejonową Bydgoszcz-Północ. - Zapadła też decyzja o skierowaniu do sądu wniosku o tymczasowe aresztowanie mężczyzny na trzy miesiące.

Sąd się do tego przychylił, aresztował mieszkańca powiatu bydgoskiego na najbliższe trzy miesiące. Grozi mu kara dożywotniego pozbawienia wolności.

Jednym z dowodów, które zostały już zabezpieczone w sprawie, jest narzędzie, którym posłużył się agresywny mężczyzna.

Zgłoszenie o ataku dyżurny bydgoskiej policji otrzymał w czwartek, 20 listopada tuż po godzinie 14.

- Zgłoszenie dotyczyło ugodzenia nożem na terenie jednego ze sklepów przy ulicy Jagiellońskiej w Bydgoszczy - mówiła w czwartkowy wieczór w rozmowie z naszą redakcją nadkom. Lidia Kowalska z zespołu prasowego Komendy Miejskiej Policji w Bydgoszczy.

- Skierowani na miejsce policjanci zastali personel i pracowników ochrony, którzy poinformowali, że w jednej z kabin został zaatakowany 14-letni chłopak, który z obrażeniami trafił do jednego z bydgoskich szpitali - dodawała.

Osobę, która miała zranić 14-latkę ujęła ochrona obiektu. To 21-latek, który został następnie zatrzymany przez policjantów. W chwili zatrzymania mężczyzna był trzeźwy.

Agresor i ofiara znali się. Po tych dramatycznych zdarzeniach pojawiły się komentarze i domniemania na temat charakteru spotkania obu osób w umówionym miejscu na terenie sklepu. - Nie odnoszę się do tych okoliczności, nie komentuję ich w jakikolwiek sposób, między innymi dlatego, że jeszcze nie zostały przeprowadzone czynności z osobą poszkodowaną - ucina prok. Bojarska-Majchrzak. © Włóczęga str. 3

Jutro w „Expressie” Strefa Biznesu

● W tym roku Black Friday przypada 28 listopada, ale dla branży e-commerce to już nie jest jednodniowy szal zakupów. To kilkutygodniowy maraton promocji

Zamów prenumeratę

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

Lucyna Talaśka-Klich



NIE KRADNIJ!

Zamożna, podbydgoska wieś. Niektóre ulice wciąż są gruntowe, więc trzeba je utwardzać tłuczniem. Tłuczeń leży w pobliżu skrzyżowania dróg, ale sarta chudnie z dnia na dzień.

Właściwie to najwięcej kamyczków ubywa po zapadnięciu zmroku. Bo wtedy najczęściej podjeżdżają prywatne samochody (także drogie) i odbywa się szybkie ładowanie „zdobyczy”. Zgodnie szuflują mężczyźni i kobiety. Zauważeni przez sąsiadów, szybko odjeżdżają. Łupu (wartego może z kilkadziesiąt złotych) nie porzucają, bo już zapakowany, czyli ich.

Można utwardzić nim podwórkę i potem chodzić po nim dumnie, po „zdobycznych” kamyczkach. A co ze wstydem, z wyrzutami sumienia? Przecież to najzwyklejsza kradzież, niekiedy mylona z operatywnością czy zaradnością.

Kiedys pewien mężczyzna, który tęsknił za czasami socjalizmu, powiedział że – owszem – wtedy kiepsko zarabiał, ale przynajmniej mógł dużo nakraść. Po tych czasach – słuszenie minionych – w niektórych naszych rodakach pozostało przekonanie, że nadal trzeba kombinować, podkraść chociażby materiały do utwardzania drogi. No i podkraść samemu sobie, bo droga jest przecież gminna czyli wspólna.

Niektórzy nie mają oporów, by okradać także osoby prywatne. Pewna pani bardzo cieszyła się, że zmieniła ogrzewanie – z węglowego na gazowe. Powodów radości było kilka. Po pierwsze teraz wystarczy, że wcisnie guziczek, aby grzejniki się nagrzały. Jednak drugi powód był także bardzo istotny. Otóż pani mieszka sama i gdy kupowała węgiel, to opał ładował na ulicy, przed jej domem i musiała się spieszyć, by szybko nie został rozkradziony!

Jakim trzeba być człowiekiem, by ukraść komuś węgiel sprzed domu? Bez sumienia, jakichkolwiek zasad moralnych, poczucia przyzwoitości? W czasach, gdy towarów nie brakuje, nikt nie przymera głodem, nie trzeba niczego załatwiać, kombinować... Wystarczy kupić.

Wierzę, że większość naszych rodaków, myśli podobnie. Zachowanie „cwaniaczków” budzi wstręt, oburzenie. Reagujmy! Nie przechodźmy obojętnie obok tych, którzy kradną węgiel albo cokolwiek innego. Zdamy sobie sprawę, że kradzież tłuczni za kilkadziesiąt, może sto złotych – ze względu na rozmiar szkody – zostanie zakwalifikowana jako „znikoma szkodliwość czynu”. Jednak może sprawi, że policyjne postępowanie, przynajmniej obudzi w złodzieju poczucie wstydu. Oby! ☺☺

23 396 osób 65 plus z Kujaw i Pomorza zasypia z długami

Agnieszka Domka-Rybka
agnieszka.domka@polskapress.pl

Jest mniej zadłużonych seniorów, ale ich długi są wyższe. Czyli ci, którzy już mają kłopoty... wpadają w coraz głębszą finansową pułapkę. Jak wygląda sytuacja mieszkańców regionu w wieku 65+?

- Może nie mam najgorszej emerytury, bo to ok. 4,5 tys. zł miesięcznie, ale jestem wdową i to jest mój jedyny dochód – mówi pani Teresa z Inowrocława. - My, starsi ludzie, nie mamy jakiś wygórowanych potrzeb konsumpcyjnych. Człowiek opłaca rachunki, kupi leki i coś dobrego do jedzenia. Jednak nasze wnuki, jak im odmówić? Kupiłam mojemu wnukowi na raty telefon iPhone w nagrodę za bardzo dobre stopnie w szkole. I powiem szczerze cieszę się, że ma, ale ciężko mi płacić te raty. Babcia nie umie odmówić wnukowi, a może powinna? Znajoma przez te zakupy dla wnuków to ma problemy finansowe, no, ale ona to kupiła używany samochód dla wnuczki, gdy zrobiła prawo jazdy. Miłość kosztuje.

Sporo kosztuje, co potwierdzają najnowsze dane BIG InfoMonitor. Choć liczba zadłużonych seniorów w Polsce spadła (z 377 697 w III kwartale 2024 do 355 978 w III kwartale 2025 r.), to całkowita kwota długu poszła w górę o ponad 152 mln zł. To sugeruje, że ci, którzy już



Mieszkańcy Kujaw i Pomorza w wieku 65 plus mają prawie 600 milionów złotych zaległych zobowiązań

mają kłopoty, wpadają w coraz głębszą finansową pułapkę.

Nasz dobry wynik na tle kraju

Kujawsko-pomorscy seniorzy mają prawie 600 mln zł zaległych zobowiązań.

A w szczegółach: zadłużonych jest 23 396 mieszkańców w wieku 65 plus na łączną kwotę w wysokości 593 178 276 zł, a średni średni dług na osobę to 25 354 zł - za to to jeden z niższych wyników w kraju.

Mniejsze obciążenia mają tylko emeryci ze Świętokrzyskiego (25 191 zł), a we wszystkich innych województwach - wyższe! Bezapelacyjnie najbardziej zadłużeni są seniorzy z województwa mazowieckiego. To właśnie tam notowany jest rekordowy wynik,

wynoszący 55,7 tys. zł. Natomiast za Kujawsko-Pomorskiem „uplasowali się” mieszkańcy 65+ z Opolskiego (26 435 zł) i Warmińsko-Mazurskiego (27 469 zł), a np. Zachodniopomorskie ma 41 756 zł, Łódzkie - 33 732 zł czy Pomorskie - 33 483 zł.

Skąd takie różnice między regionami?

- Dysproporcje mogą wskazywać na nierównomierny dostęp do edukacji finansowej oraz różnice w strukturze dochodów i kosztów życia - komentuje Paweł Szarkowski, prezes BIG InfoMonitor. - Wyższe średnie zadłużenie w Mazowieckiem jest nie tylko efektem wyższych pensji i potencjału kredytowego w przeszłości, ale również wyższych kosztów podstawowych, takich jak czyn-

sze i media, które gwałtownie uderzają w portfele emerytów w dużych aglomeracjach.

Głównie nie płacą czynszów i rat

Na co zadłużają się nasi seniorzy? Ich długi to przede wszystkim: nieuregulowane w terminie czynsze, zaległe raty kredytów i pożyczek, opłaty sądowych, mandaty za jazdę bez biletu czy rachunki za telefon, a także alimenty.

Kłopoty finansowe dotyczą w zasadzie w równym stopniu obie płcie, choć z delikatną przewagą mężczyzn. W kraju zadłużonych jest prawie 184 tysięcy panów (52 proc.) i ponad 172 tysięcy pań (48 proc.) w wieku 65 plus.

- Wzrost kosztów życia, nadal wysoki poziom oprocentowania kredytów i pożyczek oraz inflacja to czynniki, które szczególnie dotykają osoby w wieku 65 plus, dla których głównym źródłem utrzymania są przeważnie stałe świadczenia emerytalne. Spadek liczby osób posiadających przeterminowane zadłużenia nie oznacza jednak poprawy sytuacji. Przeciwnie - większa część całkowitego opóźnionego zadłużenia, które zwiększyło się rok do roku, może koncentrować się na mniejszej grupie niesolidnych dłużników, co sygnalizuje pogłębianie się spirali zadłużenia w tej wrażliwej społecznie grupie - podkreśla Paweł Szarkowski. ☺☺

Michale

w tych trudnych chwilach

po śmierci Brata

jesteśmy z Tobą

koleżanki i koledzy z „Expressu Bydgoskiego”
oraz Dyrekcja Oddziału Polska Press Grupa

KALENDARIUM BYDGOSKIE

24 listopada
Pierwszy Camerimage w Bydgoszczy

1954: w Bydgoskich Zakładach Mięsnych odbyła się publiczna degustacja ponad 25 nowych wyrobów wędliniarskich zakładów. Ponad 100 osób, przedstawicieli zakładów pracy, przedsiębiorstw i instytucji wydawało oceny wędlinom, dodając do tego własne postulaty i wnioski, które zostały uwzględnione przez producenta w przyszłości.

1964: przy ul. Łęczyckiej otwarto najnowocześniejszą w kraju stację Technicznej Obsługi Samochodów zbudowaną kosztem 21 mln zł w ciągu trzech i pół roku. Punkt przeprowadzał bieżące naprawy, prowadził sprzedaż części zamiennych i elementów wyposażenia, mycie i diagnostykę. Dzięki wyposażeniu w 30 stoisk możliwa była naprawa nawet 60 samochodów dziennie.
1968: hokeiści Polonii odnieśli rekordowe zwycięstwo w historii swoich pierwszoli-

gowych występów, pokonując Włókniarza Zgierz 21:1 (6:1, 8:0, 7:0). Bramki zdobyli Piszczek 8, Cebula 4, Gałęzowski, Sylwestrak, Maćkowiak i Cholewiński po 2. Nowak, Feter i Guzikowski po 1. Włókniarz w tamtym sezonie po jednym roku spadł z I ligi.
1983: podczas plenarnego posiedzenia KW PZPR w Bydgoszczy z funkcji I sekretarza KW zrezygnował Henryk Bednarski, sprawujący tę funkcję od października 1980 roku - z powodu wybrania go na sekretarza Komite-

tu Centralnego. Nowym „pierwszym” w województwie został Zenon Żmudziński. Funkcję tę pełnić będzie aż do przełomu w 1989 roku.
2012: w Operze Nova rozpoczął się XX Międzynarodowy Festiwal Sztuki Autorów Zdjęć Filmowych Camerimage, pierwszy raz organizowany w Bydgoszczy. Podczas inauguracji w Operze Nova symboliczny klucz do miasta prezydent Rafał Bruski wręczył słynnemu reżyserowi Davidowi Lynchowi. ☺☺
KB

Nożownik zaatakował chłopca w przymierzalni

Maciej Czerniak
maciej.czerniak@polskapress.pl

Dramatyczne sceny rozegrały się 20 listopada w galerii handlowej przy ulicy Jagiellońskiej w Bydgoszczy. W kabinie jednego ze sklepów został ugodzony nożem 14-latek.

Pokrzywdzony 14-latek w szpitalu był utrzymywany w stanie śpiączki farmakologicznej. Został poddany operacji. W piątek wybudzono go. Obecnie jego życiu nie zagraża już niebezpieczeństwo.

W piątek galeria handlowa działała normalnie. Sklep

odzieżowy, w którym doszło do ataku również nie był zamknięty. Pracownicy nie chcą komentować tego, co wydarzyło się tam dzień wcześniej:

- Mam polecenie, by nikomu nie udzielać informacji - słyszemy od osoby z obsługi.

W piątek jedynym znakiem dramatycznych zajęć, jakie miały miejsce w czwartkowe popołudnie, była nieczynna przymierzalnia. Wewnątrz technicy kryminalistyki zabezpieczali ślady po ataku. Zostaną one załączone do materiałów śledztwa.

©©



21-latek usłyszał zarzut usiłowania zabójstwa. Sąd aresztował go na najbliższe trzy miesiące

Będą zmiany w parkowaniu przy szpitalu im. Bizziela

Marcin Kozłowski
marcin.kozlowski@polskapress.pl

Od 1 grudnia 2025 roku na terenie Szpitala Uniwersyteckiego nr 2 im. dra Jana Bizziela w Bydgoszczy zacznie działać - na razie w ramach pilotażu - automatyczny system parkingowy.

Bydgoski „Biziel” to jeden z największych szpitali w województwie kujawsko-pomorskim. Od lat pacjenci i odwiedzający ich osoby narzekają na wjazd, a przede wszystkim wyjazd z parkingu na terenie lecznicy. Zajmuje to niekiedy nawet kilkadziesiąt minut, bowiem do szpitala prowadzi tylko jedna droga. Przy wjeździe trzeba pobrać bilet, a przy wyjeździe okazać go siedzącej w budce osobie, która obsługuje kasę.

Od 1 grudnia szpital wprowadzi (na razie na 30 dni w ramach pilotażu) nowe rozwiązania. Znikną bilety, a numery rejestracyjne pojazdów odczytywać będą kamery. Po rozpoznaniu samochodu podniesie się szlaban, który zamknie się przed kolej-



Od początku grudnia przy szpitalu Bizziela zacznie działać automatyczny system parkingowy

nym autem. Po zakończeniu wizyty w szpitalu należy uiścić opłatę (gotówką, kartą płatniczą lub blikiem) w jednej z trzech automatycznych kas. Dwie zlokalizowane będą w pobliżu budynku 1D, a jedna obok wjazdu do budynku 7A. Po dokonaniu płatności kierowcy będą mieli 15 minut na opuszczenie parkingu.

Teren szpitala zostanie podzielony na trzy strefy: parking pacjentów i odwiedzających -

po lewej stronie przy głównym wjeździe do lecznicy; parking abonamentowy - przeznaczony przede wszystkim dla pracowników, ale dostępny też dla pacjentów korzystających z podjazdu Kiss&Ride do budynków 7A, 7B i 7C; parking SOR - dla pacjentów (zjazd za budynkiem stomatologii) - chwilowo niedostępny z uwagi na trwające prace.

Pierwsze 30 minut parkowania będzie bezpłatne we wszyst-

kich strefach. Po upływie 30 minut - 5 zł za każdą rozpoczętą godzinę, 50 zł - za każdy rozpoczęty tydzień pobytu w szpitalu (opłatę należy uregulować w Biurze Obsługi Parkingu po okazaniu dokumentu potwierdzającego hospitalizację, przed wyjazdem ze szpitala). Osoby z niepełnosprawnościami (posiadające kartę parkingową) mogą parkować w dowolnej strefie na takich samych zasadach, jak pozostali pacjenci (5 zł/h).

Przy budynku 1D przygotowane są nowe miejsca parkingowe dla osób z niepełnosprawnościami oraz postojowe dla rodzin z dziećmi. Przy budynku 1D (w pobliżu głównego wejścia) oraz przy budynku 7A (w strefie parkingu abonamentowego) powstaną też miejsca krótkiego postoju „Kiss & Ride”, co umożliwi szybkie wysadzenie lub odebranie pasażera bez konieczności parkowania.

Wszelkie informacje dotyczące funkcjonowania parkingu od 1 grudnia będzie można uzyskać w Biurze Obsługi Parkingu: nr tel. 61647100; e-mail biuro@parking-serwis.pl. ©©

MATERIAŁ INFORMACYJNY FUNDACJA ORLY SPORTU

0011431615

„Od osiedlowego boiska po narodową arenę: dzień spełnionych młodzieżowych marzeń”

Finał akcji „Z Orlika na Stadion” ponownie udowodnił, jak potężną energię może nieść sportowa pasja najmłodszych. To właśnie wśród takich uczestników mogą dorastać przyszli następcy Roberta Lewandowskiego, Arkadiusza Milika czy Kamila Grosickiego.

15 listopada na murawie PGE Narodowego spotkały się najlepsze drużyny młodzieżowe z całego kraju, które przez wiele miesięcy przebiły się przez lokalne i regionalne etapy turnieju. Zawodniczki i zawodnicy z dużych miast i małych miejscowości – od Tomaszowa Mazowieckiego po Krosno, od Szczecina po Oświęcim – stanęli na największej krajowej arenie, by powalczyć o tytuł mistrzów Polski w swoich kategoriach wiekowych.

Sobotni finał był zwieńczeniem rywalizacji prowadzonej przez długie tygodnie na setkach boisk w całej Polsce. Wspierany przez Orlen projekt miał jeden cel: stworzyć dzieciom, niezależnie od miejsca zamieszkania, możliwość przejścia drogi od osiedlowego Orlika po murawę PGE Narodowego. I został on osiągnięty w imponujący sposób. Rywa-

lizacja toczyła się w trzech kategoriach wiekowych – U-13, U-14 i U-15 – osobno w ścieżkach Junior (szkoły, drużyny amatorskie) oraz Junior Pro (kluby i akademie).

Z Warszawy prosto do Barcelony

W każdej kategorii wyłonił zwycięzcę zarówno wśród dziewcząt, jak i chłopców – razem dwanaście drużyn, które zdobyły tytuły mistrzów Polski. Nagrodą dla triumfatorów był tygodniowy wyjazd szkoleniowy do akademii FC Barcelony, gdzie młodzi piłkarze i piłkarki będą trenować pod okiem hiszpańskich szkoleniowców.

– Wygraliśmy 1:0 po naprawdę trudnym meczu. Od początku mieliśmy w głowie jedno: jedziemy do Barcelony. Ale droga była długa, bo choć hasło „Z Orlika na stadion” brzmi prosto, to w rzeczywistości jest to porządny marsz – **podkreśla trener drużyny Barsa 4, Grzegorz Kozłowski.**

Na murawie mistrzów

Nawet ci, którzy nie sięgnęli po końcowe zwycięstwo, podkreślali, że samo wejście na murawę PGE Narodowego było ogromnym przeżyciem. Leon Dwornik z Prime



Team Tomaszów Mazowiecki mówił o tym z wyraźnym zachwytem:

– To zaszczyt biegać po murawie, na której dzień wcześniej grali Van Dijk, Lewandowski i inni wielcy piłkarze.

Podobnie mówiły zawodniczki APN Bumerang, które skończyły finał na drugim miejscu:

– To wspaniałe uczucie i przeżycie, które na pewno zapamiętamy. Szkoda, że nie wygrałyśmy, ale wspomnienia zostaną – przyznała jedna z nich.

Z kolei zwyciężczyni z Elektrum Krosno podkreślały, że sama możliwość gry na takim stadionie była wyjątkowa:

– To super uczucie. Wiele dziewczyn marzy, żeby zna-

leźć się w takim miejscu – mówi Zuzanna Żak.

Sięgnąć po marzenia

„Z Orlika na Stadion” to nie jedno wydarzenie, lecz projekt realnie wpływający na rozwój sportu w Polsce. Łączy szkolną piłkę z profesjonalną oprawą, daje motywację do ćwiczeń i uczy, że wysiłek może otworzyć drzwi do kolejnych szans. Minister Sportu i Turystyki, który obserwował zmagania i aktywnie kibicował młodym zawodnikom, nie ma wątpliwości co do wagi takich inicjatyw.

– To inspiracja dla wszystkich dzieciaków, które chcą spełniać sportowe marzenia. Zaczynają na Orlikach, które modernizujemy, a kończą na jednym z naj-



piękniejszych stadionów świata. Chcemy, by zostało to z nimi na lata – **podkreśla Jakub Rutnicki.**

Pas transmisyjny dla talentów

Finał jest częścią programu Aktywna Szkoła, skupiającego organizację turniejów piłkarskich, lekkoatletycznych, w piłkę ręczną oraz zajęć ogólnosportowych. Jednym z zadań jest także zapewnienie szkołom i na Orlikach warunków do treningów i aktywności fizycznej dzieci i młodzieży. Jednym z przyjaciół programu jest Robert Korzeniowski – czterokrotny mistrz olimpijski – który zwrócił uwagę, że takie przedsięwzięcia tworzą realną drogę rozwoju dla młodych sportowców.

– To kluczowe inicjatywy łączące sport wyczynowy z amatorskim i tworzące swoisty pas transmisyjny do sportowej kariery – **podkreśla Korzeniowski.**

Jednak wyjątkowość finału polega na czymś jeszcze. Na jednej murawie stają dzieci z miejsc, które różnią się pod każdym względem – od małych gmin z mniej rozwiniętą infrastrukturą po nowoczesne akademie w dużych miastach. O wyniku decyduje talent, ciężka praca i determinacja.

– To niesamowite, że wśród zwycięzców są zarówno drużyny z małych miasteczek, jak i z wielkich aglomeracji. Sport rodzi się w małych klubach, a dziś wszystko spotyka się w jednym miejscu. To jest właśnie prawdziwy sport – **mówi Jakub Rutnicki.**

Turniej po raz kolejny udowodnił, że marzenia młodych sportowców mogą zaczynać się na skromnym Orliku, a kończyć na największej arenie w kraju. „Z Orlika na Stadion” stał się symbolem równości szans i inspiracją dla tysięcy dzieci w całej Polsce. To dowód, że pasja, praca i wsparcie właściwych inicjatyw mogą stworzyć przestrzeń, w której rodzą się przyszłe sportowe talenty.

Bydgoszcz

Popularny pisarz przyciągnął tłumy

Jarosław Więclawski
jaroslaw.wieclawski@polskapress.pl

21 listopada w Młynach Rothera odbyło się spotkanie literackie z Jakubem Żulczykiem. Rozmowa poświęcona była jego ostatniej powieści „Kandydat”, ale nie zabrakło też wątków serialowych.

Choć w piątek główną atrakcją w centrum Bydgoszczy było otwarcie Jarmarku Świątecznego, organizatorzy spotkania z Jakubem Żulczykiem nie musieli obawiać się o frekwencję. Zainteresowanie już przed startem było bardzo duże. Wejście było bezpłatne, ale obowiązywały zapisy. Szybko po ich otwarciu rozeszły się wszystkie wejściówki. Młyny Rothera udostępniły dodatkową pulę, więc w spotkaniu z pisarzem wzięło udział ok. 150 osób.

Jakub Żulczyk to polski pisarz, scenarzysta i dziennikarz. Do jego najpopularniejszych powieści należą „Ślepnąć od świateł”, „Wzgórze psów” i „Informacja zwrotna”. Każda z nich doczekała się serialowej ekranizacji. Autor napisał scenariusze m.in. do seriali „Belfer” i „Warszawianka”. Jest laureatem Na-

grody Literackiej m.st. Warszawy 2018. Jego powieści tłumaczono na angielski, francuski, niemiecki i czeski. Dodatkowo dziennikarz współprowadzi podcast „Co ćpać po odwyku”.

Spotkanie było okazją do rozmowy o jego powieściach, scenariuszach seriali, inspiracjach czy miłości o literatury. W miejscu można było kupić książki autora. Wśród nich - najnowszą powieść - „Kandydat”. Akcja thrilleru rozpoczyna się w nocy przed drugą turą wyborów prezydenckich w Polsce. Urzędujący prezydent walczy o drugą kadencję i choć według sondaży nic mu nie zagraża, niepokój nie pozwala mu zasnąć. Musi porozmawiać ze swoją żoną. W tym samym czasie zdeterminowany iskompromitowany reporter decyduje się ujawnić informacje, które mogą zachwiać politycznym łańcem kraju. Drogi obu mężczyzn nieuchronnie się przetną, stawiając ich wobec trudnych wyborów pomiędzy prawdą, manipulacją i walką o własną przyszłość.

Spotkanie z Jakubem Żulczykiem poprowadziła Anna Spychaj, pasjonatka literatury i promotorka czytelnictwa.©©



Spotkanie literackie z Dawidem Żulczykiem w Młynach Rothera cieszyło się dużym zainteresowaniem

Sukces Politechniki Bydgoskiej na arenie ogólnopolskiej

Małgorzata Pieczyńska
malgorzata.pieczynska@polskapress.pl

Politechnika Bydgoska zdobyła dwie nagrody główne w ogólnopolskim prestiżowym konkursie PR Wings 2025, organizowanym przez Stowarzyszenie Agencji Public Relations.

Jury doceniło kampanię rekrutacyjną „Jak Politechnika to Bydgoska/Hity Rekrutacji 2025”. Wyróżniona została ona w dwóch kategoriach „Komunikacja z wykorzystaniem narzędzi AI” oraz „PR instytucji publicznych”. W ten sposób doceniono pracę uczelnianego zespołu Działu Informacji i Promocji PBŚ, który samodzielnie opracował całą kampanię - od koncepcji, przez kreację, aż po jej realizację.

- Udowadniamy, że nowoczesne i skuteczne kampanie można tworzyć lokalnie, z pasją i pomysłem. Ta nagroda to potwierdzenie, że nasza strategia komunikacji przynosi realne efekty - mówi Michał Zaborowski, główny pomysłodawca projektu „Jak Politechnika to Bydgoska/Hity Rekrutacji 2025”.

Tegoroczna, piąta już edycja PR Wings była rekordowa. Zgłoszono do niej 211 projektów w 28 kategoriach, z których do finału trafiło 75 nominacji. Kampania PBŚ znalazła się w gronie najlepszych realizacji w Polsce, obok największych marek, instytucji i organizacji pozarządowych.



Michał Zaborowski, główny pomysłodawca projektu „Jak Politechnika to Bydgoska/Hity Rekrutacji 2025”

Na dwie nominacje, zdobyła dwie nagrody.

- Już sama nominacja była dla nas wielkim sukcesem, a statuetki, które otrzymaliśmy, to dowód na to, że nasza strategia komunikacji przynosi realne efekty - mówi Michał Zaborowski, główny pomysłodawca projektu „Jak Politechnika to Bydgoska/Hity Rekrutacji 2025”.

Tegoroczna edycja PR Wings była rekordowa. Zgłoszono do niej 211 projektów w 28 kategoriach, z których do finału trafiło 75 nominacji.

nagrodą ogólnopolską. Poza tym w tym konkursie startowały bardzo znane marki dysponujące solidnym budżetem. W tej sytuacji zauważenie naszych działań podwójnie cieszy. Nie spoczywamy jednak na laurach. Wiemy, że oczekiwania wobec nas będą teraz zdecydowanie większe.

Dodajmy, że nad prawidłowym przebiegiem konkursu czuwała kancelaria prawna Osborne Clarke. Jurorzy w tym roku stanęli przed trudnym zadaniem, bo poziom kreatywności i skuteczności kampanii w Polsce rośnie z roku na rok.

Laureatów PR Wings 2025 ogłoszono 17 listopada br. podczas oficjalnej gali w warszawskiej Fabryce Norblina. Oprócz nagród głównych, wręczono także Nagrodę Specjalną SAPR oraz Nagrodę im. Andrzeja Stolarczyka dla osoby szczególnie zasłużonej dla branży PR.

- Dzięki wyróżnieniu Politechnika Bydgoska znalazła się wśród najsukceszniejszych instytucji publicznych w kraju - informuje dr hab. inż. Szymon Różański, prof. PBŚ, rzecznik prasowy uczelni i zarazem prorektor ds. rozwoju. - Kampania „Jak Politechnika to Bydgoska / Hity Rekrutacji 2025” udowodniła, że uczelnia techniczna może być liderem w wykorzystaniu nowoczesnych narzędzi komunikacji opartych na sztucznej inteligencji oraz tworzyć angażujące formaty skierowane do młodych odbiorców.

A prof. dr hab. inż. Marek Adamski, rektor PBŚ, dodaje: - Te nagrody to dla nas wielki prestiż, znakomite budowanie wizerunku i marki naszej uczelni, co jest spójne z naszą strategią rozwoju. Nie zapominamy też, że to efekt ciężkiej pracy, jaką wykonali pracownicy naszej uczelni.

Przypomnijmy, że w ramach kampanii powstały takie Hity Rekrutacji 2025, jak teledysk do piosenki „Inżynierski Bling” oraz muzyczna playlista rekrutacyjnych przebojów Politechniki Bydgoskiej.©©

Splonęły auta, zagrożona była hala przemysłowa

Marcin Kozłowski
marcin.kozlowski@polskapress.pl

W nocy z 20 na 21 listopada na ulicy Srebrnej na Osowej Górze w ogniu stanęły dwa auta i przyczepka. Strażacy walczyli o uratowanie pobliskiej hali. Szacowane straty wynoszą ok. miliona złotych.

Zgłoszenie o pożarze do bydgoskich strażaków wpłynęło 21 listopada o godzinie 1.04. Na miejsce udało się pięć zastępów z całego miasta. Okazało

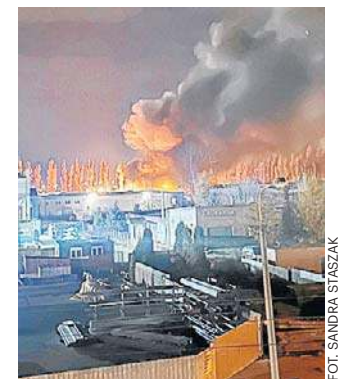
się, że paliły się dwa samochody - kamper i volkswagen passat - oraz przyczepka samochodowa.

- Na stojące w ogniu pojazdy podaliśmy trzy prądy, a kolejny na stojącą tuż obok aut halę przemysłową, która była zagrożona. W budynku popękały okna, jest również okopconą ściana. Ogień został opanowany dokładnie po 53 minutach, a nasze działania na Osowej Górze trwały 3,5 godziny. Co najważniejsze nikt w zdarzeniu nie został poszkodowany.

Straty oszacowaliśmy wstępnie na około milion złotych - relacjonuje st. kpt. Karol Smarz, rzecznik prasowy Komendy Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej w Bydgoszczy.

Z kolei sierż. szt. Jakub Skrzypek z Zespołu Komunikacji Społecznej Komendy Miejskiej Policji w Bydgoszczy poinformował nas, że do ustalenia przyczyn nocnego pożaru samochodów przy ulicy Srebrnej powołany został biegły sądowy.

©©



W pożarze paliły się dwa auta i przyczepka

AKCJA CHARYTATYWNA

0011434999



Bydgoska Aurora dla jedyne go Polaka w finale. Wygrywa „Paprykarz szczeciński”

Jarosław Reszka
jaroslaw.reszka@polskapress.pl

Michał Kmieć, 33-letni wrocławianin, został tegorocznym laureatem Aurory. Dramaturgicznej Nagrody Miasta Bydgoszczy. 50 000 zł otrzymał za dramat pt. „Paprykarz szczeciński”.

Ogłoszenie zwycięzcy Aurory w Teatrze Polskim było w piątek (21.11.) ostatnim akordem XXIV Festiwalu Prapremier. Jak zwykle w drugim tygodniu imprezy odbywały się czytania performatywne (czyli czytania z udziałem aktorów z elementami inscenizacji) pięciu dramatów zakwalifikowanych do finału konkursu. Znaleźli się w nim młodzi autorzy z Bałkanów (Serb i Chorwatka), Europy Wschodniej (Ukrainka i Białorusinka) oraz Polak, którego „Paprykarz szczeciński” powstał na zamówienie, a jakże, Teatru Współczesnego w Szczecinie i miał już tam prapremierę.

W uzasadnieniu swojej decyzji międzynarodowe jury na-



Michał Kmieć z nową statuetką Aurory, wykonaną według projektu bydgoszczanki - Katarzyny Tużyłak-Kopytek

pisało m.in., że sztuka Michała Kmiećka „afirmuje wolność,

nieskrępowanie i zaprasza do zabawy”.

I rzeczywiście, na tle czterech pozostałych dramatów,

których autorzy próbowali wziąć się za bary z całym złem współczesnego świata (wojna w Ukrainie, prześladowania opozycji w Białorusi czy katastrofa budowlana na dworcu kolejowym w Nowym Sadzie, która wywołała wielomiesięczną burzę polityczną w Serbii), tekst wrocławianina stanowi ożywczy podmuch. Wnosi na rozpolitykowaną ostatnio scenę szczyptę humoru, zabawy słowem i artystycznymi (nie tylko teatralnymi) konwencjami.

- Paprykarz szczeciński jest czymś, w czym kiedyś było dużo ryby, a teraz jest mało. Czymś, co było kiedyś przysmakiem, a teraz jest wypełniaczem żołądka - mówił autor po czytaniu performatywnym swej sztuki.

Jednak nie tylko o hołd dla kultowego nie tylko dla Szczecina produktu w tym dramacie chodzi. To także swobodna ucieczka w przyszłość, w rejony bliskie absurdu. Na scenie występują nie ludzie, lecz ponumerowane niczym w magazynie egzemplarze papryka-

rze, każdy zamykający w sobie jakąś ludzką historię. Paprykarze, niczym atomy w przyrodzie, swobodnie łączą się ze sobą w związki. Niektóre atomy nazwami przywodzą na myśl konkretnych, znanych ludzi - jak Olga Paprykarczuk, Albert Paprykacamus czy David Paprykalynch. Inne są anonimowe - jak przewodni motyw opowieści, snuty przez Paprykarza 3 - mężczyznę, który uderzył głową w znak drogowy C-16: droga dla pieszych.

Swobodne łączenie się paprykarzy w wątki jest powodem, dla którego niemal niemożliwa jest odpowiedź na pytanie, o czym jest „Paprykarz szczeciński”. A mimo to wywołuje salwy śmiechu. Wystąpienie Michała Kmiećka po otrzymaniu Aurory pokazało też, że są wśród nas tacy, którym generowanie łatwiej jest pisać niż przemawiać. Wzruszony nagrodą, wybąkał jedynie: - Cały ten czas był super... Bardzo się cieszę, że jestem w Bydgoszczy.

Sądząc po reakcjach widzów, radość była obustronna. ©

PGNiG OBRÓT DETALICZNY, GRUPA ORLEN

0211429311

Faktura prognozowana czy rzeczywista? Jak mądrze kontrolować rachunki za gaz

Sezon grzewczy to czas, kiedy wiele osób z niepokojem zagląda w rachunki za gaz. Ceny energii się zmieniają, a do tego pojawia się pytanie: skąd właściwie wiadomo, ile paliwa zużyliśmy i za co dokładnie płacimy? W rozliczeniach za gaz nie chodzi tylko o samą kwotę na fakturze - ważne jest, w jaki sposób ta faktura została wystawiona. Od tego zależy, czy co kilka miesięcy spotka nas miła niespodzianka w postaci nadpłaty, czy raczej mniej przyjemna - dopłata.

Czym są faktury prognozowane i dlaczego warto podawać stan licznika?

Większość odbiorców gazu otrzymuje tzw. faktury prognozowane. To rachunki wystawiane na podstawie szacunkowego zużycia - sprzedawca gazu oblicza je, korzystając z danych z poprzednich miesięcy lub lat. Takie rozwiązanie ma swoje zalety: kwoty na fakturach są przewidywalne, więc łatwiej zaplanować domowy budżet.

Problem w tym, że prognoza nie zawsze pokrywa się z rzeczywistością. Jeśli zimą zużyjemy więcej



gazu niż zwykle, na koniec okresu rozliczeniowego może pojawić się dopłata. Z kolei gdy ogrzewaliśmy mniej, pieniądze z nadpłaty wracają do nas dopiero po rozliczeniu.

Dlatego warto wybrać wariant taryfy 12T i regularnie podawać stan licznika - najlepiej raz w miesiącu. Dzięki temu sprzedawca wystawi rachunek zgodny z faktycznym zużyciem, a my unikniemy zaskoczenia przy końcowej fakturze. To prosty sposób, by lepiej kontro-

lować wydatki i nie płacić „w ciemno”.

Prognoza czy rozliczenie rzeczywiste - co wybrać?

Każdy klient może sam zdecydować, czy chce rozliczać się prognozowo, czy na podstawie rzeczywistego zużycia (tzw. 12T).

Faktura prognozowana to przede wszystkim wygoda - co miesiąc płacimy podobną kwotę i nie musimy pamiętać o regularnym przekazywaniu odczytów. Wadą jest ryzyko nadpłat lub niedopłat.

Z kolei rozliczenie rzeczywiste (12T) oznacza większą precyzję. Kwota na fakturze zależy dokładnie od tego, ile gazu faktycznie zużyliśmy. To rozwiązanie szczególnie polecane osobom, które chcą na bieżąco śledzić swoje zużycie i planować budżet domowy.

W każdej chwili można zmienić sposób rozliczania w Elektronicznym Biurze Obsługi Klienta (eBOK) - wystarczy kilka kliknięć. Warto jednak dodać, że wybór taryfy wpływa jedynie na formę

rozliczenia, a nie cenę końcową, która dla każdej z opcji jest taka sama.

eBOK i mBOK - wygoda i kontrola w jednym miejscu

Coraz więcej spraw można dziś załatwić bez wychodzenia z domu, a zarządzanie gazem nie jest wyjątkiem. W eBOK PGNiG OD, Grupa ORLEN (lub w aplikacji mobilnej mBOK) można:

- podać odczyt licznika,
- sprawdzić historię zużycia i faktur,
- aktywować e-fakturę,
- monitorować saldo, a nawet zgłaszać sprawy online.

Dzięki temu mamy pełną kontrolę nad zużyciem i wydatkami. To szczególnie przydatne zimą, gdy zużycie gazu potrafi gwałtownie wzrosnąć - wystarczy zarezerwować do aplikacji, by od razu zobaczyć, jak wygląda sytuacja - przy nagłym wzroście zużycia można sprawdzić, czy ciepło nie ucieka nam tam, gdzie nie powinno.

Faktura końcowa - jak ostatecznie rozliczany jest gaz

Na koniec każdego okresu rozliczeniowego do klienta trafia faktura końcowa. To dokument, który pokazuje rzeczywiste zużycie gazu

w danym czasie. Dane z licznika (w metrach sześciennych) są przeliczane na kilowatogodziny (kWh) przy użyciu tzw. współczynnika konwersji - dzięki temu rachunek jest dokładny i porównywalny dla wszystkich odbiorców.

Na fakturze końcowej widać, czy mamy nadpłatę, czy dopłatę względem wcześniejszych prognoz. Jeśli płaciliśmy za dużo - środki są zwracane lub rozliczane w kolejnych okresach. Jeśli za mało - wystarczy uregulować różnicę.

To przejrzysty system, który przy regularnym podawaniu odczytów pozwala uniknąć finansowych niespodzianek.

Świadome zarządzanie rachunkami za gaz

Dla większości gospodarstw domowych gaz pozostaje jednym z najwygodniejszych i najbardziej przewidywalnych sposobów ogrzewania, a kontrola w domowym budżecie daje poczucie bezpieczeństwa. Regularne wpisywanie odczytów, korzystanie z eBOK-a i świadomy wybór sposobu rozliczenia to proste kroki, które pomagają uniknąć stresu związanego z rachunkiem na niespodziewaną kwotę.

Ktoś dwukrotnie ostrzelał przedszkole w Osielsku

Maciej Czerniak
maciej.czerniak@polskapress.pl

Wiatrówka sportowa, czy broń ASG? Nie wiadomo jeszcze, której użyto do ostrzelania przedszkola w podbydgoskim Osielsku.

„W ostatnim tygodniu doszło do dwukrotnego ostrzelania budynku Akademii Przedszkolaka od strony ul. Jana Pawła - najprawdopodobniej z broni typu ASG lub wiatrówki sportowej. Na szczęście nikt nie ucierpiał, a straty są wyłącznie materialne” - poinformowała na facebookowej grupie mieszkańców Osielska Zuzanna Raus.

Pracownicy placówki i mieszkańcy Osielska są zszokowani, a dyrekcja placówki informuje, że sprawa została zgłoszona odpowiednim służbom i jest prowadzona obecnie przez policję. Na miejscu zdarzenia byli biegli z dziedziny balistyki.

Przedszkole nie pracowało

- Policjanci z bydgoskiego Śródmieścia otrzymali dwa zgłoszenia od dyrekcji przedszkola z Osielska dotyczące ujawnionych uszkodzeń szyb oraz elewacji budynku placówki. Do zdarzeń doszło w czasie, gdy placówka nie pracowała - potwierdza nadkom. Lidia Kowalska z Zespołu Komunikacji Społecznej Komendy Miejskiej Policji w Bydgoszczy.

Jak dodaje nadkom. Lidia Kowalska, w tej sprawie prowadzone jest postępowanie dotyczące uszkodzenia mienia. Policjanci przyjęli zawiadomienia w tej sprawie, przeprowadzili oględziny i gromadzą materiał dowodowy, dążąc do ustalenia i zatrzymania osoby lub osób odpowiedzialnych za te czyny.

W czwartek, 20 listopada zostały na miejscu przeprowa-

dzone oględziny z udziałem biegłego z zakresu balistyki. Kluczową kwestią jest ustalenie, z jakiego rodzaju broni strzelano w kierunku budynku przedszkola.

Incydent z przedszkolem nie był jedynym takim przypadkiem.

„Od pewnego czasu w gminie dochodzi do podobnych incydentów: między innymi przy ulicy Koralowej, Chabrowej i Jana Pawła II - nieznane osoby ostrzeliwują różne budynki, mogą poruszać się samochodem - przypomina autorka postu na facebookowej grupie mieszkańców. - Prosimy mieszkańców o czujność. Jeśli zauważą Państwo jakiegokolwiek niepokojące zachowania lub sytuacje w okolicy, prosimy o natychmiastowe zgłoszenie do służb”

- Kiedy po raz pierwszy zauważyłem ślady uszkodzeń wskazujące, że to wynika z użycia jakiejś broni, pomyśleliśmy wszyscy, że to musi być przypadek. Kiedy sytuacja się powtórzyła, stało się jasne, że to było działanie celowe - mówi Norbert Raus, dyrektor przedszkola.

Pięć strzałów w elewację

Jak z kolei podawało w swojej relacji radio PiK, za drugim razem oddano kolejny strzał w szybę i pięć strzałów w elewację.

Pojawiły się głosy zarzucające dyrekcji placówki w Osielsku brak komunikacji i informowania o tym, co zaszło.

- To jest nieprawda. O sprawie informowaliśmy rodziców za pośrednictwem specjalnego kanału komunikacyjnego. Wszyscy zainteresowani uzyskali informacje na temat tego, co zaszło się w ostatnim czasie - zapewnia dyrektor Norbert Raus.

Do sprawy wrócimy. ©©

Ponad 80 milionów złotych dotacji na bydgoską kulturę

Marta Mikołajska
marta.mikolajska@polskapress.pl

W 2025 r. Urząd Marszałkowski przeznaczył ponad 80 mln zł dofinansowania na wsparcie rozbudowy instytucji i organizację wydarzeń kulturalnych w Bydgoszczy.

Jedną z najważniejszych i długo oczekiwanych w ostatnich latach inwestycji w bydgoską kulturę była rozbudowa Opery Nova o czwarty krąg. Obiekt o powierzchni użytkowej niemal 6 tys. m kw. będzie wyposażony w operową salę kameralną z widownią na 500 osób, przestrzeń wystawienniczą i salę kinową. W planie jest budowa tarasu widokowego od strony Brdy z widokiem na katedrę i Wyspę Młyńską, a także dwupoziomowego parkingu podziemnego na 250 miejsc. We wrześniu rozpoczęto prace nad szkleniem czwartego kręgu. Całkowity koszt rozbudowy to ponad 100 mln zł. Inwestycja powstaje przy wykorzystaniu pozyskanych środków unijnych z Programu Fundusze Europejskie na Infrastrukturę, Klimat, Środowisko 2021-2027 (FENiKS), a kwota dofinansowania z samorządu miasta i województwa to około 24 mln zł. Łącznie z Urzędem Marszałkowskiego do Opery Nova w Bydgoszczy w 2025 r. - w tym na organizację wydarzeń kulturalnych, jak np. Bydgoski Festiwal Operowy - trafiło 35 322 000 zł. To o ponad 2 mln więcej niż w ub. roku.

Będą kolejne inwestycje

Bydgoszcz czeka także na rozbudowę Filharmonii Pomorskiej im. I.J. Paderewskiego. Na realizację pozyskano dofinansowanie w wysokości blisko 50 mln zł ze środków europejskich w ramach programu FE-NiKS 2021-2027. W budżecie województwa dodatkowo zabezpieczono 13,8 mln zł. Całkowity koszt inwestycji to około 450 mln zł. Większość ma być sfinansowana z budżetu województwa. Łącznie w 2025 roku dofinansowanie z Urzędu Marszałkowskiego Województwa Kujawsko-Pomorskiego (w tym na organizację wydarzeń kulturalnych w Filharmonii Pomorskiej, takich jak np. Bydgoski Festiwal Muzyczny czy Międzynarodowy Konkurs Pianistyczny im. I.J. Paderewskiego) trafiło 17,3 mln zł - tj. niemal o 1 mln zł więcej niż w ubiegłym roku.



Na inwestycje i organizację wydarzeń kulturalnych w Operze Nova w Bydgoszczy trafiło ponad 35,3 mln zł

W Bydgoszczy realizowany jest także projekt Wojewódzkiej i Miejskiej Biblioteki Publicznej: „Droga do nowoczesności - modernizacja i rewitalizacja zabytków oraz wdrożenie nowej oferty kulturalnej WiMBP w Bydgoszczy”. Jest to część programu „Fundusze Europejskie dla Kujaw i Pomorza 2021-2027”. W tym roku do bydgoskiej biblioteki trafiło prawie 16 mln zł (w 2024 r. było to ponad 14,5 mln zł). Środki te wsparły, między innymi: zakup i zdalny dostęp do nowości wydawniczych, działalność Dyskusyjnych Klubów Książki podregionu bydgoskiego oraz organizację Festiwalu Książki Obratkowej dla Dzieci „LiterObratki”.

Jedną z długo oczekiwanych w ostatnich latach inwestycji w bydgoską kulturę była rozbudowa Opery Nova o czwarty krąg.

Promocja regionu i wsparcie dla organizacji

W tym roku ze środków unijnych samorząd województwa zabezpieczył ponad 3,3 mln zł (w 2024 r. - niecałe 2 mln zł) na organizację festiwali, które po raz kolejny zagościły w Bydgoszczy. To, m.in.: Europejska Akademia Jazzu/Kujawy+Pomorze (240 tys. zł), Festiwal Premier (210 tys. zł), Old Film Festival (210 tys. zł), Fonomo Music & Film Festival (200 tys. zł), Międzynarodowy Festiwal Rytmu i Sztuki Perkusyjnej Drums Fusion (215 tys. zł), Festiwal „Serca Bicie” im. Andrzeja Zauchy (374 tys. zł), Vintage Photo Festival (320 tys. zł). Ponadto, 600 tys. zł przeznaczono na realizację filmu (niemal w całości kręconego w Bydgoszczy): „Morderstwo w filharmonii”.

Niespełna 400 tys. zł łącznej kwoty na wsparcie kultury w 2025 r. to granty dla organizacji pozarządowych. Dofinansowanie otrzymały, m.in.: Bydgoszcz Jazz Festival, 21. Międzynarodowy Festiwal Filmowy Millennium Docs Against Gravity, Festiwal Bydgoska Scena Barokowa, Ogólnopolski Konkurs Chórów a Capella Dzieci i Młodzieży, Bydgoskie spotkania z kulturą chrześcijańską oraz Festiwal sztuki ulicznej „Ferwor”. To także promocja województwa podczas imprez, projektów i wydarzeń kulturalnych, takich jak np.: XX jubileuszowy Dobroczynny Polski Festiwal w Arizonie - Phoenix (na którym gościł Zespół Pieśni i Tańca „Ziemia Bydgoska”), 33. Finał WOŚP w Bydgoszczy, Międzynarodowy Festiwal Filmów Animowanych „Animocje” i 43. Międzynarodowe Spotkania Młodzieży Muzykującej „Bydgoskie Impresje Muzyczne”, organizowane przez Pałac Młodzieży w Bydgoszczy. ©©

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

Minimalna lub ciut więcej i premia raz na... „ruski rok”. Tak zarabia się w naszym regionie

Agnieszka Domka-Rybka
agnieszka.domka@polskapress.pl

Myślicie, że to jest przyjemne zarabiać jako spawacz 4500 zł na rękę? Kpina totalna! - skarży się mieszkaniec naszego regionu w znanym serwisie z opiniami o pracodawcach. GUS wyliczył więcej.

Żeby dowiedzieć się, ile faktycznie można zarobić w kujawsko-pomorskich firmach, wystarczy kliknąć w portal GoWork.pl z opiniami o pracodawcach. Często osoby, które aplikują na dane stanowisko i w danej firmie, pytają w serwisie m.in., ile tam płacą. To ile?

Wyberamy najpierw dużą i znaną firmę z dużego miasta naszego regionu (celowo nie podajemy nazwy).

Oto fragment wpisu z 19 listopada:

„Podwyżki? Zapomnij! Zarabiasz gorzej niż sprzątaczką. Myślicie, że to jest przyjemne mieć jako spawacz 4500 zł na rękę miesięcznie? Kpina totalna! Ponadto nie rozumiem, jak na tym samym stanowisku może być

różnica 10 zł na stawce godzinowej. I nikt mi tego nie potrafi wytłumaczyć, a związki zawodowe? Nie wiem, co one w ogóle tutaj robią”.

„Wyzysk i Januszek w całej okazałości”

Dla równowagi sprawdzamy również informacje o niedużej firmie w mniejszej miejscowości: „Praca tam jest okropna. Wyzysk i Januszek w całej okazałości. Cwaniactwo. Minimalna albo ciut więcej lub z łaską 200 zł więcej premii, „raz na ruski rok” (przypomnijmy, że najniższa płaca to aktualnie ok. 3600 zł netto).

A teraz najnowsze, oficjalne dane GUS, które podsumowują cały 2024 rok w 16 polskich województwach.

Jak wypada Kujawsko-Pomorskie? Marnie, choć to... delikatnie powiedziane.

Średnia płaca w naszym regionie za 2024 rok to 7 322,89 zł brutto miesięcznie, czyli ok. 5 350 zł netto.

Gorzej jest tylko w trzech województwach: najmniej w Warmińsko-Mazurskiem - 7 133, 90



FOT. KAROLINA MISZTAŁ

Gorzej niż u nas płacą tylko firmy na Warmii i Mazurach, Podkarpaciu i w województwie świętokrzyskim

zł brutto (5 190 zł netto), a „gonią” nas jeszcze tylko mieszkańcy Podkarpackiego ze średnią pensją w wysokości 7 175, 92 zł brutto (5 221 zł netto) i Świętokrzyskiego - 7 236, 58 zł brutto (5 263 zł netto).

Dlaczego jest u nas aż tak źle? - pytamy Łukasza Glińskiego, prezesa Pracodawców Pomorza i Kujaw.

- To nie jest dobra wiadomość - zaczyna szef PPIK. - Jako Kujawsko-Pomorskie jesteśmy

jedynie przed najmniej rozwiniętymi regionami w kraju. Nie pozostaje nam w takiej sytuacji nic innego, jak zadbać o inne elementy warunków pracy i życia mieszkańców. Najważniejsze, aby ich nie ubywało, a najlepiej aby przybywało. Mam na myśli takie elementy, jak zagospodarowanie czasu wolnego młodego człowieka, kształcenie młodych ludzi w kierunkach najbardziej oczekiwanych przez lokalny biznes, aby nie poszukiwali pracy poza regionem. To również łatwa dostępność do żłobków, przedszkoli i szkół, a ponadto sprawna komunikacja miejska, duża dostępność i atrakcyjność oferty kulturalnej. Resztą zajmą się przedsiębiorcy, o ile będzie przybywało dobrych, dużych podmiotów gospodarczych, będą powstawały nowe parki przemysłowe, to wynagrodzenia w naturalny sposób wzrosną. Taka jest nadzieja.

Dobrze by było zarabiać jak w bardziej rozwiniętych, bogatszych częściach Polski. Najlepiej płacili w 2024 roku - bez niespodzianek - na Mazowszu, to aż

9 488, 94 zł brutto (6 798 zł netto), na Dolnym Śląsku - 8 359, 59 zł brutto (6 028 zł netto) i w Małopolsce - 8 249, 31 zł brutto (5 953 zł netto).

Niskie koszty życia, jak w Bydgoszczy?

Na koniec kilka opinii o średnich płacach w poszczególnych regionach naszego kraju.

Gawron: „Nie ma Polski A i B, to duże miasta podnoszą średnią. Warszawa, Gdańsk, Kraków, Wrocław, Poznań. A na drugim biegunie jest Olsztyn, Rzeszów, Bydgoszcz. Jednak i koszty życia w tych miastach są niższe”.

Marcus: „Trzeba wziąć się wreszcie za tych, którzy wyjeżdżają za granicę do pracy. I rozliczać ich z faktycznych zarobków, a nie tylko tych wykazanych w Polsce. Bo wychodzi na to, że na Kujawach i Pomorzu to chyba tylko same samotne matki na socjalu, a ojcowie gdzie? Na robotcie w Niemczech lub Holandii”.

Ela tak kończy dyskusję: „Średnie pensje przerzucić na kuchnię. Jeden wcin kapusta, drugi mięso, ale razem wcinają bigos”. ©©

AUTOREKLAMA

0011427729

Express
BYDGOSKI

do kupienia
także
w sieci

Delikatasy
CENTRUM

Nie trzeba być dyrygentem do końca

Anita Karwowska
PAP

Rozmowa z Jerzym Owsiakiem, prezesem Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy

Do 34. Finału WOŚP pozostało niespełna 70 dni, a pan jest ostatnio mało widoczny w przestrzeni publicznej.

Wywiady ograniczam, rezygnuję też z publikowania na Facebooku. Obecność w serwisie wymagała ode mnie wytrzymałości, która się skończyła.

Wytrzymałości na hejt?

A także na to, co mnie otacza. Na polską rzeczywistość, prymitywne zachowania, na rzeczy, które nie przynoszą nam chwały i niszczą społeczeństwo. Wpisy na Facebooku były odbierane jako mój komentarz do rzeczywistości i faktycznie do pewnego momentu miałem potrzebę dzielenia się z Polakami tym, co myślę o pewnych sprawach. A że ostatnie lata dostarczały sytuacji, które budzą mój sprzeciw, dawałem temu upust w komentarzach. To powodowało, że komentarze były często za mocne – chciałem zareagować, dosadnie skomentować, odeprzeć atak na kogoś, kto jest dla mnie ważny, rzadziej na siebie. Było w tym dużo złych emocji. Finalnie, choć starałem się być obiektywny, wchodziłem w podobny ton do tych, których krytykowałem.

Wolałbym pisać o pozytywnych sprawach i jasnych po-

rankach, lecz byłaby to nieprawda. Bo nie wstaję już z przekonaniem, że jest pięknie. Wręcz przeciwnie. Od dłuższego czasu widzę, jak dużo trudnych emocji się we mnie kłębi. I nie chcę się nimi już dzielić. Zacząłem więc ograniczać wpisy, chcąc pozbyć się z organizmu trucizny.

Pańskie wypowiedzi często prowokowały do myślenia, były ważne dla dużej części społeczeństwa. Nie szkoda?

Cenniejsze jest to, co robimy konsekwentnie od lat jako fundacja – wciąż z rozpędem, kreatywnie, nie cofając się. Tak wielu ludzi chce z nami grać, sprawczość Orkiestry jest nie-samowita. Urodzone w minionych 20 latach dzieci w Polsce są przebadane pod kątem wad słuchu – wszystkie bez wyjątku, niezależnie, czy ich rodzice nas lubią, czy nie. To ma największy sens, a nie wchodzenie na mównicę, mieszanie się w politykę.

Kontakty WOŚP z poprzednią ministrem zdrowia Izabelą Leszczyną były sporadyczne. A z obecną szefową MZ Jolantą Sobierańską-Grendą?

Mniej więcej miesiąc temu wysoki urzędnik resortu zapytał mnie, czy już widziałem się z panią minister. Odpowiedziałem: dlaczego miałbym się widzieć? Nie, nikt mnie tam nie zapraszał. Mój rozmówca zadeklarował, że zajmie się tym. Do dziś tematu nie ma.

Przed ubiegłorocznym Finałem pan i fundacja doświad-



FOT. LUKASZ WIDZISZOWSKI

34. Finał WOŚP zagra 25 stycznia 2026 roku z hasłem: Zdrowe brzuszki naszych dzieci

czyliście zmasowanego hejtu. Czy to, że przed tegoroczną zbiórką pozostaje pan trochę z boku, ma pomóc ochronić WOŚP przed kolejnymi atakami?

Fundacja jest odporna. I zapewniam, że chociaż jestem mniej widoczny, to przygotowania do Finału idą pełną parą, zgodnie z planem. Mamy już wydrukowane naklejki z czerwonym serduszkami – 40 mln 8 tys. sztuk. Medale i koszulki dla uczestników biegu „Policz się z cukrzycą” już są zaprojektowane. W ubiegłym roku wzięło w nim udział 8 tys. osób, chcemy, by w tym było to 10 tys. Dostaliśmy też do akceptacji projekt puszek, niedługo zlecimy ich druk. Zarejestrowało się prawie 1700 sztabów. Gra z nami cały świat!

Zasugerował pan w ostatnim wpisie, że WOŚP nie może w nieskończoność zastępo-

wać systemowych powinności. Czy możliwe, że Orkiestra wycofa się ze wspierania ochrony zdrowia?

Szukamy nowych kierunków. Fundacja powtarza co kilka lat cele zbiórek, bo po raz kolejny sprzętu potrzebuje onkologia, pulmonologia, kardiologia, podczas najbliższego Finału po raz drugi zagramy dla gastroenterologii dziecięcej. Jesteśmy pod nieustanną presją szpitali, które proszą do nas traktują już niekiedy jak zamówienia.

Tak, zaopatrujemy oddziały w najnowocześniejszy sprzęt. Jednak coraz bardziej widoczny jest brak zmiany systemowej w ochronie zdrowia. Jak długo mamy być jego serwisantem? A skoro jest wiele do zrobienia na innych odcinkach, choćby w pierwszej pomocy czy ekologii, to czemu nie pójść w tę stronę?

Co się zmieniło, że mówi pan akurat teraz o zmianie w działaniach fundacji?

Moja odporność. Dlatego Orkiestra przechodzi na nowy styl pracy zmierzający do usamodzielnienia się zespołu. Staram się już jak najmniej wtrącać w bieżące prace. Po tych ostatnich atakach hejterskich nie przychodziłem do fundacji przez ponad tydzień.

Czy to znaczy, że rezygnuje pan z kierowania WOŚP?

To czas mojego podsumowania. Pierwszy raz powiem „ja”, bo zawsze mówiłem „my robimy”. A więc – ja swoje zro-

biłem. I jestem z tego wszystkiego mega dumny. Pozostanę prezesem zarządu WOŚP – to funkcja, którą będę pełnił do śmierci. Ale zamierzam zmienić swój sposób obecności w fundacji. Nie chcę być dla zespołu upierdliwym, zgrzybiałym gościem przygniecionym zmartwieniami. Będę dalej biegać na Finałach i wchodzić na scenę festiwalu Pol'and'Rock, a jednocześnie chcę, by to inni w fundacji podejmowali decyzje.

Jerzy Owsiak się wycofuje?

To nie wycofanie się, ale spokojne, przemyślane wychodzenie i zmiana roli. Zacząłem porządkować gabinet, zdjąłem część obrazów. Zawsze było tutaj mnóstwo rzeczy. Teraz jest luźniej. Przygotowuję to miejsce, aby być może ktoś jeszcze tu siedział. Nie trzeba być dyrygentem do samego końca. Fundacja jest już dorosła, 70 pracujących tu osób jest w stanie to wszystko dźwignąć.

Tylko że WOŚP ma twarz Jerzego Owsiaka.

No to niech ma moją twarz, tylko właśnie rzecz w tym, że robię teraz to po to, by jak najdłużej była to twarz uśmiechnięta. Twarz kogoś, kto ma pozytywne emocje, a nie przygniecionego szaleńca roboty nie do przerobienia ponuraka.

Czy poprowadzi pan najbliższy Finał?

Oczywiście, i ten, i myślę, że następny, i następny też! Ale chcę się na nich czuć, jakbym

wyszedł spod ciepłego prysznicu – zregenerowany i cieszący się z tego, co robię.

Mówi pan o zmianie swojej roli w fundacji po wielu miesiącach doświadczania brutalnego hejtu.

Nie mówimy o miesiącach, ale o latach walenia we mnie. Niedawno zwróciła się do mnie pewna nauczycielka z prośbą o nagranie dla jej uczniów wideo na temat hejtu. Pomyślałem, że nie będę tutaj tzw. wujkiem Dobra Rada. Stałem przed kamerą w fundacji i opowiedziałem o sobie, jak mnie to boli. Przez dziesięć minut mówiłem o wszystkim, czego doświadczyłem. O tym, że kiedy czytałem groźby śmierci, to czułem, że kurczy mi się serce, jakby kula przeszła mi przez pierś. I myślę, że przeczyta to moja żona, nasze córki. Fala nienawiści wylewa się nieprzerwanie. Pomalowali ogrodzenie na naszej działce. Krew w takim momencie odpływa. Przed oczami filmy o nazistowskich Niemczech, kiedy malowano napisy na lokalach należących do Żydów. Przesłanie było jasne – dziś to, jutro może być znacznie gorzej.

Czy ustalono sprawców?

Nie, policja umorzyła sprawę.

Widzimy się na Finale 25 stycznia?

Oczywiście. A nawet w sobotę, 24 stycznia. Wtedy odpalony będzie pod PGE Narodowym nasz bieg „Policz się z cukrzycą”. Będzie się działo. ©P

312,71 zł – tyle wynosi ryczałt energetyczny od ZUS

Agnieszka Domka-Rybka
agnieszka.domka@polskapress.pl

312,71 zł miesięcznie – tyle wynosi ryczałt energetyczny, wypłacany przez ZUS. To jedna stawka, niezależna od dochodu. Komu należy się dofinansowanie i jak złożyć wnioski?

Ryczałt energetyczny został stworzony, aby pokryć część kosztów zużycia energii w gospodarstwie domowym. Jest wypłacany przez ZUS i podlega corocznej waloryzacji.

- Do końca września tego roku ZUS wypłacił 4 046 ryczałtów energetycznych, w tym 2 251 bydgoski i 1795 toruński – informuje Krystyna Michałek, regionalna rzeczniczka prasowa ZUS w województwie kujawsko-pomorskim.

Taki ryczałt przysługuje między innymi:



FOT. 123RF

Nowa kwota ryczałtu obowiązuje od 1.03 i wynosi 312,71 zł miesięcznie, jest niezależna od dochodów.

- kombatantom i innym osobom uprawnionym,
- żołnierzom zastępczej służby wojskowej przymusowo zatrudnianym w kopalniach węgla, kamieniołomach

- oraz zakładach pozyskiwania rud uranowych i batalionach budowlanych,
- wdowom lub wdowcom – emerytom i rencistom, pozostałym po kombatantach i in-

nach osobach uprawnionych,

- wdowom po żołnierzach przymusowo zatrudnianych, pobierającym emeryturę lub rentę.

Takie dokumenty trzeba złożyć, żeby dostać dofinansowanie. Wniosek i co jeszcze? Są to:

- wniosek o przyznanie ryczałtu energetycznego (ZUS-ERK) – dostępny w naszych placówkach lub na stronie www.zus.pl,
- decyzja szefa Urzędu do spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych: stwierdzająca okresy działalności kombatanciej lub represji w przypadku kombatantów i osób represjonowanych i potwierdzająca uprawnienia jako członka rodziny po kombatancie w przypadku wdów i wdowców,

- zaświadczenie Wojskowej Komendy Uzupełnień, potwierdzające okres i rodzaj przymusowego zatrudnienia w ramach zastępczej służby wojskowej – w przypadku żołnierzy przymusowo zatrudnionych,
- zaświadczenie właściwego organu wojskowego – w przypadku wdów po żołnierzach przymusowo zatrudnionych.

Wniosek o przyznanie ryczałtu energetycznego możesz złożyć w każdym czasie. Ważne! Gdy ktoś więcej niż jedno świadczenie z ZUS, przysługuje jeden ryczałt energetyczny.

Od decyzji przysługuje odwołanie w formie pisemnej lub ustnej, za pośrednictwem jednostki, która wydała odmowę. Jest kierowane do okręgowego sądu pracy i ubezpieczeń społecznych.

Ile wynosi ryczałt energetyczny i od czego zależy jego wysokość?

Wysokość ryczałtu energetycznego ogłasza w formie komunikatu Szef Urzędu do Spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych. Robi to w terminie do 7 dnia robocznego lutego każdego roku. Komunikat ogłaszany jest w dzienniku Urzędowym Rzeczypospolitej Polskiej „Monitor Polski”. Nowa kwota ryczałtu energetycznego obowiązuje od 1 marca danego roku, w 2025 roku wynosi 312,71 zł miesięcznie.

Podstawą prawną jest art. 20 ust. 2 pkt. 3 ustawy z dnia 24 stycznia 1991 roku o kombatantach oraz niektórych osobach będących ofiarami represji wojennych i okresu powojennego (Dz.U. z 2018 r. poz. 276, z późn. zm.). ©P

Najlepsi w ochronie zdrowia

Lekarze, pielęgniarki, psycholodzy i farmaceuci - to między innymi ich nagrodziliśmy w plebiscyie medycznym „Hipokrates” w Kujawsko-Pomorskiem.

Plebiscyt „Hipokrates” to wydarzenie jedyne w swoim rodzaju. Tu pacjenci wyróżniają tych, którzy każdego dnia ratują zdrowie i życie, niosą wsparcie, nadzieję i dobre słowo.

Wszak zdrowie to nasz największy skarb - bez niego nie da się zrealizować żadnych marzeń ani życiowych planów. Z tego też powodu wielką wagę przykładamy do wyboru lekarza, pielęgniarki, położnej czy farmaceuty. Liczymy na to, że w trudnych chwilach zrozumieją nasze problemy. Oczekujemy nie tylko fachowości, ale też empatii, cierpliwości i serdeczności. Kiedy to dostajemy, jesteśmy wdzięczni. I właśnie wyrazami wdzięczności są głosy oddane na medyków w plebiscyie „Hipokrates”. To nic innego, jak dodatkowe „dziękuję”. W tym roku głosowanie dotyczyło aż 24. prestiżowych kategorii. To lekarze następujących specjalności: lekarze rodzinni i pediatrzy, ginekolodzy, chirurdzy, kardiolodzy, dermatolodzy, laryngolodzy, okuliści, neurologi, urolodzy, nefrolodzy, radiolodzy i ortopedzi. Czytelnicy nominowali też, a potem oddawali głosy na psychiatrów i psychologów, onkologów i stomatologów.

W naszym plebiscyie nie mogło zabraknąć kategorii Pielęgniarka/Pielęgniarz Roku oraz Położna/Położny Roku. Wybieraliśmy też ratowników medycznych i przedmedycznych, fizjoterapeutów oraz farmaceutów i techników farmaceutycznych. Nagrody w Plebiscyie Medycznym „Hipokrates” czekały także na placówki medyczne i szpitale. Nominacją do nagrody i swoim głosami pacjenci nagrodzili też gabinety lekarskie i przychodnie, w których korzystają z usług medycznych. Czytelnicy wybrali również najbardziej przyjazny pacjentom szpital w naszym województwie oraz menedżera placówki medycznej.©©



Plebiscyt „Hipokrates” miał 24 kategorie



Uroczystość odbyła się w Dworze Artusa



Wybierano też szpitale



Czytelnicy głosowali m.in. na lekarzy rodzinnych



Głosowanie dotyczyło też stomatologów



W plebiscyie oddano ponad 72 tys. głosów



Plebiscyt to podziękowanie dla pracowników ochrony zdrowia

ORGANIZATOR

PARTNER GŁÓWNY

PATRON

Bezpieczny posiłek

Anna Moyseowicz
redakcja@stronazdrowia.pl

Wystarczy dwa lub trzy składniki, minimum pracy i chwila gotowania. Tak wygląda przygotowanie zupy, która jest świetnym remedium na biegunkę, wymioty czy bóle brzucha.

Sprawdzi się też po prostu jako bezpieczny posiłek, gdy nie wiemy, co zjeść podczas problemów żołądkowych.

Możemy ją podać dziecku, osobie dorosłej, a nawet psu.

Zupa Moro, czyli marchwianka

Marchwianka to zupa banalnie prosta w przygotowaniu, a jednocześnie jej właściwości w przypadku problemów żołądkowych są nie do przecenienia. Recepturę opublikował austriacki pediatra Ernst Moro, stąd nazwa posiłku, bowiem marchwianka nazywana jest też zupą Moro.

Składa się jedynie z trzech składników: marchwi, wody i odrobiny soli.



FOT. VALERIA AKSAKOVA / FREEPIK

Marchwianka ma potwierdzone działanie łagodzące i wspierające regenerację przewodu pokarmowego. Sprawdzi się jako bezpieczny posiłek, gdy nie wiemy, co zjeść podczas problemów żołądkowych. Możemy ją podać dziecku, osobie dorosłej, a nawet psu

Na co pomaga zupa marchewkowa?

Zupa marchwianka, czyli klasyczny, domowy sposób na problemy żołądkowe, ma potwierdzone działanie łagodzące i wspierające regenerację przewodu pokarmowego.

Podczas długiego gotowania marchew wydzieła do wody związki zwane oligosacharydami. Te naturalne sub-

stancje chronią warstwę ochronną w jelitach oraz utrudniają drobnoustrojom przyczepianie się do błony śluzowej.

Pektyny łagodzą podrażnioną błonę śluzową jelit, a z kolei inne związki zawarte w tym warzywie wiążą wodę. Ponadto zupa uzupełnia elektrolity i minerały, jak miedź, cynk, żelazo czy fosfor.

Jak zrobić marchwiankę?

Przygotowanie marchwianki jest bardzo proste. Należy obrać i pokroić pół kilograma marchewki i gotować je w litrze wody przez ok. 1,5 godziny.

Następnie wodę należy odlać, a marchewki rozgnieść na gładką masę.

Potem dolewać litr wrzątku i dodać szczyptę soli. Zamieszać i zupa gotowa.

Marchwianka uratowała życie setek dzieci

Zupę marchwiową stosuje się jako domowy sposób leczenia w przypadku problemów z żołądkiem czy jelitami zarówno u ludzi, jak i u zwierząt.

Podczas gdy Ernst Moro opublikował przepis, pełnił funkcję ordynatora kliniki dziecięcej w Monachium.

Dzięki prostej zupie ugotowanej z wody i marchewki, ale łagodzącej i pełnej minerałów i elektrolitów, udało mu się radykalnie zmniejszyć problemy zdrowotne, a nawet śmiertelność dzieci zmagających się z biegunką.

Lekka zupa na przejedzenie. Odkryj szybki ratunek dla żołądka. Twoje jelita ci podziękują

Anna Daniluk

anna.daniluk@polskapress.pl

Po odświeżnym obiedzie, urodzinowym przyjęciu czy długim weekendzie z tłustym jedzeniem często pojawia się to samo uczucie - ciężkość, przepełnienie i brak ochoty na mięso.

W takiej sytuacji najlepiej sprawdzi się lekka zupa na przejedzenie - delikatna, sycąca, ale nie obciążająca żołądka. Przygotujesz ją szybko, a cała rodzina zje ze smakiem.

Składniki:

- 1,5 litra bulionu warzywnego (najlepiej domowego lub niskosodowego),
- 1/2 szklanki kaszy jęczmiennej,
- 1 marchewka,
- 1 pietruszka,
- kawałek selera (ok. 100 g),
- 1 por (biała część),
- 1 łyżka oliwy z oliwek,
- sól i świeżo mielony pieprz do smaku,
- 1 łyżeczka majeranku,
- natka pietruszki do podania,
- kilka kropli soku z cytryny (opcjonalnie, dla lekkiego odświeżenia smaku).

Sposób przygotowania:

Najpierw warzywa obierz i pokrój w drobną kostkę.

● W dużym garnku rozgrzej oliwę, dodaj warzywa i duś przez kilka minut, aż lekko zmiękną.

● Wsyp kaszę jęczmienną i zamieszaj, aby obtoczyć ją w oliwie i warzywach.

● Zalej całość bulionem, doprowadź do wrzenia, a następnie gotuj na małym ogniu przez ok. 25 minut do momentu, aż kasza będzie miękka.

● Dopraw solą, pieprzem, majerankiem i - jeśli chcesz zyskać orzeźwiający smak - odrobiną soku z cytryny.

● Przed podaniem posyp zupę świeżą natką pietruszki.

Gwarantuję, że ta zupa jest warta przygotowania po obfitym biesiadowaniu. Wywar jest bezmięsny, aby odciążyć układ trawienny po jedzeniu grillowanych żeberków albo pieczonego kurczaka. Co więcej, włoszczyzna i kasza jęczmienna wspierają perystaltykę jelit i dają uczucie sytości. Ponadto pomaga w powrocie do zdrowych nawyków po czasie rodzinnego biesiadowania. Smacznego!

AUTOREKLAMA

2511428685



Uśmiechnięty Dzień!

KONKURS PLASTYCZNY

dla podopiecznych rodzinnych domów dziecka i placówek opiekuńczo-wychowawczych.

Co zrobić, żeby wygrać?

Wspólnie stwórzcie pracę dowolną techniką plastyczną na temat:
„Elfy to najlepsi przyjaciele Świętego Mikołaja.
Jak wyobrażasz sobie ich krainę?”
i prześlijcie do nas zgłoszenie!

Szczegóły akcji oraz regulamin na expressbydgoski.pl/usmiechnietydzien25
Na zgłoszenia czekamy **do 3 grudnia**

ORGANIZATORZY

PARTNERZY GŁÓWNI

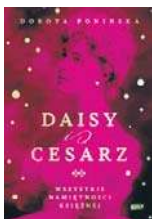
PARTNERZY



Do poczytania

Dorota Ponińska
„Daisy i cesarz. Wszystkie namiętności księżnej”
Żona i matka. Angielska arystokratka, która stała się biedaczką. Była zdradzana i sama zdradzała. Pełna dramatyzmu opowieść o życiu księżnej Daisy, skandalach i romansach w cieniu wielkiej historii, gdy wali się świat arystokracji. Autorka snuje rodzinną sagę pełną intryg i zwrotów akcji, niczym w The Crown.

Wyd.Wyd. Znak, Kraków 2025, 54,99 zł



Jakub Bączykowski
„Jeszcze kiedyś zatańczę w deszczu”
Prawie pięćdziesięcioletnia Basia w wyniku tragicznego wypadku samochodowego traci męża, Adama. Przylotczona jego śmiercią czuje, jakby świat zatrzymał się w miejscu. Czy zagrożona w żalu zobaczy, że bliscy, choć też przeżywają trudne chwile, walczą, by się nie poddała?

Wyd. W.A.B., Warszawa 2025, 49,99 zł



Chisako Wakatake, Dariusz Latoś
„Kiedy Kocham, krzyczę”
Akcja toczy się w podupadłej dzielnicy handlowej Tokio, gdzie splatają się losy czterech osób. Każda z nich, zmagając się z problemami i samotnością, trafia do starego mieszkania, gdzie tajemnicza kobieta oferuje im posiłki. To miejsce staje się dla nich początkiem wspólnej podróży ku zrozumieniu i wsparciu.

Wyd. W.A.B., Warszawa 2025, 49,99 zł



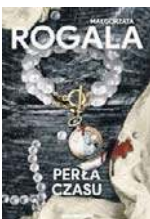
Sławomir Leśniewski
„Wikingowie”
Książka znakomitego popularyzatora historii porządkuje i układa w spójną całość historię wikingów. Opowiada o tym, jak siali spustoszenie, rabowali i podbijali ludy wczesnośredniowiecznego świata - od Grenlandii przez Islandię, Wyspy Brytyjskie, państwo Franków aż po Sycylię. Autor osobny rozdział poświęca polskim śladom w wikingiej historii.

Wyd. Literackie, Kraków 2025, 69,90 zł



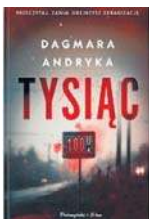
Małgorzata Rogala
„Perła czasu”
Laura Tyniecka, współwłaścicielka manufaktury zegarków Perła Czasu, zostaje okradziona. Złodzieje włamują się do jej domu i zabierają cenne biżuterijne czasomierze, które Laura otrzymała w spadku po matce. Kilka tygodni później Tyniecka, rozczarowana działaniami policji, prosi Celinę Stefańską o pomoc w odzyskaniu rodzinnych pamiątek.

Wyd. Skarpa Warszawska, Warszawa 2025, 49,90 zł



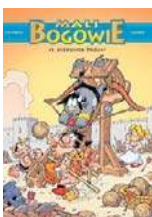
Dagmara Andryka
„Tysiąc”
Marta zatrzymuje się w nieznanym miasteczku. Postanawia wykorzystać sytuację, by zwiedzić okolice i znaleźć mocny reporterski temat. Mieszkańcy próbują pozbyć się gościa. Dziennikarka dowiadywa się o kłótnie. W miasteczku może mieszkać nie więcej niż tysiąc osób. Następstwa przekroczenia tej liczby są przerażające.

Wyd. Prószyński, Warszawa 2025, 49,99 zł



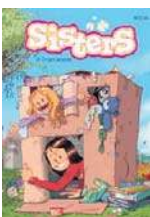
Christophe Cazenove, Philippe Larbier
„Mali bogowie. Kierunek Troja!”
Trzynasta część humorystycznej opowieści o kandydatach na bogów i herosów starożytnego Olimpu. Tym razem bohaterowie wraz z wojskami greckimi płyną pod Troję, tyle że niektórzy nie dotrą tam zbyt szybko, bo Odyseusz stwierdza, że woli orać plażę, a Achillesowi mama nie pozwala...

Wyd. Egmont, Warszawa 2025, 34,99 zł



Christophe Cazenove, William Maury
„Sisters. Przeprowadzka!”
Nowy album prześmiesznej serii o przygodach dwóch sióstr: nastoletniej Wendy i o kilka lat młodszej Marine. Rodzinę bohaterek czeka przeprowadzka. Zamieszkania będzie co niemiara, a wiadomo, że w rozgardiaszu łatwo o dziwne i śmieszne sytuacje. Czy dziewczynkom spodoba się nowy dom?

Wyd. Egmont, Warszawa 2025, 34,99 zł



Wauter Mannaert
„Jaśmina i ziemniakożercy”
Drugi i ostatni tom humorystycznej historii o walce miłośników warzyw z wielkim przemysłem spożywczym. Jaśmina postanawia dowiedzieć się prawdy o działalności producenta dziwnych ziemniaczanych dań. Razem z przyjaciółmi wyrusza do jaskini lwa, gdzie zaryzykuje życie, aby cały świat mógł zdrowo jeść!

Wyd. Egmont, Warszawa 2025, 44,99 zł



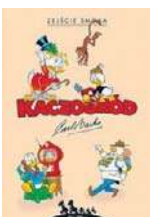
Fabrice Caro, Didier Conrad
„Astérix w Luzytanii”
Byli luzytański niewolnik, którego spotkaliśmy w albumie Osiedle bogów, prosi o pomoc naszych przyjaciół... W tym celu bohaterowie wyruszają w najdalszy południowo-zachodni zakątek Cesarstwa Rzymskiego - do Luzytanii. Jak zawsze nie zabraknie humoru, przygód, odkryć kulinarnych, a także ciekawych spotkań z mieszkańcami.

Wyd. Egmont, Warszawa 2025, 27,99 zł



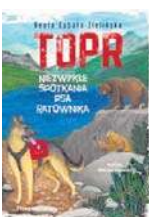
Carl Barks
„Zejdźcie smoka i inne historie z lat 1972-1994”
Tom zamykający kolekcję, w której zebrano disneyowską twórczość komiksową mistrza, obejmuje wyłącznie opowieści obrazkowe wymyślone przez niego, ale narysowane przez innych. „Kaczogród” to kolekcja uwielbianych klasycznych komiksów. Są prezentowane w kolejności chronologicznej. To prawdziwy skarb dla fanów!

Wyd. Skarpa Warszawska, Warszawa 2025, 89,99 zł



Beata Sabala-Zielińska
„TOPR. Nie wykłespotkania psa ratownika”
To kontynuacja bestsellerowej opowieści „O psie, który został ratownikiem”. Jej główny bohater, teraz już dorosły, mierzy się z nowymi wyzwaniem. To historia o słabościach i niedoskonałościach, z którymi zmagają się wszyscy z nas, a także o odwadze i odpowiedzialności, które wyróżniają niewielu.

Wyd. Prószyński, Warszawa 2025, 55 zł



Brad Gooch
„Keith Harring. Linia, która zmieniła sztukę”
Na początku lat 80. XX wieku na ulicach Nowego Jorku zaroilo się od komiksowych rysunków. Na ścianach metra, chodnikach i budynkach pojawiły się raczkujące dzieci, szczekające psy i wirujące białe linie. Nikt nie wiedział, że ich autorem jest niepozorny okularnik z małego miasteczka w Pensylwanii.

Wyd. Znak, Kraków 2025, 99,99 zł



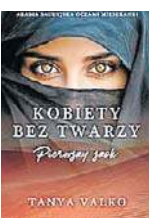
Witold Szablowski
„Kucharze dyktatorów”
To reporterska podróż, która zabiera z kuchni pałaców do kulis władzy i z powrotem. Autor, ceniony reporter, pokazuje, jak jedzenie bywa narzędziem władzy i opowieścią o ludziach, których codzienna praca staje się częścią historii. To nie książka o przepisach, lecz studium tego, jak smak, rytuały i decyzje kulinarne kształtują pamięć społeczną.

Wyd. Notatnik Reportera, Warszawa 2025, 69,90 zł



Tanya Valko
„Kobiety bez twarzy. Pierwszy szok”
Poruszająca, oparta na faktach powieść, która wciąga czytelnika w zamknięty i często niezrozumiały świat Królestwa Arabii Saudyjskiej. Autorka, arabistka przez wiele lat mieszkająca w krajach Bliskiego Wschodu, snuje opowieść zainspirowaną własnym pięcioletnim pobylem w Saudii, ukazując realia życia kobiet.

Wyd. Prószyński, Warszawa 2025, 49,99 zł



Magdalena Kordel
„Uroczysko. Wino z Malwiną. Tom 3”
W pensjonacie Uroczysko, jak zwykle mnóstwo się dzieje. Majka nie może narzekać na brak zajęć: praca w szkole rodzi problemy i konflikty, córka daje popalić, dach wymaga remontu, a jeszcze do miasteczka przyjeżdża Niemka, która chce ponoć odzyskać ziemię po przodkach. A perypetie uczucie we? To osobny temat!

Wyd. W.A.B., Warszawa 2025, 49,99 zł



Magdalena Kordel
„Uroczysko. Okno z widokiem. Tom 4”
Znow ktoś w Malowni-czem szuka schronienia, od dechu i nowego początku. Tym razem to młoda dok torantka z Warszawy, archeolożka, Róża Winiarska. Przyjeżdża do babci. Z zamiarem zajmować się zmartwianiem, trzeba stoczyć walkę z deweloperem w obronie starej kapliczki św. Antoniego, porozplątać rodzinne sekrety.

Wyd. W.A.B., Warszawa 2025, 49,90 zł



Anna Skorupska
„Niech się zieleni. Praktyczny przewodnik pielęgnacji roślin domowych”
To praktyczny przewodnik po uprawie roślin domowych. Znajdziesz w niej sprawdzone porady i proste instrukcje krok po kroku, które pomogą zadbać o zielonych podopiecznych przez cały rok. Poznasz wskazówki dotyczące aranżacji roślin, dzięki którym wnętrza będą pełne życia.

Wyd. Znak Horyzont, Kraków 2025, 84,99 zł



Grażyna Jeromin-Gatuszka
„Magnolia”
Filip jest pilotem. Wraca do domu po długim locie i dowiadyuje się, że jego żona odeszła. Nie chciała dłużej czekać - na niego, na dziecko, na wspólne życie. Filip wsiada w auto i rusza przed siebie. Dojeżdża do małej wioski w Bieszczadach. Kupuje zaniedbaną knajpę o nazwie Magnolia. Pracują tam niezwykle kobiety, które odmieniają jego życie...

Wyd. Prószyński, Warszawa 2025, 49,99 zł



Małgorzata Oliwia Sobczak
„Kolory zła. Zieleń. Tom 6”
Wracający z imprezy studenci dokonują nieakabrycznego odkrycia. W pojemniku na śmieci znajdują rękę kobiety zapakowaną w foliowy worek. Policja szybko lokalizuje także inne części pochwiatowanego ciała - jednak, dopóki nie odnajdzie się głowa, niezwykle trudno będzie ustalić tożsamość denatki. Prokurator Bilski bez reszty angażuje się w sprawę.

Wyd. W.A.B., Warszawa 2025, 54,99 zł



Marek Krajewski
„Głos z piekła”
Rok 1925. Pałac Czerniewice, Na hrabiego von Babbitza spadają niebezpieczeństwa. Pożar folwarku, tajemnicze zniknięcie żony, popadająca w szaleństwo córka. Kiedy pałacowy lekarz zostaje zamordowany, do Czerniewic trafia student psychiatrii Herbert Anwaldt. Przypadek dziewczyny ma pomóc mu w studiach nad opętaniem. Ale jego obecność nikomu nie jest na rękę.

Wyd. Znak, Kraków 2025, 99,99 zł



Robert Małecki
„Zmora. Czarna toń”
Kama Kosowska prowadzi dziennikarskie śledztwa i opisuje przypadki tajemniczych zaginięć. Dostaje telefon od matki dziewczyny, która zniknęła sześć lat temu. Kapodejmuje trop. Równocześnie nadkom. Lesław Korcz prowadzi dochodzenie w sprawie zaginionej studentki. Nieoczekiwane zdarzenie łączy śledztwa Kamy i Korcza oraz przecina ich ścieżki.

Wyd. Literackie, Kraków 2025, 49,90 zł



Emilia Konwerska
„Rzeczy robione specjalnie”
To pomysły na wycieczki, ale tylko w głowie, dla wszystkich tych, którzy choć raz czuli się jak nurek uwięziony pod lodem, to niebezpieczne przygody wewnętrzne, w których dzieje się nic i wszystko, to wreszcie sprawy, o których nigdy się nie myśli, czyli myśli się o nich zawsze. Znajdziemy tu pytania o relacje i bliskość, o przekraczanie granic.

Wyd. ArtRage, Warszawa 2025, 49,00 zł



Małgorzata Serafin
„Jak odzyskać siebie. Kobięca twarz depresji”
Czternaście kobiet - czternaście intymnych i szczerych rozmów o przepaści, znad której można zawrócić. Ich świadectwa mierzenia się z depresją to opowieści o przekraczaniu siebie, stawianiu granic, pracowaniu ponad siły i braku odpoczynku. Opowieści o ignorowaniu sygnałów płynących z ciała.

Wyd. Prószyński, Warszawa 2025, 54,99 zł



Cały czas jestem dzieciakiem, robię dziwne i głupie rzeczy

Viki Gabor w programie „Kuba Wojewódzki Show”, fot: Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Monika Olejnik Goni za modą

Gwiazda polskiego dziennikarstwa jest w stanie wydać naprawdę wiele, żeby nie pozostać w tyle za światowymi trendami. Kiedy niedawno fotoreporterzy Pudelka przytąpali ją na mieście z 10-letnim wnukiem, niosła torbę od Chanel za 50 tys. zł. Chłopiec nie pozostawał w tyle, bo na nogach miał sportowe buty za 2,5 zł.

Kalina Józefowicz Idzie jak burza

Córka choreografa i Nataszy Urbańskiej poszła w ślady rodziców. Już trzy lata temu wystąpiła w musicalu „Metro” w Teatrze Buffo, gdzie dyrektorem artystycznym jest jej tata. Mimo, że wywołało to oskarżenia o nepotyzm, teraz Kalina pojawiła się w kolejnym spektaklu – „Romeo i Julia”, wcielać się w główną bohaterkę.

Magdalena Boczarska Nie potrzebuje ślubu

Mimo, że aktorka i Mateusz Banaś są ze sobą od lat, nie zdecydowali się na sformalizowanie związku. Żyją w tzw. „rzymskim małżeństwie”. – Pojęcie to bierze się z tego, że w Rzymie sam fakt, że ludzie decydują się na to, że chcą ze sobą być, wystarcza. Dziecko jest naszą rodziną. Syn nas scalał. W pandemii zrozumieliśmy, jak ważne jest to, żeby się notarialnie zabezpieczać na wypadek różnych rzeczy, gdyby ktoś wyłudował w szpitalu – powiedziała aktorka w podcaście „Porozmawiajmy przy herbach”. Fot: Szymon Starnawski



W TELEWIZJI



Tajemnica Westerplatte Kino Polska, 20:00

Mieli wytrwać dwanaście godzin. Bronili Westerplatte przez siedem dni. Historia zmagania garstki żołnierzy walczących z przeważającymi siłami. To film o dramacie walki, o wyborach człowieka w obliczu śmiertelnego zagrożenia, o sporze wizji racjonalnej, którą reprezentuje major Sucharski (Michał Żebrowski) z wizją romantyczną kapitana Dąbrowskiego (Robert Żołędziewski).

Aria di bravura Canal+ Premium, 21:00

Szczera i osobista opowieść o świecie osób jękających się. Film, kręcony w Krakowie przez kilka lat, śledzi historię niezwyklej terapeutki, która wierzy, że odkryła nową metodę walki z jękiem. Równocześnie obserwujemy losy dwojga jej pacjentów.

Cudowne lądowanie na rzece Hudson National Geographic, 22:00

Historia awaryjnego lądowania samolotu Airbus A320 na rzece Hudson, które miało miejsce w styczniu 2009 roku. Na pokładzie maszyny znajdowało się 155 osób.

Cztery pory roku w Hawanie TVP 2, 22:55

Serial oparty na powieściach Leonarda Padury. Każdy odcinek to nowa intrygująca zagadka kryminalna, osadzona w pulsującej życiem kubańskiej stolicy lat 90., gdzie salsa, rum i tropikalny żar splatają się z mrocznymi historiami.

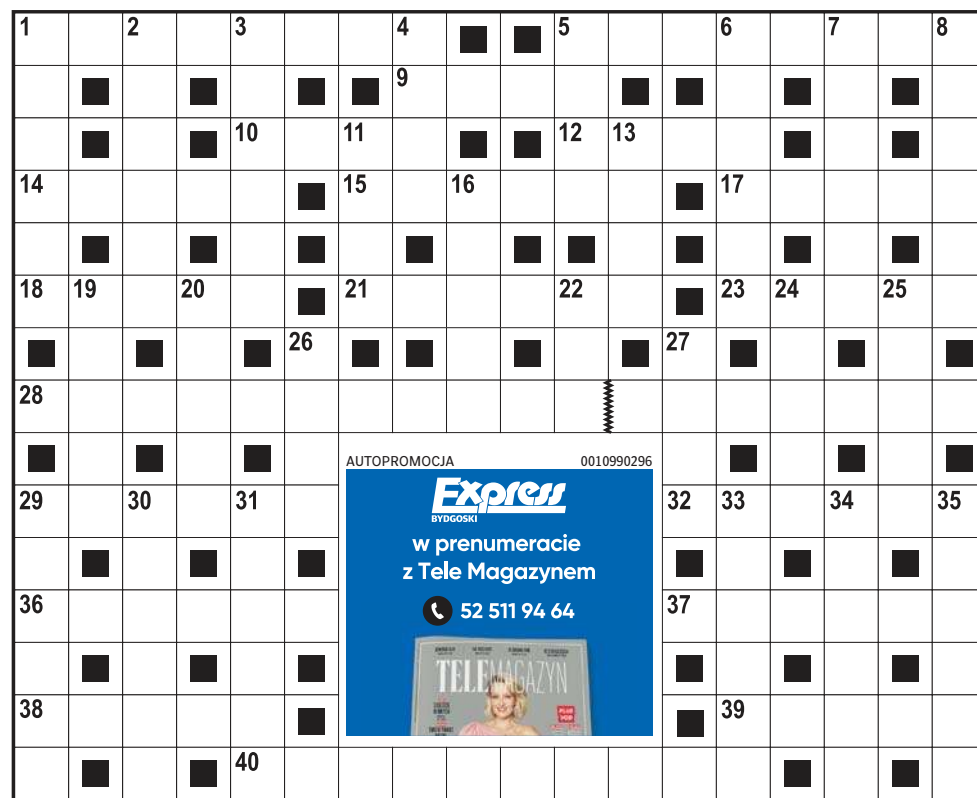
KRZYŻÓWKA NR 180

Poziomo:

- 1) rzymski amfiteatr, miejsce walk gladiatorów,
- 5) pluskwiak o urodzie motyla,
- 9) niemiecki konkurent Mercedesa,
- 10) autentyczne zdarzenie,
- 12) pierwsza dama opery,
- 14) wydział na uniwersytecie,
- 15) czyta listę dialogową,
- 17) pierwiastek chemiczny o symbolu Cr,
- 18) wnękowa na garderobę,
- 21) przelotny flirt, miłośćka,
- 23) ... John, angielski piosenkarz,
- 28) mówienie bez sensu,
- 29) przygotowuje drinki za bufetem,
- 32) widoki powodzenia na sukces,
- 36) szeroka, długa wstęga,
- 37) omega w greckim alfabecie,
- 38) delikatność w zachowaniu,
- 39) płaskodenny statek rzeczny,
- 40) „... do nieba”, amerykański serial.

Pionowo:

- 1) przyrząd z igłą magnetyczną,
- 2) miejsce w rankingu,
- 3) grecka poetka z wyspy Lesbos,
- 4) yerba ..., herbata paragwajska,
- 5) piaszczysty wał morski,
- 6) Indianie z powieści „Winnetou”,
- 7) nieproszony gość, intruz,
- 8) kolor jaskrawoczerwony,
- 11) tytuł filmu w reżyserii Wojciecha Smarzowskiego,
- 13) cukierek śmietankowy jak kwiat,
- 16) odlamek bryły skalnej,
- 19) fatamorgana na pustyni, miraż,
- 20) tajemnicza siła, przeznaczenie,
- 22) biblijny kapitan arki,
- 24) najdłuższa rzeka Francji,
- 25) zboże na płatki śniadaniowe,
- 26) Danuta, wykonawczyni pio-

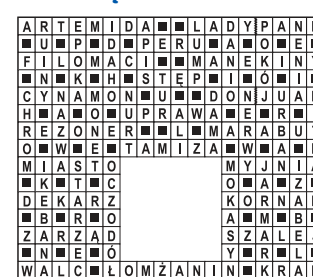


- 13) cukierek śmietankowy jak kwiat,
- 16) odlamek bryły skalnej,
- 19) fatamorgana na pustyni, miraż,
- 20) tajemnicza siła, przeznaczenie,
- 22) biblijny kapitan arki,
- 24) najdłuższa rzeka Francji,
- 25) zboże na płatki śniadaniowe,
- 26) Danuta, wykonawczyni pio-

senki „Gdzie ci mężczyźni?”

- 27) państwo na Półwyspie Indochińskim,
- 29) wyższy duchowny katolicki,
- 30) rzeczy konkretne, fakty,
- 31) starogreckie naczynie na wino,
- 33) gatunek pospolitej jaszczurki,
- 34) nieistnienie, nicłość,
- 35) reklamowany lek na przeziębienie.

ROZWIĄZANIE NR 179



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Przed Tobą dzień sprzyjający podejmowaniu odważnych decyzji. Horoskop dzienny radzi zrobić krok naprzód i uwierzyć w swoją moc.

Ryby (19.02 - 20.03)

Spokój pomoże Ci uporządkować myśli. Horoskop na dziś to wskazówka, by trzymać obrany kurs i nie zmieniać planów.

Baran (21.03 - 19.04)

Radość rozmów doda Ci energii. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że szukając nowych inspiracji, odnajdziesz świeży kierunek.

Byk (20.04 - 20.05)

Nie przejmuj się drobnymi niepowodzeniami, jakich możesz doświadczyć. Horoskop dzienny uspokaja, że jutro nie będzie po nich śladu.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja pewność siebie będzie wyjątkowa. Horoskop na dziś radzi wykorzystać energię, by zrobić coś odważnego i ruszyć naprzód.

Rak (22.06 - 22.07)

Drobne szczegóły będą miały dzisiaj znaczenie. Horoskop dzienny radzi skupić się na nich. Dzięki temu osiągniesz spory sukces.

Lew (23.07 - 22.08)

Szukaj równowagi w relacjach; otwórz się na dialog. Horoskop dzienny wróży, że napięcia ustąpią dzięki temu miejsca spokojowi i harmonii.

Panna (23.08 - 22.09)

Twoje życie będzie toczyć się szybkim tempem. Horoskop na dziś zapowiada, że za niektórymi wydarzeniami trudno Ci będzie nadążyć...

Waga (23.09 - 22.10)

Dyscyplina dziś popłaca; trzymaj się planu. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że efekty pojawią się szybciej, niż przypuszczasz.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Przygoda kusi. Horoskop dzienny wyraźnie radzi otworzyć się na spontaniczne pomysły. To sprawi, że osiągniesz więcej niż zazwyczaj.

Strzelec (22.11 - 21.12) Wykażesz się kreatywnością. Eksperymentuj śmiało. Horoskop na dziś zapowiada, że nowe idee przyniosą ci satysfakcję i miło zaskoczą.

Koziorożec (22.12 - 19.01) Wrażliwość otworzy drzwi. Horoskop dzienny na poniedziałek radzi słuchać intuicji. Odnajdziesz dzięki temu spokój i pogodę ducha.

MAGAZYN

SPORTOWY24

24.11.2025

Po trzy punkty dopisały do swoich kont siatkarki Metalkas Palacu Bydgoszcz i Sokoła & Hagric Mogilno. W gazie wciąż są siatkarze z Torunia STR. 18



FOT. DARIUSZ BLOCH

Cenne zwycięstwa Pałacu i Sokoła

**PIŁARSKIE EMOCJE
NA BOISKACH
W REGIONIE, KRAJU
I W EUROPE
STR. 14-16**

**Polacy ze zmiennym
szczęściem na otwarcie
Pucharu Świata
w skokach
STR. 17**

**Anwil, Twarde Pierniki,
Astoria i Noteć lepsze
od swoich ligowych
przeciwników
STR. 19**

SPORTOWY24.PL

Lech w końcu wygrał. Legia cały czas w dołku

JJ, DK
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Wszystkie piątkowe i sobotnie mecze 16. kolejki PKO BP Ekstraklasy odbyły się zgodnie z planem, a emocji nie brakowało. W niedzielę tak różowo już nie było.

Sensacyjne doniesienia o możliwym odejściu Marka Papszuna z Rakowa Częstochowa gdzie z roczną przerwą pracuje z sukcesami od 2016 roku, do Legii Warszawa z pewnością nie poprawiły morale jego zespołu. Choć „Medaliki” miały za sobą trzy zwycięstwa z rzędu i dołączyły do ligowej czołówki, to w sobotę zostały wypunktowane przez zamykającego dotąd tabelę Piasta Gliwice. Dwa gole dla zwycięzców strzelił Patryk Dzikczek.

Czekająca na ligowe zwycięstwo od 28 września Legia, prowadzona od 31 października przez Inakiego Astiza, który zastąpił zwolnionego Edwarda Iordanescu, nie przerwała złej serii, remisując z Lechią Gdańsk 2:2. Gdańszczanie stracili wygraną tuż przed końcowym

gwizdkiem, gdy wyrównał rezerwowy Wojciech Urbański.

Po meczu obie ekipy były mocno niezadowolone. Legioniści, bo zawodzą na całej linii, a lechiści, bo komplet punktów mieli na wyciągnięcie ręki.

Nagłe ochłodzenie i obfite opady śniegu mogły przeszkodzić w rozegraniu kilku spotkań, szczególnie rozgrywanych na południu kraju. Ostatecznie do skutku nie doszło tylko jedno spotkanie Jagiellonia Białystok - GKS Katowice. Z zimą udało się wygrać w Niecieczy, Krakowie i Zabrzu.

Starcie Górnika z Wisłą Płock to była bez dwóch zdań najciekawsza propozycja piątkowego wieczoru. Liderujący zabrzanie podejmowali ambitną, wciąż trzymającą się czołówki drużynę Nafciarzy. I choć pachniało niespodzianką, bo od 62. minuty po trafieniu Łukasza Sekulskiego to goście prowadzili, gospodarze zdolali wyrwać cenny punkt. W końcu Sondre Liseth wykorzystał wrzutkę Kamila Lukosza i uratował drużynę Michała Gasparika przed porażką. Górnik utrzymał tym samym fotel lidera, a Wisła wciąż może spo-



Mikael Isak (nr 9) z Lecha Poznań ma już 99 goli w PKO BP Ekstraklasie

kojnie spoglądać na rywali z niższego stopnia ligowego podium.

W końcu zwycięstwo odniósł Lech. Poznaniacy, którzy ostatnio zawodzili, zarówno w naszej elicie jak i w Lidze Konferencji, pewnie ograli Radomiaka. Dwa gole dla „Kolejorza” strzelił niezawodny Mikael

Ishak, któremu brakuje jednego trafienia, żeby znaleźć się w elitarnym gronie, tych którzy zdobyli 100 bramek w rozgrywkach elity.

Bruk Bet Termalika odniosła drugie zwycięstwo z rzędu. W meczu beniaminków ekipa z Niecieczy wygrała z Arką Gdynia 2:0.

Kryzys dopadł Cracovię. Pasy przegrały u siebie z Motorem Lublin 1:2

Wyniki i strzelcy 16. kolejki: Bruk-Bet Termalica Nieciecza - Arka Gdynia 2:0 (Rafał Kurzawa 14, Krzysztof Kubica 88); **Górniki Zabrze - Wisła Płock 1:1** (Sondre Liseth 78 - Łukasz Sekulski 62); **Cracovia - Motor Lublin 1:2** (Mateusz Praszelik 67 - Ivo Ro-

driques 48, Karol Czubak 83); **Raków Częstochowa - Piast Gliwice 1:3** (Jonatan Braut Brunes 88 - Patryk Dzikczek 31, 70 karny, Gierman Barkowski 57); **Legia Warszawa - Lechia Gdańsk 2:2** (Bartosz Kapustka 53, Wojciech Urbański 90+4 - Iwan Żelizko 42, Aleksandar Cirković 77); **Lech Poznań - Radomiak Radom 4:1** (Mikael Ishak 45 karny, 61, Pablo Rodriguez 52, Yannick Agnero 89 - Elvies Balde 73); **Jagiellonia Białystok - GKS Katowice** odwołany z powodu złych warunków atmosferycznych; **Widzew Łódź - Korona Kielce** zakończył się po zamknięciu wydania; **Pogoń Szczecin - Zagłębie Lubin** (poniedziałek, godz. 19, Canal+ Sport 3). ©P

1. Górnik Zabrze	16	30	27-15
2. Jagiellonia Białystok	14	27	27-18
3. Wisła Płock	15	27	20-11
4. Lech Poznań	15	24	27-24
5. Raków Częstochowa	15	23	21-21
6. Cracovia	15	22	22-19
7. Radomiak Radom	16	22	29-28
8. Zagłębie Lubin	14	21	27-18
9. Korona Kielce	15	20	17-16
10. Motor Lublin	15	19	21-25
11. Legia Warszawa	15	18	18-17
12. Arka Gdynia	16	18	13-28
13. Widzew Łódź	15	17	22-23
14. GKS Katowice	15	17	21-27
15. Pogoń Szczecin	15	17	21-27
16. Bruk-Bet Nieciecza	16	16	21-29
17. Piast Gliwice	14	14	16-17
18. Lechia Gdańsk	16	14	27-34

Polska u siebie jeszcze nie przegrała z reprezentacją Albanii. Więcej wiary w drużynę

Jaromir Kruk
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Pierwszego gola w meczach Polski z Albanią strzelił 6 listopada 1949 roku legendarny Gerard Cieślak. Biało-Czerwoni zwyciężyli w towarzyskim sprawdzianie 2:1.

Albańczykom udało się dotąd dwukrotnie ograć naszą reprezentację, ale dokonali tego na własnym terenie. W Polsce głównie przegrywali, a zremisowali tylko raz - 31 października 1984 roku w Mielcu.

Los sprawił, że Albania będzie pierwszym rywalem Polski w barażach o mundial 2026 i stawi się 26 marca w Warszawie na Stadionie Narodowym.

Polacy byli wściekli

- Trochę mnie denerwuje, że my się zastanawiamy, z kim zmierzymy się w barażowym finale, czy to będzie Ukraina, czy Szwecja. Najpierw trzeba przejść Albanie - uważa Władysław Żmuda, uczestnik czterech mundialów. - W eliminacjach mistrzostw świata 1986 ich zlekceważyliśmy, w Mielcu uspiło nas szybkie objęcie prowadzenia. Trafił Włodek Smolarek i zastanawiano się, dlaczego do przerwy wygrywamy tylko 1:0. Po



Robert Lewandowski strzelił już gola Albańczykom - było to w fazie grupowej eliminacji do mistrzostw świata 2 września 2021 roku, na PGE Narodowym w Warszawie

zmianie stron wyrównali, potem strzelili kolejnego gola i remis uratował nam Andrzej Pałasz. Polacy byli na nas wściekli, my na siebie też, bo zawiedliśmy. Już wtedy Albańczycy pokazywali bardzo dobrą technikę, byli niesamowicie waleczni. Teraz mają poukładany taktycznie zespół, z dobrymi zawodnikami z ligi włoskiej, z międzynarodowym sztabem trenerskim. Jesteśmy fawory-

tem, lecz nie możemy się za szybko poczuć zwycięzcą - ostrzega Żmuda.

W kwalifikacjach Euro '72 Albańczycy w Tiranie urwali punkty ekipie Kazimierza Górskiego (1:1).

- Albania była już dość wymagającym przeciwnikiem parę miesięcy wcześniej w Chorzowie - podkreśla z kolei Włodzimierz Lubański, kolejna legenda polskiej piłki, mistrz

olimpijski z 1972 r. - Wygraliśmy co prawda 3:0, prowadził nas jeszcze Ryszard Koncewicz. Albańczycy cechowali się bardzo dobrym wyszkoleniem technicznym, ambicją, ale na pewno trochę odstawali taktycznie. Strzeliłem im gola, przede mną trafił Robert Gadocha, po mnie Zyga Szołtyś. Z tego spotkania pamiętam głównie suche fakty, ale mogę dodać, że w tym kraju ludzie mają zacięcie do futbolu.

Oni przełamali bariery już dwa razy, awansując do finałów Euro, teraz marzy im się mundial. Zespół Jana Urbana czeka ciężkie zadanie, mamy więcej szans na dotarcie do finałów barażu, ale musimy uważać. Albania Sylvinho, słynnego Brazylijczyka, który grał w dużych klubach, to zespół dobrze zorganizowany, prezentujący styl gry zbliżony do włoskiego. Oni w grupie wyprzedzili Serbie, na papierze mając mocny skład, i zrobią co tylko się da, by dostać się na mundial. Musimy uważać na tę niedocenianą w świecie drużynę - mówi Lubański.

Kapitanem Janek Urban

Spotkanie z Albanią z 19 października 1988 roku miło wspomina ikona Lecha Poznań Damian Łukasik.

- Eliminacje mistrzostw świata, na Polsce ogromna presja po nieudanych kwalifikacjach Euro '88, w ataku świętej pamięci już Włodek Smolarek i Jan Furtok - wspomina Łukasik, uczestnik potyczki z 1988 roku z Chorzowa. - Ja miałem okazję do zdobycia gola, dla nas trafił Krzysztof Warzycha, który wyszedł od początku na prawej pomocy. Kapitanem był Janek Urban, obecny selekcjoner, superczłowiek. Albania mocno się postawiła, nie tylko się broniła.

Niestety, ta wygrana nie dała nam nic, bo na mundial pojechały Anglia i Szwecja. Polska dysponowała personalnie wartościową reprezentacją, ale organizacyjnie w naszej piłce nic nie funkcjonowało jak należy. Teraz Albania to już inna półka niż kiedyś. Oni poznali smak wielkich imprez i są głodni awansu na finały mistrzostw świata 2026. Ogrywaliśmy ich u siebie w walce o mundial 2022 i Euro 2024, teraz też liczę, że pomoże nam atut własnego boiska - mówi Łukasik.

Albańczyków u siebie pokonała też Polska 29 maja 2005 roku w Szczecinie, a jedyne goła strzelił niezawodny Maciej Żurawski. W spotkaniu towarzystkim Albania jak zwykle zagrała bardzo ambitnie.

- Jak my chcemy jechać na mundial, to musimy wygrać z Albanie, nie widzę innej możliwości. Z Maltą zagraliśmy słabiej, zdarza się, wygraliśmy 3:2, ale spotkanie barażowe będzie inne. Mamy więcej jakości od drużyny Sylvinho, musimy być skoncentrowani i pokazać swoje atuty. Nie wyobrażam sobie nieobecności Polski na mundialu w 2026 roku - akcentuje Jacek Bąk, 96-krotny reprezentant kraju, i apeluje o więcej wiary w kadrę Jana Urbana.

Baraże w marcu 2026. ©P

„Lewy” otworzył nowy Camp Nou

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

LA LIGA. Robert Lewandowski zdobył pierwszą bramkę na odnowionym stadionie, a Barca rozbiła Athletic, który zakończył mecz w dziesiątkę po czerwonej kartce dla swojego najlepszego gracza.

Barcelona wróciła na Camp Nou po dwóch i pół roku! Co prawda na pierwszy mecz po remoncie wpuszczono zaledwie 45 401 kibiców, najważniejsze jednak, że długo oczekiwany powrót „do domu” się odbył, a mistrzowie Hiszpanii świętowali miażdżące zwycięstwo nad Athletic Bilbao.

Wrócił również Joan Garcia. Bramkarz Barcy zagrał pierwszy raz nie tylko na tym stadionie, ale od dwóch miesięcy. Leczyl kontuzję i przygotowywał się do udowodnienia swoich umiejętności. Ale letni nabytek „Blaugrany” był praktycznie wyłączony z gry aż do 36. minuty, kiedy Athletic oddał swój pierwszy celny strzał.

Trener Hansi Flick dokonał diametralnej zmiany składu z powodu nieobecności Fren-



FOT. EPA/PAP

Robert Lewandowski otworzył Camp Nou po remoncie golem przeciwko Athletic Bilbao już w 4. minucie

kiego de Jonga, Pedriego, Gaviiego i Marcusa Rashforda, a także Ronalda Araujo i Raphinhy. Inny Garcia, Eric, grał jako defensywny pomocnik. Gerard Martin tworzył duet środkowych obrońców z Pau Cubarsim.

Barcelona chciała uczcić powrót do domu wczesnym golem i objęła prowadzenie już w 4. minucie. Eric Garcia zagrał

jak środkowy pomocnik najwyższej klasy. Mocno naciskał, aby odzyskać piłkę straconą przez Lamine’a Yamala w pobliżu pola karnego przeciwnika i asystował Robertowi Lewandowskiemu przy pierwszym golu na Camp Nou od czasu przebudowy. „Lewy”, omijając Andoniego Gorosabelę, oddał potężny strzał z pola karnego, który Unai Simon wpakował

do siatki przy bliższym słupku.

W doliczonym czasie pierwszej połowy Lamine Yamal zewnętrzną częścią stopy wykonał wspaniałe podanie za obrońców, stwarzając sytuację sam na sam Ferranowi Torresowi, który nie zmarnował tak pięknej okazji.

Barca rozpoczęła drugą połowę z taką samą energią, jak pierwszą. Eric Garcia subtelnie podał prostopadłe do Fermina Lopeza, który strzałem w dolny róg nie dał Simonowi żadnych szans. To był nokaut.

Sześć minut później Ojan Sunset dostał czerwoną kartkę za kopnięcie od tyłu Fermina i było po meczu. W końcówce Yamal znowu obsłużył Torresa, który ustrzelił dublet.

LA LIGA

13. kolejka: Valencia - Levante 1:0 (Duro 79), Deportivo Alaves - Celta Vigo 0:1 (Aspas 55 karny), Barcelona - Athletic Bilbao 4:0 (Lewandowski 4, Torres 45+3, 90, Lopez 48; czerwona kartka: Bilbao - Sancet 54), Osasuna Pampeluna - Real Sociedad San Sebastian 1:3 (Caterina 42 - Mendez 53, Guedes 59, Barrenetxea 82; czerwona kartka: Osasuna - Arguibide 87), Villarreal - Real Mallorca 2:1 (Moreno 6, Oluwaseyi 83 - Samu 8), Real Oviedo - Rayo Vallecano 0:0

BUNDESLIGA

11. kolejka: 1. FCV Mainz - TSG Hoffenheim 1:1 (da Costa 76 - Hanche-Olsen 9 sam.), Bayern Monachium - SC Freiburg 6:2 (Karl 22, Olise 45+2, 84, Upamecano 55, Kane 60, Jackson 78 - Suzuki 12, Manzambi 17), Borussia Dortmund - VfB Stuttgart 3:3 (Can 34, Beier 41, Adeyemi 89 - Undav 71, 90+1), FC Augsburg - Hamburger SV 1:0 (Kade 76), 1. FC Heidenheim 1846 - Borussia Mönchengladbach 0:3 (Diks 45+1, Tabaković 55, Machino 76), VfL Wolfsburg - Bayer 04 Leverkusen 1:3 (Vavro 57 - Hofmann 9, Tapsoba 24, Tillman 33), 1. FC Köln - Eintracht Frankfurt 3:4 (Kamiriski 4, Bulter 83, Waldschmidt 90+4 - Theate 39, Dahoud 45+6, Burkardt 59, 63)

Kolejna kompromitująca porażka Liverpoolu

Zbigniew Czyż
zbigniew.czyz@polskapress.pl

PREMIER LEAGUE. Broniący tytułu piłkarze Liverpoolu doznali kolejnej porażki w obecnym sezonie. Tym razem przegrali u siebie z Nottingham Forest aż 0:3.

To szósta porażka mistrza w tym sezonie i zarazem szósta w ostatnich siedmiu meczach w bieżących rozgrywkach. Drużyna Arne Slota przeżywa wyraźny kryzys formy. Mecz na Anfield z broniącym się przed spadkiem Nottingham miał zakończyć fatalną passę porażek. Gospodarze mieli zdecydowaną przewagę w posiadaniu piłki (75 do 25 procent), z kreowaniem pozycji strzelców było już jednak zdecydowanie gorzej.

Rywale, którzy w poprzednich 11 kolejkach zdobyli tylko dziesięć bramek, popisali się dużą skutecznością. Konto gości otworzył Murillo (33.), posyłając piłkę z pola karnego w lewy dolny róg bramki porzucenie różnym. Tuż po zmianie stron Nicolo Savona podwyższył wynik. Morgan Gibbs-White (78.) po stałym fragmencie gry nie miał litości dla brazylijskiego bramkarza Alis-sona. - Mam problem - ocenił kapitan Liverpoolu Virgil van Dijk w rozmowie ze Sky Sports. - Piłka nożna to sport drużynowy i każdy musi wziąć na siebie odpowiedzialność - dodał. Liverpool poniósł szóstą porażkę w tym sezonie Premier League. Dla porównania, w poprzednim, w którym wywalczył tytuł mistrzowski, w 38 kolejkach przegrał tylko cztery razy. Z dorobkiem 18 punktów jest dopiero na 11. miejscu.

Straty do prowadzącego w tabeli Arsenalu Londyn zmniejszył inny zespół ze stolicy Anglii, Chelsea, „The Blues”

pokonali na wyjeździe Burnley 2:0. Bramki dla zespołu prowadzonego przez włoskiego trenera Enzo Marescę zdobyli Pedro Neto i Enzo Fernandez. Dzięki zainkasowaniu trzech punktów Chelsea awansowała na drugie miejsce w tabeli.

Dobrą passę zakończył Manchester City. Po czterech z rzędu zwycięstwach, w tym dwóch ligowych, przegrał na wyjeździe z Newcastle 1:2. Wszystkie bramki padły w drugiej połowie. Prowadzenie gospodarzom dał w 63. minucie Harvey Barnes, wyrównał pięć minut później Ruben Dias, ale po 120 sekundach Newcastle odzyskało prowadzenie. Decydującego gola strzelił Barnes. Porażka City sprawiła, że The Citizens nie obronili pozycji wicelidera. Podobnie ich norweskimi napastnik Erling Haaland nie zdobył 100. gola w angielskiej ekstraklasie. Na czele listy wszech czasów Premier League znajduje się Alan Shearer, który ma na koncie 260 bramek.

Fatalną serię kontynuuje ostatni w tabeli Wolverhampton, który w tym sezonie jeszcze nie wygrał i zdołał wywalczyc tylko dwa punkty. W 12. kolejce przegrał na własnym stadionie z Crystal Palace 0:2. Dzięki wygranej gości awansowali na czwarte miejsce, a Rob Edwards przekonał się, jak trudnego podjął się zadania, próbując uratować Wolverhampton przed spadkiem.

PREMIER LEAGUE

Wyniki 12. kolejki: Burnley - Chelsea 0:2 (Neto 37, Fernandez 88), Bournemouth - West Ham 2:2 (Tavernier 69, Unal 81 - Wilson 11, 35), Brighton - Brentford 2:1 (Welbeck 71, Hinshelwood 84 - Thiago 29), Fulham - Sunderland 1:0 (Jimenez 84), Liverpool - Nottingham 0:3 (Murillo 33, Savona 46, Gibbs-White 78), Wolverhampton - Crystal Palace 0:2 (Munoz 63, Pino 69), Newcastle - Manchester City 2:1 (Barnes 63, 70 - Dias 68), Leeds - Aston Villa 1:2 (Nmecha 8 - Rogers 48 i 75)

Polak najlepszym strzelcem kolońskich „Kozłów”

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

BUNDESLIGA. W 11. kolejce piłkarskiej ekstraklasy Niemiec reprezentant Polski Jakub Kamiński zdobył bramkę dla 1. FC Köln, niestety w przegranym 3:4 meczu z Eintrachtem Frankfurt.

Piłkarz reprezentacji Polski ma już na koncie pięć goli w tym sezonie. Jakub Kamiński trafił do siatki w 5. minucie gry i zapewnił beniaminkowi prowa-

dzenie. Początkowo 23-latek nie cieszył się z gola, bo sędzia odgwizdał spalonego. Dopiero po interwencji VAR arbiter zaliczył Polakowi precyzyjne trafienie z 15 metrów.

Wyżej notowani goście jednak jeszcze w pierwszej połowie zdobyli dwa gole, a od 63. minucie stadionowy zegar pokazywał już wynik 1:4, gdy dwie bramki w krótkim czasie uzyskał Jonathan Burkardt i z ośmioma golami w klasyfikacji strzelców ustępuje jedynie Harry Kane’owi z Bayernu

Monachium. Anglik ma 14 goli. Miejscowi w końcówce strzelili dwa gole, ale do remisu nie zdołali doprowadzić i przegrali trzecie z ostatnich czterech spotkań.

Borussia Dortmund nie wygrała siódmego kolejnego oficjalnego meczu z VfB Stuttgart (2 remisy i 5 porażek). Na stadionie „Signal Iduna Park” Niemiec kurdyjskiego pochodzenia, Deniz Undav, skompletował hat-tricka i na swoim koncie ma już sześć trafień w sezonie.

Asysta Frankowskiego, powrót Pogby

Łukasz Konstanty
redakcja@polskapress.pl

LIGUE 1. Przemysław Frankowski zanotował asystę przy jednej z bramek w wygranym 4:1 przez jego Stade Rennes meczu z AS Monaco.

Polak, który w sobotę grał niemal do końca (został zmieniony w doliczonym czasie), w 73. minucie zagrał na głowę Breela Embolo, który posłał piłkę do bramki. Było to już trzecie w tym meczu trafienie dla gospodarzy, którzy po tym, jak czerwony

kartkę za niebezpieczny faul obejrzał Denis Zakaria (Monaco), pewnie podążali w stronę zwycięstwa i ostatecznie triumfowali 4:1. Bohaterem potyczki został Mahdi Camara, który zaliczył ostatnie podanie przy pierwszym golu, strzelił drugiego i wypracował rzut karny.

Wydarzeniem wieczoru był powrót do gry Paula Pogby. Doświadczony francuski pomocnik, który przed sezonem dołączył do Monaco, wszedł na boisko w 85. minucie. Był to jego pierwszy występ od ponad dwóch lat, a więc momentu,

w którym został zdyskwalifikowany - czteroletnia kara została nałożona w 2023 roku po tym, gdy wykryto w jego organizmie niedozwoloną substancję, ale trybunał arbitrażowy ds. sportu skrócił ją później do 18 miesięcy.

LIGUE 1

13. kolejka: Nice - Olympique M. 1:5 (Cho 63 - Aubameyang 11, Greenwood 33 i 53, Weah 58, Paixao 74), Lens - Strasbourg 1:0 (Ganiou 69), Rennes - Monaco 4:1 (Ait Boudlal 20, Camara 48, Embolo 73, Blas 83 k. - Biereth 90+5), PSG - Le Havre 3:0 (Lee 29, Neves 65, Barcola 87), Auxerre - Lyon 0:0

Nasi rodacy tylko w roli zmienników

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

SERIE A. W 12. kolejce piłkarze Napoli pokonali drużynę Nicolì Zalewskiego - Atalantę Bergamo - 3:1. Goście, których po raz pierwszy poprowadził trener Raffaele Palladino, przegrali trzeci mecz z rzędu.

Gospodarze popsuli debiut włoskiemu szkoleniowcowi już w pierwszych 45 minutach, kiedy strzelili trzy bramki - dwie zdobył brazylijski napastnik David Neres, a trzecią

holenderski kadrowicz Noa Lang.

W drugiej połowie obrońcy tytułu spuścili nieco z tonu i Gianluca Scamacca uzyskał honorowego gola dla zespołu z Lombardii. Nie zmieniło to jednak losów spotkania i Atalanta nie wygrała po raz ósmy z rzędu w Serie A. Nicola Zalewski wszedł na boisko w 62. minucie, zmieniając obrońcę Davide Zappacostę.

Bologna wygrała na wyjeździe z Udinese 3:0. Goście wystąpili bez kontuzjowanego bramkarza Łukasza Skorup-

skiego, a w ostatnich dwóch kwadransach w drużynie gospodarzy - prowadzonej przez dobre nam znanego trenera Kostę Runjaica - pojawili się na murawie Adam Buksa (od 63. minuty) i Jakub Piotrowski (od 71. minuty).

SERIE A

12. kolejka: Cagliari - Genoa 3:3 (Borrelli 33, 60, Esposito 43 - Vitinha 18, Ostigard 41, Martin 83), Udinese - Bologna 0:3 (Pobega 54, 60, Bernardeschi 90+4), Fiorentina - Juventus Turyn 1:1 (Mandradora 48 - Kostić 45+6), Napoli - Atalanta Bergamo 3:1 (Neres 17, 38, Lang 45 Scamacca 52)

Piłkarnia W Betclie 3. Lidze wygrane Elany, Wdy i Tłuchowii

Niebiesko-czarni zremisowali i stracili pozycję lidera w tabeli

Dariusz Knopik
dariusz.knopik@polskapress.pl

ZAWISZA BYDGOSZCZ - LIPNO STĘSZEŃ 1:1 (0:1)
Bramki: Filip Kozłowski (46) - Adam Borkowski (15).
Zawisza: Oczkowski - Nowak, Staniak, Golak, Sławek (60. Wszolek) - Kona (87. Zalewski), Szramowski (78. Bojas) - Bogusiewicz, Rak (87. Pralat), Strzyżewski (46. Cywiński) - Kozłowski.

Do Bydgoszczy przejechał beniaminek, który spisuje się dobrze. Zawisze bronili pozycji lidera. Przypomnijmy, że drugą Polonią Środa Wielkopolska wyprzedzali tylko lepszym bilansem bramek.

To nie był najlepszy mecz w wykonaniu niebiesko-czarnych. Długo nie potrafili narzucić swojego stylu gry. Dopiero pod koniec pierwszej części spotkania zaczęli zyskiwać przewagę, grać szybciej i stwarzać okazje. Podobnie gra wyglądała po przerwie.

Bydgoszczanie stworzyli sobie zbyt mało klarownych okazji do zdobycia bramek w porównaniu do innych meczów. Najlepszą przy stanie 0:1 miał Maciej Kona, po strzale którego piłka trafiła w poprzeczkę. Po główkach Mikołaja Staniaka, Sebastiana Golaka i Filipa Kozłowskiego udanie interweniował bramkarz zespołu ze Stęszewa.

Miejscowi gola stracili gdy Adam Borkowski okazał się szybszy od obrońców Zawiszy i w sytuacji sam na sam pokonał Michała Oczkowskiego.

Gospodarze wyrównali po wznowieniu gry po przerwie gdy na strzał zza pola karnego zdecydował się Filip Kozłowski. Postał idealne uderzenie, po którym piłka trafiła w okienko bramki Lipna.

Jest w nas wszystkich duże rozczarowanie - przyznał Adrian Stawski, trener Zawiszy. - Nie tak ten mecz miał wyglądać. Długo graliśmy w wolnym tempie, co ułatwiało obronę rywalom. Gola straciliśmy w prosty sposób. Stworzyliśmy sobie kilka sytuacji, których nie wykorzystaliśmy i stąd remis - podkreślił szkoleniowiec.

Dodajmy, że Lipno było dopiero drugim zespołem, który wywodził punkt z Bydgoszczy. Pierwszym była Elana Toruń.

W następnej kolejce Zawisza zagra na wyjeździe z Tłuchowią Tłuchowo. Potem jeszcze mecz pucharowy z Wisłą Kraków.



FOT. DARIUSZ BŁOCH

Walki nie brakowało w meczu Zawisza - Lipno, ale po ostatnim gwizdku było duże rozczarowanie

LECH II POZNAŃ - ELANATORUŃ 1:2 (1:2)
Bramki: Jakub Antczak (18) - Jakub Kisiel (29), Eryk Śledziński (38 samobójcza).
Elana: Procek - Lipka, A. Kowalski, Sikorski - Stawski, Kisiel, Joźwicki, Kamiński (90. +2. Stolic) - Zbun (50. Woronicki), Rożnowski (70. Gabrych), Hashidate.

To był jeden z hitów tej kolejki. Szósta Elana grała z czwartym Lechem. Różnica między nimi to tylko jeden punkt, ale ekipa z Poznania ma rozegrany jeden mecz mniej. Dodajmy, że inaugurację sezonu torunianie przegrali u siebie 2:4.

Teraz także nie zaczęło się najlepiej, bo Elana straciła gola po kontrataku młodych lechitów. Jednak tym razem torunianie odpowiedzieli dwoma golami. Oba zdobyli po stałych fragmentach. W pierwszym przypadku dwa razy uderzał Jakub Kisiel, a w drugim naciśkali tak rywala, że ci sami skierowali piłkę do swojej bramki.

Po analizie naszych porażek z rezerwami Lecha, a także Pogoni Szczecin wiedzieliśmy, że nie możemy zostawić rywalom zbyt dużo przestrzeni, bo oni mają takie umiejętności, że potrafia to wykorzystać - wyjaśniał Rafał Więckowski, trener Elany. - Plan był taki, że albo agresywnie atakujemy ich już

na ich połowie, albo czekamy na swojej części boiska i jeśli nadarzy się okazja, to kontratakujemy. Były też oczywiście fragmenty gdy szanowaliśmy piłkę i akcje budowaliśmy długo i cierpliwie. Cieszymy się z wygranej i faktu, że awansowaliśmy na trzecie miejsce w tabeli - dodał szkoleniowiec.

W następnej kolejce Elana zagra z Błękitnymi Stargard. Ten mecz zostanie rozegrany w Wąbrzeźnie.

WDA ŚWIECIE - WIKĘD LUZINO 1:0 (1:0)
Bramka: Paweł Słaby (45).
Wda: Zapala - Słaby, Dziarkowski, Kozłowski (67. Stasikowski), Januszewski (80. Jaskólski), Nawrocki, Cieślak, Wenerski, Dawid (90. Wypij), Woźny, Kalitta (80. Tyborczyk).

Do Świecia przyjechał rewelacyjny beniaminek. Ekipa z Luzina zgromadziła aż 33 punkty i zajmowała trzecie miejsce, a do prowadzącego Zawiszy Bydgoszcz traciła tylko trzy „oczka”. Z kolei Wda była na 10. lokacie z dorobkiem 23 punktów. Świecianie bardzo chcieli się zrewanżować za porażkę 0:1 na inaugurację rozgrywek.

Kluczowa dla losów meczu była ostatnia minuta pierwszej połowy. Akcją Wdę celnym strzałem wykończył Paweł

Słaby. Jak się potem okazało był to gol na wagę trzech punktów i umocnienia się w środku tabeli.

W następnej kolejce Wda zagra na wyjeździe z Victorią Września.

WYBRZEŻE REWALSKIE REWAL - TŁUCHOWIA TŁUCHOW 0:1 (0:1)
Bramka: Ołeksandr Horwat (22).
Tłuchowia: Mikołajczak - Kieplin, Żolik, Mazurowski, Strus (43. Brejnak), Ferreira, Figura, Kolbus, Horvath (78. Kmiecik), Zaborowski (58. Walczak), Szczutowski.

W Niechorzu, bo tam rozgrywa mecze jako gospodarz Wybrzeże Rewalskie, spotkały się dwie najsłabsze drużyny. Tłuchowia miała nad rywalami trzy punkty przewagi. Z kolei do rezerw Pogoni Szczecin, które były nad strefą spadkową, traciła dwa „oczka”. W wypadku zwycięstwa zespół z Tłuchowa odskakiwał rywalom i zbliżał się do bezpiecznej strefy. Poza tym tłuchowianie chcieli się zrewanżować za porażkę 1:2 z inauguracją.

O losach meczu zdecydowała akcja z 23. minuty. Adrian Szczutowski zagrał do Ołeksandra Horvatha, a ten zdecydował się na strzał zza pola karnego, po którym piłka zatrzepotała w bramce rywali.

Wygrał zespół jakościowo lepszy - stwierdził Arkadiusz Bator, trener Tłuchowii.

Pozostałe wyniki i strzelcy 18. kolejki:
Błękitni Stargard - Polonia Środa Wielkopolska 0:1 (Kamil Budych 59); **Pogoń Nowe Skalmierzyce - Pogoń II Szczecin 2:2** (Filip Szewczyk 67 karny, Jakub Goliński 76 - Natan Waligóra 43, 47); **Unia Swarzędz - Kluczewia Stargard 0:2** (Rian 54 karny, 90); **Cartusia Kartusy - Victoria Września i Flota Świnoujście - Noteć Czarnków odwołane z powodu zmrożonego boiska.** ©©

1. Polonia Środa Wlkp.	18	39	37-26
2. Zawisza Bydgoszcz	18	37	38-15
3. Elana Toruń	18	34	30-21
4. Wikęd Luzino	18	33	40-25
5. Lech II Poznań	17	32	43-27
6. Cartusia Kartusy	17	31	28-19
7. Flota Świnoujście	17	28	25-17
8. Lipno Stęszew	18	27	26-29
9. Błękitni Stargard	18	26	32-27
10. Wda Świecie	18	26	19-33
11. Noteć Czarnków	17	22	25-22
12. Kluczewia Stargard	18	22	27-24
13. Pogoń N. Skalmierzyce	19	14-23	
14. Unia Swarzędz	18	17	17-25
15. Pogoń II Szczecin	17	15	28-43
16. Tłuchowia Tłuchowo	18	15	15-34
17. Victoria Września	16	12	15-25
18. Wybrzeże Rewalskie	17	9	5-29

Chemik mistrzem jesieni

Dariusz Knopik, MG
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. 17. kolejka 4. Ligi Kujawsko - Pomorskiej zakończyła zmagania w tym roku. Teraz w rozgrywkach nastąpi przerwa zimowa do marca 2026.

Jeszcze przed tą serią meczów było wiadomo, że przerwę zimową w fotelu lidera spędzi Chemik. Jednak w ostatnim meczu bydgoszczanie tylko zremisowali bezbramkowo w Brodnicy ze Spartą.

Tym samym część strat zniwelowała Pogoń. Ekipa z Mogilna bez problemu rozbiła na swoim stadionie Unię Gniewkowo 5:0. Hat tricka ustrzelił Przemysław Kędziora, który prowadzi w klasyfikacji strzelców mając na koncie 15 goli.

Podium zamyka Unia Wąbrzeźno, która pewnie ograła u siebie Victorię Czarnikowo 4:1.

Tuż za podium Wisła. Ekipa z Dobrzynia nad Wisłą zanotowała dobrą końcówkę, pokonując w zaległym meczu wyjazdowym Spartę 3:2 i potem u siebie Start Pruszcz 2:1.

Ze strefy spadkowej wyostał się Lech. Rypinianie wygrali na wyjeździe Orłeta Aleksandrów Kujawski 4:2.

W strefie spadkowej prócz ekip z Pruszcza i Gniewkowa jest Cuiavia, która w ostatniej kolejce uległa u siebie Kujawiakowi Kowal 0:4.

Jednak różnice między zespołami są tak małe, że runda rewanżowa zapowiada się pasjonująco.

Wyniki i strzelcy 17. kolejki: Wisła Dobrzyń nad Wisłą - Start Pruszcz 2:1 (Damian Kacperski 45 karny), Alan Czerwiński 47 - Aleksander Syłka 18); **Cuiavia Inowrocław - Kujawiak Kowal 0:4** (Przemysław Kowalczyk 15, Paweł Behlke 32, Leanid Khankevich 43, Piotr Jankowski 88); **Unia Wąbrzeźno - Victoria Czarnikowo 4:1** (Paweł Karbowiński 29, Kajetan Wojciechowski 43, Jakub Nowak 64, Szymon Pawłowski 85 - Łukasz Pietrzak 75); **Noteć Łabiszyn - Łokietek Brześć Kujawski 2:3** (Marcin Słowiński 67 karny, Marek Kociński 90+4 - Piotr Szczepny 31, Hubert Szymczak 52, 78); **Orłeta Aleksandrów Kujawski - Lech Rypin 2:4** (Łukasz Witucki 14, Patryk Wiśniewski 16 - Kamil Skolmowski 28, 74, Jakub Listkowski 81, Kacper Filipiński 89); **Piast Kołodziejewo - Mustang Ostaszewo 2:1** (Alan Jędrzejczak 58, Arkadiusz Wilk 67 - Szymon Ćwikliński 19); **Pogoń Mogilno - Unia Gniewkowo 5:0** (Norbert Rościszewski 7, Przemysław Kędziora 18, 61, 76, Antoni Krajnyk 87); **Sparta Brodnica - Chemik Bydgoszcz 0:0**; **Unia Solec Kujawski - GLKS Dobrcz nie odbył się z powodu zbyt zmarzniętego boiska.**
Zaległy mecz 10. kolejki: Sparta - Wisła 2:3 (Filip Sieczko 55, Michał Bartkowski 58 - Stanisław Łojewski 8, Damian Kacperski 35, Alan Czerwiński 38). ©©

1. Chemik Bydgoszcz	17	47	55-5
2. Pogoń Mogilno	17	41	50-13
3. Unia Wąbrzeźno	17	36	39-17
4. Wisła Dobrzyń n/Wisłą 17	34	31-15	
5. Mustang Ostaszewo	17	32	23-12
6. Unia Solec Kujawski	16	29	27-15
7. Sparta Brodnica	17	27	39-18
8. Kujawiak Kowal	17	24	22-25
9. Orłeta Aleksandrów K.	17	22	27-26
10. Łokietek Brześć Kuj.	17	22	23-35
11. Piast Kołodziejewo	17	21	23-42
12. Victoria Czarnikowo	17	20	18-36
13. Lech Rypin	17	16	18-40
14. Noteć Łabiszyn	17	15	23-33
15. GLKS Dobrcz	16	15	18-39
16. Cuiavia Inowrocław	17	14	19-30
17. Unia Gniewkowo	17	8	14-40
18. Start Pruszcz	17	6	16-48

Beniaminek ograł spadkowicza

Dariusz Knopik
dariusz.knopik@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. W 17. kolejce Betclie 2. Ligi hitem było spotkanie w Poznaniu.

Tam miejscowa Warta czyli wicelider rozgrywek i spadkowicz z Betclie 1. Ligi podejmował Unię Skierniewice czyli beniaminka, który przewodzi stawce. Lider okazał się lepszy od drugiej ekipy w stawcem, wygrywając 2:0. Olimpia Grudziądz swój wyjazdowy mecz ze Stalą Stalowa Wola rozgrywała w niedzielny wieczór. Zakończył się po zamknięciu wydania. Szczegóły na naszej stronie internetowej.

Wyniki i strzelcy 18. kolejki: ŁKS II Łódź - Hutnik Kraków 2:0 (Aleksander Słezak 54 karny, Patryk Grabowski 79); **Zagłębie Sosnowiec - Sokół Kleczew 1:2** (Jewgienij Szakawka 70 - Oskar Kubiak 27, Jakub Sangowski 60); **KKS Kalisz - Świt Szczecin 3:4** (Przemysław Zdybowski 50, Karol Danielak 72, Mateusz Gawlik 90 - Dawid Kort 9, Mikołaj Lebe-

dyński 48, Krzysztof Ropski 67, 76); **GKS Jastrzębie - Podhale Nowy Targ 0:3** (Bartosz Kurzeja 15, Rastislav Václavik 42, Marcinho 66); **Rekord Bielsko-Biała - Śląsk II Wrocław 1:1** (Tomasz Boczek 87 - Adam Ciucka 27); **Warta Poznań - Unia Skierniewice 0:2** (Kamil Sabińko 35, Mateusz Stepien 77 karny); **Chojniczanka Chojnice - Resovia Rzeszów 2:0** (Valērijs Šabala 27, 61); **Sandecja Nowy Sącz - Podbeskidzie Bielsko-Biała 0:0.** ©©

1. Unia Skierniewice	18	38	36-19
2. Warta Poznań	18	35	31-21
3. Olimpia Grudziądz	17	33	34-22
4. Podhale Nowy Targ	18	32	21-13
5. Świt Szczecin	18	29	35-32
6. Stal Stalowa Wola	17	25	35-26
7. Chojniczanka Chojnice	18	24	30-28
8. Śląsk II Wrocław	18	24	33-28
9. Sandecja Nowy Sącz	17	24	24-25
10. Zagłębie Sosnowiec	17	23	21-24
11. Resovia Rzeszów	18	22	22-24
12. Sokół Kleczew	17	22	33-31
13. Podbeskidzie B-B	18	22	25-30
14. Rekord Bielsko-Biała	18	21	25-32
15. Hutnik Kraków	18	18	26-30
16. KKS Kalisz	18	18	21-27
17. ŁKS II Łódź	17	11	16-32
18. GKS Jastrzębie	18	6	15-40

Wielki mistrz i debiutant mogą być zadowoleni

Artur Bogacki
artur.bogacki@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. Zawodami Pucharu Świata w Lillehammer rozpoczął się nowy sezon. Na otwarcie Polacy dali sygnał, że w olimpijskim roku może być ciekawie.

Szóstym miejscem w konkursie drużyn mieszanych w piątek i 13. lokatą Kamila Stocha w sobotnim konkursie indywidualnym (niedzielny zakończył się po zamknięciu wydania) nie ma się co ekscytować. Niemniej forma zawodników na progu sezonu jest przyzwoita, a nastroje w kadrze są optymistyczne.

Stoch tego lata podczas Grand Prix ze swoich startów był zadowolony. Po zimowym otwarciu jest podobnie, pojawia się nawet „zdrowy” niedosyt. Nasz utytułowany zawodnik nie musi już szukać po omacku recepty na dobre wyniki. Wie, co trzeba zrobić, i pozostaje tylko „oddać dwa dobre skoki”, aby cieszyć się z sukcesu. Tym razem jeszcze trochę zabrakło.

- Gdyby nie ten finałowy skok, to byłbym bardzo zadowolony. Przesadziłem, wszystko

przeleciało do przodu, a w tych warunkach nie miało to szansy się powieść - mówił Stoch przed kamerą Eurosportu. - Akceptuję to, co jest. Pewne niedociągnięcia są, ale z drugiej strony mam świadomość, że z błędami jestem niedaleko czołówki. Krok po kroku będę robił, żeby być coraz wyżej.

Stoch dobrze zaprezentował się w piątek podczas treningów i wraz z debiutującym w cyklu niespełna 19-letnim Kacprem Tomasiakiem dostali szansę w konkursie drużyn mieszanych. Swoje zrobili, ale przy słabszej dyspozycji pań (Anna Twardosz i Nicole Konderla-Jurczek) skończyły się 6. lokatą, oddającą potencjał naszego miksta.

Obaj panowie dzień później potwierdzili dobrą dyspozycję. W kwalifikacjach Stoch był 4. (to jeden z najlepszych jego wyników w ostatnich latach), Tomasiak 15., z Polaków odpadł tylko 58. Aleksander Zniszczoł (wygrał Austriak Stephan Embacher).

Rywalizacja w sobotnim konkursie, zwłaszcza w I serii, stała na wysokim poziomie. Skaczący jako pierwszy z białoczerwonej ekipy Tomasiak pofrunął na 137. m. Ostatecznie dało mu to 19. po-



W sobotę dominowali Austriacy. Od lewej: Jan Hoerl, Daniel Tschofenig i Stefan Kraft

zycję na półmetku. Był drugim z Polaków - przed nim znalazł się tylko starszy o... 20 lat Kamil Stoch - 10. po skoku na 135,5 m z belki niższej o 2 stopnie. Awansowali także Piotr Żyła (25.) i - dość szczęśliwie - Dawid Kubacki i Paweł Wąsek (29. i 30.).

Nadzieje na świetne otwarcie sezonu nie były bezpodstawne,

bo Stoch do podium tracił 4,7 pkt. Liderem był Stefan Kraft, o 2,2 pkt. wyprzedzał Domena Prevca i o 3 pkt. Felixa Hoffmana.

W serii finałowej skoki były dużo krótsze, a dla Polaków wyniki sumarycznie były dobre. Niemal wszyscy się poprawili. Wąsek przesunął się w górę o dwie pozycje, na 28.; Kubacki

o aż 7 szczebelków - 22., a Żyła o 6 - 19. Z presją i trudnymi warunkami poradził się Tomasiak. Po swoim skoku zaliczył delikatny awans na 18. miejsce. Z tego debiutu może być zadowolony.

W tym kontekście występ Stocha przyniósł lekki zawód, bo nasz mistrz jako jedyny z Polaków spadł w zestawieniu. Osta-

tecnie był 13., znów najlepszy z Białoczerwonych.

W ścisłej czołówce były przetasowania. Z „pułdła” spadli Hoffmann i Prevca. Stanął na nim liderujący Kraft (po raz 127. w karierze!), ale też pewnie ma niedosyt, bo nie obronił prowadzenia. Ostatecznie wygrał 4. na półmetku Daniel Tschofenig przed Janem Hoerlem, a to ci trzej Austriacy byli w trójce klasyfikacji Pucharu Świata w poprzednim sezonie. W sobotnim konkursie kobiet z Polek punkty zdobyła tylko Twardosz, która była 16.

Kolejne konkursy Pucharu Świata już we wtorek i środę w Falun.

Konkurs mikstów w piątek: 1. Japonia 1034, 2. Słowenia 1025, 1. 3. Austria 1023, 9... 6. Polska 834,6 (Anna Twardosz 161,4, Kacper Tomasiak 247,3, Nicole Konderla-Jurczek 161,6, Kamil Stoch 264,3).

Konkurs indywidualny w sobotę: 1. Daniel Tschofenig (Austria) 311,5 (133 i 129 m), 2. Jan Hoerl (Austria) 307,2 (136 i 126 m), 3. Stefan Kraft (Austria) 306,3 (138 i 120 m), 4. Domen Prevca (Słowenia) 304,8 (138 i 126 m), 5. Ryoyu Kobayashi (Japonia) 304,1 (136 i 127,5 m)... 13. Kamil Stoch 291,3 (135,5 i 122 m), 18. Kacper Tomasiak 283,5 (137 i 122 m), 19. Piotr Żyła 283 (131 i 126,5 m), 22. Dawid Kubacki 277,1 (126,5 i 121,5 m), 30. Paweł Wąsek 268,7 (127,5 i 119 m)

Ruszył sezon olimpijski w skokach narciarskich. „Ostatni taniec” Kamila Stocha

Zbigniew Czyż
zbigniew.czyz@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. Ruszył sezon 2025/2026. To sezon wyjątkowy. W lutym odbędą się igrzyska, a w rozpoczętym właśnie cyklu po raz ostatni oglądać będziemy Kamila Stocha.

W programie Pucharu Świata na ten sezon przewidziano 35 konkursów: 30 indywidualnych, dwa ekip mieszanych, jeden drużynowy oraz dwie rywalizacje duetów. Dwa przystanki na długiej trasie zaplanowano w Polsce - 6 i 7 grudnia w Wiśle, a 10-11 stycznia w Zakopanem. Ponadto, od 23 do 25 stycznia odbędą się mistrzostwa świata w lotach w niemieckim Oberstdorfe. Igrzyska olimpijskie we Włoszech potrwają od 6 do 22 lutego.

Jaki sezon olimpijski dla Polaków?

Po ostatnim nieudanym sezonie w polskiej kadrze nastąpiła zmiana trenera. Austriackiego szkoleniowca Thomasa Thurnbichlera zastąpił jego asystent Maciej Maciusiak. Wydaje się, że nastąpiła też zmiana, jeśli chodzi o lidera kadry, przynajmniej w pierwszych konkursach. Do tej roli,



W sezonie 2025/2026 po raz ostatni zobaczymy na skoczni kończącego karierę Kamila Stocha. Trzykrotny mistrz olimpijski u progu sezonu jest liderem reprezentacji Polski

którą pełnił przez wiele lat, wrócił weteran reprezentacji Polski Kamil Stoch.

- Od kilku tygodni skacze perfekcyjnie. Jeśli nie przytrafią mu się jakieś problemy zdrowotne, to myślę, że będzie plasował się w czołówce i to w niejednym konkursie - powiedział nam tuż przed pierwszymi konkursami w Lillehammer Józef Jarząbek, trener skoków narciarskich.

Możliwe, że w długim sezonie Stoch odpuści kilka konkursów, koncentrując wszystkie siły na zawody we Włoszech. W swojej karierze 38-letni zawodnik zdobył na igrzyskach trzy złote medale indywidualnie oraz brązowy drużynowo.

Historia zatoczy koło?

Gdy Stoch wiele lat temu wskakiwał do światowej czołówki, karierę kończył właśnie

Adam Małysz. Teraz jest szansa na pewną powtórkę z historii, bo objawił się wielki talent Kacper Tomasiak. Urodzony w Bielsku-Białej 18-latek według prognoz ekspertów ma być razem ze Stochem siłą napędową białoczerwonych.

- Skoki Kacpra są na bardzo fajnym poziomie. To młody zawodnik, ale jest bardzo ułożony i wie, czego chce. Jestem spokojny, że nie uderzy mu

do głowy przysłowiowa woda sodowa. Jeśli cały czas będzie umiejętnie prowadzony, ale też sam będzie doskonalił swoje skoki, powinien już w tym sezonie wiele osiągnąć, bo ma niesamowite możliwości - mówi nam Rafał Kot, członek zarządu Polskiego Związku Narciarskiego.

Byłemu fizjoterapeucie Adamu Małyszowi wtóruje Józef Jarząbek. - Ma niesamowicie silne odbicie na progu, jest też silny mentalnie. Podszlifował jeszcze fazę lotu i skacze naprawdę wyśmienicie. Widać, że jest poukładany, potrafi odciać emocje i skoncentrować się na konkretnym zadaniu, a to duża umiejętność. Miejmy nadzieję, że wytrzyma długi sezon - podkreśla pierwszy trener Dawida Kubackiego.

Kto dołączy do Stocha i Tomasiaka?

Na kogo jeszcze możemy liczyć w polskiej kadrze w rozpoczętym właśnie sezonie? Na pierwsze konkursy do Norwegii Maciej Maciusiak poza Stochem i Tomasiakiem zabrał też Pawła Wąską, Dawida Kubackiego, Piotra Żyłę i Aleksandra Zniszczoła. Wydaje się, że pierwszy z nich ma największe szanse, by dołączyć do wspomnianej dwójki. W poprzednim

sezonie Wąsek był liderem kadry, ale po odejściu Thurnbichlera i zmianach regulaminowych dotyczących kombinazjonów stracił formę.

- U Pawła widać jednak zdecydowaną poprawę i jestem przekonany, że wróci do dawnej dyspozycji. Nieźle skacze też Dawid Kubacki, ale nie ma jeszcze tego błysku. Piotr Żyła? Skacze nieźle, ale nie wybitnie. Aleksander Zniszczoł słabsze odbicie na progu nadrabia lepszą techniką - wylicza pierwszy trener Kubackiego.

Puchar Narodów

W poprzednim sezonie tylko raz polskiemu skoczkowi udało się zająć miejsce na podium - dokonał tego w Lahti wspomniany Wąsek. W klasyfikacji Pucharu Narodów nasza kadra zajęła dopiero szóste miejsce, z potężną stratą - ponad 6 tysięcy punktów - do zwycięskiej ekipy Austriaków.

Jak będzie w sezonie olimpijskim? - Naszą drużynę stać na zajęcie czwartego, piątego miejsca. Każdy zawodnik powinien zdobywać punkty. To jest sezon olimpijski, więc trzeba liczyć się również z tym, że niektórzy skoczkowie będą odpuszczać poszczególne konkursy - podsumował Józef Jarząbek. ©

Siatkówka 7. runda Tauron Ligi udana dla obu naszych drużyn

PO TRZY PUNKTY DLA PAŁACU I SOKOŁA

DARK, MZ
sport@polskapress.pl

METALKAS PAŁAC BYDGOSZCZ - CHEMIK POLICE 3:1
Sety: 25:20, 19:25, 25:13, 25:22
Pałac: Łyczakowska 2, Baka 18, Witowska 15, Foucher 16, Nowakowska 8, Pol 6, Jagła (libero), Adamczewska 1, Sobalska
Chemic: Partyka 2, Mędrzyk 8, Koput 2, Gierszewska 5, Orzół 21, Rożyńska 8, Nowak (libero), Grabowska (libero), Przybyło 2, Hewelt 5, Rybak-Czumińska 5

Bydgoskie siatkarki dobrze rozpoczęły spotkanie. Po wyrównanym początku odskoczyły na kilka punktów od rywalek, wykorzystując m.in. błędy policzanek. Po udanej serii prowadziły już 18:11 i wydawało się, że spokojnie dokończą partię. Rywalki rzuciły się jeszcze w pogoń i zmniejszyły straty. Nie na tyle jednak, by odebrać gospodarzom zwycięstwo. Dobrze zaczęły jednak drugą odsłonę (7:2) i tym razem to miejscowe musiały gonić. Bydgoszczanki dawały radę; zbliżyły się na punkt, ale nie zdołały już przechylić szli zwycięstwa na swoją stronę.



FOT. DARIUSZ BŁOCH

Siatkarki Metalkas Pałacu Bydgoszcz oddały rywalkom z Chemika Police tylko jednego seta

W trzeciej partii bydgoszczanki szybko zdominowały grę i znów wyszły na prowadzenie w meczu. W czwartej też były skuteczniejsze od rywalek, choć te mocno naciskały do końca.

LOS NOWY DWÓR MAZOWIECKI - SOKÓŁ & HAGRIC MOGILNO 0:3
Sety: 22:25, 20:25, 18:25
Losy: Ejsmont 5, Garrison 2, Zakościelna 6, Budnik 7, Reiter 4, Kowalczyk 5, Ziemińska (libero) -

Stachowiak 8, Orzyłowska 1, Piszcz 0, Sklepik 1, Woźny 0
Sokół: Priante 1, Tsitsigianni 9, Nowak 9, Kowalska 21, Świętoń 7, Cygan 13, Pancewicz (libero) - Pinczewska 0

Sokolanki na Mazowsze pojechały w świetnych humorach po pierwszym zwycięstwie w sezonie nad Radomką. W Nowym Dworze były faworytkami starcia z zespołem, który prze-

grał wszystkie mecze. Inauguracyjny set długo jednak nie układał się po myśli siatkarek z Mogilna. Dopiero od remisu 15:15 sokolanki poprawiły grę i wyszły na prowadzenie, którego już nie oddały. Druga partia była już zdecydowanie spokojniejsza. Od stanu 3:3 to był popis Sokola. Podobny przebieg miała trzecia odsłona; dominacja zespołu z Mogilna była nie podważenia.

7. kolejka Tauron Ligi: ŁKS Łódź - BKS Bielsko-Biała 2:3 (25:18, 25:19, 21:25, 24:26, 11:15), Stal Mielec - Radomka Radom 3:1 (25:21, 25:14, 20:25, 25:16), Budowlani Łódź - UNI Opole 0:3 (21:25, 27:29, 13:25), #VolleyWrocław - DevelopRes Rzeszów 0:3 (22:25, 19:25, 26:28)

1. DevelopRes Rzeszów	7	19	20:5
2. UNI Opole	7	15	16:7
3. Budowlani Łódź	7	15	17:9
4. ŁKS Łódź	6	14	16:8
5. Radomka Radom	7	11	14:11
6. BKS Bielsko-Biała	7	11	15:15
7. Pałac Bydgoszcz	6	10	12:11
8. Chemic Police	7	8	12:15
9. Sokół Mogilno	7	8	12:16
10. Stal Mielec	7	7	11:17
11. #VolleyWrocław	7	5	7:18
12. LOS Nowy Dwór Maz.	7	0	1:21

Świetna passa Aniołów, ekipa BKS do poprawki

DARK, MZ
sport@polskapress.pl

SIATKÓWKA. Świetną passę kontynuują toruńskie Anioły. Z rywalem nie poradzili sobie siatkarze BKS.

CUKANIOŁY TORUŃ - SMS PZPS SPAŁA 3:0
Sety: 25:16, 25:18, 26:24
Anioły: Jankowski 1, Podleśny 2, Surgut 12, Urbańczyk 8, Paolinetti 13, Krysiak 14, Tynecki (libero), Podborczyński (libero), Andruszkiewicz 1, Sternik 2, Brzostowicz 7
SMS: Drag, Trawka 2, Lenik 8, Madaj 11, Raczyński, Skóra, Schadach (libero), Smętek 3, Hofmann, Głowa 7, Hływa 2



FOT. AGNIESZKA BIELECKA

Toruńskie „Anioły” są nie do zatrzymania dla rywali. Nie przegrali meczu od 20 września

wyraźna, a trener dał się wyka-
zać również zmiennikom. Naj-
bardziej zacięty był trzeci set, ry-
wale wyszli nawet na prowadze-
nie, ale w końcówce gospodarze
wrócili na właściwe tory. Mecz
zamknęli w trzech setach, a MVP
meczu wygrany został Adam
Surgut.
- Polatane dziś wysoko - sko-
mentował toruński klub.

BKS BYDGOSZCZ - NECKO AUGUSTÓW 1:3
Sety: 25:14, 20:25, 18:25, 21:25
BKS: Narkowicz 4, Bień 1, Kraut 16, Siwicki 16, Mendel 8, Lisicki 15, Dzierżyński (libero), Winiarski 0, Golik 2

Nedko: Taudul 8, Sterna 6, Krikun 21, Rodek 1, Rudzewicz 9, Buczek 0, Krupirski (libero), Jarosiński 16, Łukasik 1, Kulbacki 0, Cholewiński 0

Bydgoszczanie do meczu przystąpili bez nominalnego atakującego. Najpierw kontuzji doznał Dominik Rakowski, a teraz dołączył do niego Łukasz Szarek. Po łatwo wygranym pierwszym secie, w którym podopieczni Michała Masnego dominowali w każdym elemencie, w kolejnych partiach prezentowali się dużo gorzej. Głównym problem było nie kończenie ataków w pierwszym tempie, w efekcie czego bydgoscy za-

wodnicy byli kontrowani przez siatkarzy z Augustowa. W połowie tej odsłony spotkanie zostało przerwane na około pół godziny. W Łęcznicze włączył się alarm przeciwpożarowy i wszyscy musieli opuścić halę. Po ponad kwadransie kibice wrócili na trybuny, a siatkarze - po krótkiej rozgrzewce - wrócili do rywalizacji.

11. kolejka PLS 1. Ligi: BBTS Bielsko-Biała - MKS Będzin 3:2 (25:18, 23:25, 18:25, 25:19, 15:12), Sparta Grodzisk Maz. - Mickiewicz Kluczbork 3:0 (25:23, 25:22, 25:19), Lechia Tomaszów Maz. - KPS Siedlce 2:3 (23:25, 25:23, 25:17, 23:25, 11:15), MCKiS Jaworzno - Czarni Radom 3:1 (26:24, 18:25, 25:18, 25:13), Avia Świdnik - GKS Katowice 0:3 (17:25, 22:25, 15:25), Astra Nowa Sól - Stal Nysa 0:3 (14:25, 23:25, 23:25)

1. GKS Katowice	11	31	33:7
2. Stal Nysa	11	27	32:13
3. Anioły Toruń	11	27	28:8
4. Mickiewicz Kluczbork	11	23	27:16
5. BBTS Bielsko-Biała	11	18	24:22
6. MCKiS Jaworzno	11	17	21:22
7. Astra Nowa Sól	11	15	18:22
8. Lechia Tomaszów Maz.	11	14	20:23
9. MKS Będzin	11	14	23:25
10. Necko Augustów	11	14	19:24
11. BKS Bydgoszcz	11	14	21:24
12. Avia Świdnik	11	13	17:25
13. Sparta Grodzisk Maz.	11	12	17:25
14. KPS Siedlce	11	11	18:26
15. Czarni Radom	11	10	17:27
16. SMS PZPS Spała	11	2	6:32

Energa ograła beniaminka. Artego zostało rozbite

Dariusz Knopik
joachim.przybyl@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. Po trzytygodniowej przerwie, przeznaczonej na mecze reprezentacji w eliminacjach do EuroBasketu, do rozgrywek wróciła Orlen Basket Liga Kobiet.

ENERGA TORUŃ - CONTIMAX MOSIR BOCHNIA 71:57 (13:17, 24:6, 18:16, 16:18)
Energa: Johnson 19, Kapinga - Mawewa 16, Batura 8, Tarkovicova 7 (1), Preihs 5 (1) - Sagerer 10 (2), Grządziela 6 (2), Śmiałek 0, Weber 0, Konstanty 0.
MOSiR: Moore 22, Walczak 16 (1), Jones 6 (1), Wdowiuk 4 (1), Jarzab 0 - Marcinkowska 4, Bukowczan 3 (1), Karakasidou 2, Ossowska 0,

Torunianki długo nie mogły złapać właściwego rytmu. Grały nieskutecznie, a koszykarki beniaminka skutecznie wykorzystywały każdą nadarżającą się okazję do zdobywanie punktów. Druga odsłona była kapitalna w wykonaniu podopiecznych El-medina Omanicia, które poprawiły obronę i raz za raz po szybkich akcjach dziurawiły kosz zespołu z Bochni. Przewaga rosła lawinowo i na przerwę Katarzynki schodziły mając 14 punktów przewagi!

Po przerwie spotkanie było wyrównane, ale toruńskie koszykarki kontrolowały, to co działo się na parkiecie i nie pozwoliły rywalkom wrócić do meczu. W następnej kolejce Energa zagra na wyjeździe z KSSSE Enea AJP Gorzów Wielkopolski.

ARTEGO BYDGOSZCZ - KSSSE ENEA AJP GORZÓW WIELKOPOLSKI 60:95 (14:20, 10:26, 22:22, 14:27)
Artego: Michałek 16 (2), Sobiech 11 (1), Pokk 5, Jones 4, Pawlikowska 4 - Lombard 8, Uziało 6 (1), Keller 4, Danielewicz 2, Z. Szymkiewicz 0, Perzyna 0.
KSSSE Enea AJP: Stasiak 17 (5), Owusu 16, Hurt 12, Reid 6 (1), Telenga 4 - M. Szymkiewicz 15 (1), Mikulasikova 14, Lebiecka 11 (1), Kuczyńska 0, Steblecka 0.

Bydgoszczanki nie miały nic do powiedzenia w meczu z czołową ekipą OBLK. Przegrywały od początku, a z każdą kolejną minutą straty tylko rosły. Były gorsze w każdym elemencie koszykarskiego abecadła. W następnej kolejce bydgoszczanki zagrają na wyjeździe z Isands Wichoś Jelenia Góra.

Pozostałe wyniki 6. kolejki: Zagłębie Sosnowiec - Isands Wichoś Jelenia Góra 102:51 (27:7, 29:12, 26:21, 20:11), VBW Gdynia - Polonia Warszawa 103:83 (24:20, 31:10, 26:32, 22:21), Śląza Wrocław - Wisła Kraków i AZS UMCS Lublin - AZS Politechnika Poznań zakończyły się po zamknięciu wydania.

1. KSSSE Enea AJP	6	11	+123
2. VBW Gdynia	6	10	+72
3. AZS UMS Lublin	5	10	+67
4. Zagłębie Sosnowiec	6	9	+107
5. AZS Politechnika	5	9	+19
6. MOSiR Bochnia	6	9	-51
7. Śląza Wrocław	5	8	+49
8. Energa Toruń	6	8	-29
9. Artego Bydgoszcz	6	8	-55
10. Wisła Kraków	5	7	-4
11. Polonia Warszawa	6	7	-65
12. Isands Wichoś JG	6	6	-233

Pewne zwycięstwo nad ostatnią drużyną

DK, JP
redakcja@polskapress.pl

HOKEJ. W 21. kolejce Tauron Hokey Ligi KH Energa Toruń podejmował STS Sanok.

KH ENERGA TORUŃ - STSSANOK 6:1 (1:0, 2:1, 3:0)
Branki: 1:0 Laitinen - Maćkowski, Ziarkowski (3:29), 2:0 Lewandowski - Fjodorovs, Laitinen (26:34), 2:1 Wilczok - Bieda, Tomczek (35:05), 4:1 Ziarkowski - Laitinen, Maćkowski (35:25), 5:1 Lewandowski - Fjodorovs, Kalinowski (50:45), 6:1 Denyskin (54:04).
KH Energa: Studziński - Jaworski, Laitinen, Bazyrow, Syty, Denyskin - Schafer, Zieliński, Worona, Arrak, Sedlak - Gimiński, Kulintsew, Fjodorovs, M. Kalinowski, Lewandowski - Cybulski, Kurnicki, Napiórkowski, Maćkowski, Ziarkowski

Dopiero w trzeciej tercji torunia-
nie zapewnili sobie zwycięstwo

nad ostatnim zespołem w tabeli. W niedzielę toruński zespół grał na wyjeździe z Polonią Bytom. Mecz zakończył się po zamknięciu wydania. Szczegóły na naszej stronie internetowej.

Inne wyniki: GKS Tychy - JKH GKS Jastrzębie 4:1 (1:0, 1:1, 2:0), Unia Oświęcim - Polonia Bytom 2:4 (1:1, 0:2, 1:1), Cracovia - Zagłębie Sosnowiec 4:3 po karnych (2:1, 0:1, 1:1, d. 0:0, k. 3:0). © ©

1. Zagłębie Sosnowiec	20	41	82:52
2. JKH GKS Jastrzębie	20	38	64:43
3. Unia Oświęcim	19	37	74:46
4. GKS Tychy	18	34	68:40
5. KH Energa Toruń	20	34	89:66
6. GKS Katowice	18	34	53:43
7. Polonia Bytom	20	29	58:51
8. Cracovia	18	11	38:82
9. STS Sanok	19	0	26:129

Krótko

FUTSAL

Polki świetnie rozpoczęły mistrzostw świata kobiet w futsalu rozgrywane na Filipinach. Podopieczne Wojciecha Weissa rozbiły gospodynie mundialu 6:0 (2:0). Bramki zdobyły: Julia Basta (7, 24), Natalia Matuszewska (19), Julia Szostak (23), Lanie Ortillo (26 samobójcza), Klaudia Dymińska (30).

W bieleo-czerwonej reprezentacji są trzy przedstawicielki KS ŚWit Górzno: Agata Bała oraz strzelczynie goli Basta i Maliszewska.

W drugim meczu grupy A Argentyna pokonała Maroko 6:0.

W poniedziałek o godz. 11 Polki zagrają z Argentynkami. Mecz do obejrzenia w TVP Sport. Ostatni mecz z Maroko zaplanowano na 27 listopada, początek o godz. 11.

W pierwszych mistrzostwach świata występuje 16 zespołów podzielonych na cztery grupy po cztery zespoły. Po dwie najlepsze drużyny z każdej z grup zagrają w fazie pucharowej turnieju.

Mistrzostwa potrwają do 7 grudnia. (dk)

LOTTO PIĄTEK, 21.11
Multi Multi, godz. 14.00
1, 8, 9, 11, 12, 18, 19, 20, 24, 33, 37, 46, 49, 51, 54, 65, [66], 75, 77, 78
Kaskada, godz. 14.00
1, 2, 5, 6, 8, 10, 12, 13, 17, 19, 23, 24
Multi Multi, godz. 22.00
4, 9, 13, 14, 16, 19, 25, 26, 27, 30, 33, 43, [49], 50, 58, 59, 67, 69, 72, 78
Kaskada, godz. 22.00
1, 3, 5, 7, 9, 11, 18, 19, 20, 21, 23, 24
Mini Lotto
12, 13, 22, 29, 42
Ekstra Pensja
6, 9, 15, 21, 22 - 2
Ekstra Premia
9, 11, 18, 34, 35 - 3
Eurojackpot
15, 24, 30, 45, 50 - 5, 6
SOBOTA, 22.11
Multi Multi, godz. 14.00
9, 11, [12], 18, 19, 21, 28, 30, 31, 32, 33, 39, 43, 46, 48, 56, 60, 66, 73, 80
Kaskada, godz. 14.00
3, 8, 10, 11, 12, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 24
Multi Multi, godz. 22.00
3, 12, 13, 14, 22, 23, 24, 29, 31, 32, 33, 37, [39], 41, 42, 62, 65, 68, 74, 77
Kaskada, godz. 22.00
1, 3, 4, 6, 8, 9, 11, 13, 15, 18, 19, 24
Lotto
8, 22, 31, 43, 45, 49
Lotto Plus
5, 6, 17, 28, 42, 49
Mini Lotto
6, 17, 29, 37, 38
Ekstra Pensja
4, 12, 16, 26, 30 - 2
Ekstra Premia
11, 23, 25, 26, 33 - 2
NIEDZIELA, 23.11
Multi Multi, godz. 14.00
3, 4, 6, 18, 19, [28], 29, 31, 38, 40, 45, 52, 55, 60, 63, 66, 73, 77, 78, 79
Kaskada, godz. 14.00
2, 3, 5, 6, 10, 13, 16, 18, 19, 20, 21, 23

Koszykówka W 9. kolejce Orlen Basket Ligi Twarde Pierniki przekonująco ograły Zastal Anwil w hicie kolejki lepszy od Czarnych

Dariusz Knopik,
dariusz.knopik@polskapress.pl

ANWIL WŁOCŁAWEK - CZARNI SŁUPSK 91:80 (17:20, 26:22, 26:17, 22:21)

Anwil: Lockett 24 (3), Michalak 18 (3), Mucius 10 (1), Fridriksson 8, Słupski 3 - Pearson 11 (1), Kołodziej 9, Borowski 5, Slaughter 3, Łazarski 0
Czarni: Nowakowski 17 (1), Skele 12 (3), Tomczak 12, Wilczek 4, Duffy 0 oraz Ivory 12 (2), Carter 11 (3), Musiał 6, Lambrecht 5, Pluta 1

Włocławianie przystąpili do tego meczu zaledwie 48 godzin po spotkaniu w FIBA Europe Cup.

Obie drużyny miały początkowo spore kłopoty w ofensywie, Anwil dopiero w 7. minucie przekroczył barierę 10 punktów. Goście prowadzili do początku 2. kwarty, gdy włocławianie popisali się serią 14:4. Do przerwy było tylko 43:42. Pod koniec 3. kwarty udało się wreszcie odjechać na dystans ponad 10 punktów, a potem gospodarze już panowali nad wydarzeniami, prowadząc w pewnym momencie nawet 18 punktami.

Świetny mecz rozegrał Eric Lockett. Wyszedł w pierwszej piątce, więcej grał tylko Michał Michalak, a Amerykanin miał 8/13 z gry i 5/6 z wolnych.

Dodajmy, że 10 zbiórek zaliczył Kacper Borowski zastępujący Mate Vucicia. Z dobrej strony pokazał się też Kacper Borowski

- Wiedzieliśmy, że to ważny mecz dla nas kibiców, przy takiej atmosferze piłka od razu lepiej



Eric Lockett (nr 1) był liderem Anwila Włocławek w meczu z Czarnymi Słupsk

plynie i milej się gra - mówi Grzegorz Kożan, trener Anwila. - Trudno w 48 godzin przygotować się do takiego meczu. Czapki z głów przed naszym sztabem medycznym, dzięki tej pracy mogliśmy w takim składzie zagrać. Chcieliśmy kontrolować rzuty za trzy Czarnych i udało się ich zatrzymać. Zaczynamy poprawiać obronę, zwłaszcza przeciwko pick and rollom wyglądało to dobrze. Dziękuję za pracę pod tablicami Borowskiemu i Kołodziejowi, chłopacy grają ostatnio rewelacyjnie - dodał szkoleniowiec.

ARRIVA LOTTO TWARDE PIERNIKI TORUŃ - ZASTAL ZIELONA GÓRA 95:81 (20:23, 23:26, 25:16, 27:16)
Arriva Lotto: Thomasson 17 (2), Langović 15, Szlachetka 11 (1), Smith 11, Kulig 4 - Persons 24 (3), Kunc 13 (1), Sowiński 0, Brenk 0
Zastal: Garrison 17 (4), Szumert 12 (2), Mazurczak 11 (1), Maughmer 10 (2), Fayne 3 - Cartier 10 (2), Woroniecki 8 (1), Sitnik 8, Sulima 2, Górecki 0

Twarde Pierniki z dwoma zwycięstwami i pięcioma porażkami zajmowali dopiero 14. miejsce w tabeli. Z kolei Zastal legitymował się bilansem 3-4 i jest na 10. pozycji. To zapowiadało duże emocje.

Twarde Pierniki długo nie mogli „wejść w mecz”. Łatwo tracili kolejne punkty i mieli problemy ze zdobywaniem punktów. Do szatni schodzili przegrywając różnicą sześciu punktów.

W szatni przeszli całkowitą zmianę. Po wznowieniu gry świetnie bronili i byli skuteczni pod koszem rywali. Szybko odrobili straty i wyszli na prowadzenie, które powiększali z każdą kolejną akcją. Zielonogórzanie nie byli w stanie im się przeciwstawić w żadnym elemencie.

Warto podkreślić, że świetnie z rezerwy zaprezentował się Tayler Persons, który debiutował w toruńskim zespole.

Teraz w rozgrywkach nastąpi dwutygodniowa przerwa na mecze reprezentacji, która zaczyna rywalizację w eliminacjach do mistrzostw świata. W następnej kolejce OBL włocławianie 4 grudnia zagrają w Ostrowie Wielkopolskim, a torunianie 7 grudnia zmierzą się na wyjeździe ze Śląskiem Wrocław. ©

Inne wyniki: Stal Ostrów Wielkopolski - Miasto Szkła Krosno 92:89 (22:20, 22:30, 22:22, 26:17), GTK Gliwice - Arka Gdynia 66:89 (25:22, 7:28, 18:22, 16:17), MKS Dąbrowa Górnicza - Górniki Wałbrzych 79:96 (7:18, 21:19, 31:24, 20:35), Legia Warszawa - Dzikie Warszawa 79:84 (12:20, 28:22, 28:19, 11:23), Start Lublin - Śląsk Wrocław 91:98 (23:32, 21:30, 21:16, 26:20), Trefl Sopot - King Szczecin zakończył się po zamknięciu wydania.

1. Legia Warszawa	8	14	+60
2. Arka Gdynia	8	14	+23
3. Anwil Włocławek	8	13	+53
4. Śląsk Wrocław	8	13	+49
5. King Szczecin	7	13	+39
6. Górnik Wałbrzych	8	13	-2
7. Trefl Sopot	7	12	+67
8. Czarni Słupsk	8	12	+29
9. Dzikie Warszawa	8	12	+16
10. Arriva Lotto TP Toruń	8	11	-3
11. Zastal Zielona Góra	8	11	-4
12. MKS Dąbrowa Górnicza	8	11	-24
13. Stal Ostrów Wlkp.	8	11	-60
14. Start Lublin	8	10	-87
15. GTK Gliwice	8	10	-105
16. Miasto Szkła Krosno	8	9	-57

Astoria i Noteć pewnie wygrały, nie dając żadnych szans beniaminkom

Dariusz Knopik,
dariusz.knopik@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. 11. kolejka 1. Ligi była udana dla zespołów z Bydgoszczy i Inowrocławia.

ENEA ABRAMCZYK ASTORIA BYDGOSZCZ - ŻUBRY BIAŁYSTOK 99:65 (24:19, 23:13, 30:18, 22:15)

Astoria: Kimbrough 23 (3), Kędel 15 (1), Gruszecki 11 (1), Kamiński 5, Nowakowski 3 (1) - Dzierżak 12 (2), Andrzejewski 10 (2), Kachelski 8 (2), Jamiolkowski 6, Kemp 4, Ptak 2
Żubry: Kutta 18 (2), Tyska 13 (1), Janik 12 (4), Didier-Urbaniak 6 (2), Balaban 4 - Karpik 5, Szpakowski 4, Kława 3

Bydgoszczanie notują bilans 9-1. Z kolei ich sobotni rywale przegrali wszystkie dziewięć meczów i zamykają tabelę.

Zgodnie z przypuszczeniami gracze „Asty” od początku przejęli dominację na boisku. Dopiero pod koniec pierwszej kwarty bydgoszczanie mogli



Koszykarze Astorii odnieśli kolejne pewne zwycięstwo

mieć wątpliwości czy mecz będzie przebiegał pod ich dyktando, bo prowadzili tylko różnicą pięciu punktów. Jednak od drugiej kwarty podopieczni Grzegorza Skiby prezentowali się świetnie. Bydgoszczanie popra-

wiali swoje indywidualne osiągnięcia w poszczególnych statystykach. Kibice domagali się aby pękła setka. Zabrakło punktu.

W następnej kolejce Astoria czeka wyjazd do Basketu Poznań.

KSK QEMETICA NOTEĆ INOWROCŁAW - POLONIA LESZNO 101:91 (24:28, 31:21, 21:21, 25:21)

Noteć: Lis 21 (5), Frye 13 (4), Rompa 11 (1), Czujkowski 4, Ciesielski 0 - Hamilton 22 (2), Harris 14 (1), Trubacz 10 (2), Sobiech 5, Styczeń 1
Polonia: Mitchell 39 (5), Ryżek 17 (1), Wilk 15 (2), Soroka 4, Żmudzki 0 - Pabian 10 (2), Kankowski 2, Sanny 2, Strjewski 2

Do tej pory inowrocławianie mieli jedno zwycięstwo mniej niż beniaminek z Leszna. Oni zajmowali 13. pozycję, a Polonia była dwie lokaty wyżej. Noteć nie mogła sobie pozwolić na porażkę.

Tylko w pierwszej kwarcie gospodarze mieli problemy. Od drugiej odsłony zaczęła się ich dominacja. Najpierw odrobili straty, a potem dyktowali warunki gry na parkiecie, będąc lepszymi pod każdym względem od rywali.

W następnej kolejce Noteć czeka wyjazd do Polonii Warszawa.

Inne wyniki: WKK Active Hotel Wrocław - Sokół Łańcut 97:101 (20:25, 22:24, 34:27, 21:25), AZS Politechnika Opolska - Basket Poznań 94:81 (14:21, 20:20, 30:12, 30:28), Decca Pelplin - Polonia Warszawa 79:57 (19:11, 20:12, 17:22, 23:12), Kotwica Kołobrzeg - Miners Katowice 81:93 (25:19, 14:20, 17:17, 25:37), ŁKS Łódź - Resovia Rzeszów i Spójnia Stargard - SKS Starogard Gdański zakończyły się po zamknięciu wydania.

1. Enea Abramczyk	10	19	+139
2. Polonia Warszawa	11	18	-11
3. SKS Starogard Gdański	9	17	+95
4. GKS Tychy	10	17	+53
5. Decca Pelplin	11	17	+28
6. ŁKS Łódź	9	16	+82
7. Sokół Łańcut	10	16	+8
8. WKK Wrocław	11	15	-44
9. Polonia Leszno	11	15	-57
10. Spójnia Stargard	9	14	+14
11. KSK Qemetica Noteć	10	14	-68
12. Basket Poznań	10	13	-1
13. Kotwica Kołobrzeg	9	13	-1
14. Miners Katowice	10	13	-51
15. Resovia Rzeszów	8	12	-4
16. Politechnika Opole	10	11	-44
17. Żubry Białystok	9	9	-138

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

ZIMA

Strażacy mieli pełne ręce roboty

W związku z przejściem frontu atmosferycznego i intensywnymi opadami śniegu na południu Polski straż pożarna musiała w ostatnim czasie interweniować blisko 3 tys. razy. Strażacy m.in. usuwali powalone pod naporem mokrego śniegu drzewa, które uszkodziły linie energetyczne lub blokowały drogi.

Rzecznik prasowy Państwowej Straży Pożarnej st. bryg. Karol Kierzkowski przekazał w niedzielę rano, że od północy do godz. 9.00 strażacy otrzymali 1231 zgłoszeń.

Najwięcej interwencji strażaków było w województwach podkarpackim (728 zdarzeń), małopolskim (423) i lubelskim (69).

W tych samych województwach strażacy musieli podejmować działania także w sobotę. Najwięcej w woj. podkarpackim - tam było ich 1261. W woj. małopolskim zanotowano 297 zdarzeń wymagających wsparcia straży, a w woj. lubelskim - 43.

- Na szczęście w wyniku zdarzeń nikt nie został ranny - poinformował Kierzkowski.

CZĘSTOCHOWA

Górnicy na Jasnej Górze



FOT. MATERIAŁY PRASOWE POLICJI

Uczestnicy XXXV Ogólnopolskiej Pielgrzymki Górników przybyli w niedzielę na Jasną Górę w Częstochowie. Pielgrzymi z pocztami sztandarowymi przemaszerowali z kościoła pw. św. Barbary do Kaplicy Matki Bożej. Delegacja górników złożyła także kwiaty pod pomnikiem prymasa Stefana Wyszyńskiego.

EDUKACJA

Laptopy i tablety dla uczniów

Na przełomie 2025 i 2026 r. do szkół trafi 735 tys. laptopów przeglądarkowych i tabletów. Będą one wykorzystywane przez uczniów do celów edukacyjnych. Wyloniono wykonawców pierwszej tury dostaw - poinformowało w sobotę Ministerstwo Cyfryzacji.

W sumie do polskich szkół trafi 404 tys. 250 laptopów za maksymalną kwotę 1.168

298 670 zł brutto, 110 tys. 250 laptopów przeglądarkowych za maksymalną kwotę 181 495 755 zł brutto i 220 tys. 500 tabletów za maksymalną kwotę 384 503 490 zł brutto. Pieniądze pochodzą z Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększenia Odporności (KPO). Inwestycja jest realizowana we współpracy z Ministerstwem Edukacji Narodowej. PAP

SEJM

Marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty zadeklarował w orędziu, że będzie strażnikiem demokratycznego ustroju państwa opisanego w konstytucji. Podkreślił, że polityczny problem nie leży w konstytucji, lecz w łamaniu jej zasad. - Te zasady są proste: prezydent reprezentuje, rząd rządzi - zaznaczył, zapowiadając też, że postawi tamę każdym próbom wprowadzenia innego modelu niż wybrany w referendum konstytucyjnym w 1997 roku.

„

Będę strażnikiem praw parlamentu i demokratycznego ustroju państwa opisanego w naszej konstytucji.

Włodzimierz Czarzasty marszałek Sejmu

Polska jednym głosem o planie pokojowym Trumpa

Dorota Kowalska
Warszawa

„Nic o Ukrainie bez Ukrainy. Nic o Europie bez Europy” - tak w największym skrócie można by podsumować głosy płynące z Polski w związku z wypracowanym przez Amerykanów i Rosjan planem pokojowym mającym zakończyć wojnę za naszą wschodnią granicą.

„Decyzje dotyczące Polski podejmować będą Polacy” - napisał w serwisie X premier Donald Tusk. „Nic o nas bez nas. W sprawie pokoju wszelkie negocjacje powinny być prowadzone z udziałem Ukrainy” - dodał.

Przypomnijmy: W piątek serwis Axios ujawnił szczegóły negocjacji prowadzonych przez USA i Rosję w sprawie końca wojny w Ukrainie. Zakładają one daleko idące ustępstwa Ukrainy wobec Rosji. Najwięcej kontrowersji wzbudzają kwestie terytorialne: Krym, Ługańsk i Donieck zostałyby, według planu, uznane za rosyjskie, co miałyby zostać zaakceptowane również przez Stany Zjednoczone. Kijów miałby się również zobowiązać m.in. do nieprzystępowania do NATO, ograniczenia liczebności armii, Ukraina miałaby uznać rosyjski za jeden z języków urzędowych. Z kolei brak zachodnich wojsk stanowiących gwarancję bezpieczeństwa miałyby Ukraincom rekompensować stacjonujące w Polsce mi-



FOT. ADAM JANKOWSKI / ARCHIWUM

Donald Tusk w rozmowie z Zełenskim podkreślił, że „Rosja nie może narzucić Ukrainie i Europie swoich warunków”

śliwce należące do państw europejskich.

W niedzielę premier Donald Tusk zapowiedział, że podczas szczytu Unia Europejska - Unia Afrykańska, który odbędzie się już dzisiaj w Luandzie, przedstawi polskie stanowisko dotyczące amerykańskich propozycji dla Ukrainy. Tusk podkreślił, że przywódcy z wielu państw, w tym europejskich, wyrazili gotowość pracy nad projektem, jednocześnie zgłaszając zastrzeżenia do jego niektórych zapisów.

Wcześniej premier odbył rozmowę telefoniczną z Zełenskim, w której prezydent Ukrainy „przedstawił swoje stanowisko

wobec amerykańskiej propozycji pokojowej” i zaznaczył, że „Rosja nie może narzucić Ukrainie i Europie swoich warunków”.

„Pojawiające się propozycje zakończenia rosyjskiej wojny przeciw Ukrainie muszą uwzględniać fakt, że Rosja jest państwem niedotrzymującym umów. Każdy plan pokojowy zmierzający do zakończenia wywołanej przez Federację Rosyjską wojny na Ukrainie musi zostać zaakceptowany w Kijowie. To Ukraina padła ofiarą zbrodniczej agresji Putina i to Ukraińcy, przy wsparciu Stanów Zjednoczonych oraz krajów UE, muszą mieć decydujący

głos w rozmowach pokojowych” - napisał z kolei w mediach społecznościowych prezydent Karol Nawrocki. I dalej: „Ceną za pokój nie może być w żaden sposób osiągnięcie celów strategicznych przez agresora, a agresorem była i jest Federacja Rosyjska”.

Szef MON, wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz pytany w piątek przez dziennikarzy w Sejmie o plan pokojowy Trumpa oraz o stacjonowanie w Polsce europejskich myśliwców podkreślił, że stanowisko Polski jest niezmiennie, jeżeli chodzi o udział Ukrainy w procesie pokojowym.

- Nie ma sprawiedliwego pokoju bez udziału Ukrainy. Bez akceptacji Ukrainy. I nigdy nie będzie naszej zgody na ograniczanie możliwości funkcjonowania państw NATO-wskich w tym Polski, w tym goszczenia sojuszników w postaci powietrznych czy żołnierzy - powiedział szef MON.

Plan Donalda Trumpa skomentował także wicepremier, minister spraw zagranicznych Radosław Sikorski.

- Popieramy wszelkie wysiłki na rzecz pokoju, natomiast pamiętajmy, że Europa jest głównym wpięrającym w tej chwili Ukrainę finansowo i wojskowo. To bezpieczeństwo Europy będzie zwiększone lub zmniejszone w rezultacie sposobu zakończenia tej wojny - powiedział na nagraniu zamieszczonym na portalu X.

Żurek: jeżeli będzie trzeba, to za Ziobrą zostanie wystawiony Europejski Nakaz Aresztowania

Aleksandra Jaros
Warszawa

Waldemar Żurek oznajmił w sobotę wieczorem, że zostaną podjęte wszelkie działania w celu ściągnięcia b. ministra sprawiedliwości Zbigniewa Ziobry do Polski.

Minister Sprawiedliwości zapowiedział, że jeżeli będzie trzeba, to zostanie wystawiona czerwona nota Interpolu i Europejski Nakaz Aresztowania. -

Będziemy robić wszystko, żeby go ściągnąć do Polski, aby został postawiony przed polskim wymiarem sprawiedliwości - oświadczył.

Według Żurka prezydent Karol Nawrocki nie współpracuje z obecnym rządem.

- Mamy sytuację trudną, bo mamy prezydenta, który nie współpracuje z rządem. Co więcej, wydaje się, że idzie na konfrontację - dodał.

Minister sprawiedliwości przypominał, że niedawno mi-

nisterstwo przedstawiło projekt nowelizacji ustawy o KRS. Zakłada on, że sędziów do KRS mieliby wybierać wszyscy sędziowie w Polsce. Jedną ze zmian jest to, że tym razem kandydować do KRS będzie mogła część sędziów nominowanych z udziałem KRS w obecnym kształcie.

Na pytanie, co się stanie, jeśli prezydent nie podpisze ustawy, Żurek powiedział, że przygotowany zostanie wniosek do Trybunału Stanu. - Nie chcę zdra-

żać całego naszego planu (...). Prezydent nie może czuć się bezkarnie. Nie może odmawiać ambasadorom, nie może odmawiać podpisywania powołań sędziowskich czy awansów dla oficerów wywiadu. Przygotowujemy wniosek do Trybunału Stanu - powiedział.

W sobotę Waldemar Żurek spotkał się z mieszkańcami południowej Wielkopolski, gdzie poruszono temat rozliczeń nieprawidłowości, do których miało dochodzić za rządów PiS. PAP

Izrael ponownie uderzył, bombardując Strefę Gazy. 24 ofiary śmiertelne

Kazimierz Sikorski
Gaza

W izraelskich nalotach w Strefie Gazy zginęły co najmniej 24 osoby. Wojsko tłumaczy, że to reakcja na atak „terrorysty”, który ostrzelał żołnierzy na terenie kontrolowanym przez Izrael.

Biuro premiera Netanjahu poinformowało o śmierci pięciu wysoko postawionych członków Hamasu. Służby zdrowia w Strefie Gazy mówią o co najmniej 24 ofiarach śmiertelnych i 54 rannych, w tym dzieciach.

Jeden z sobotnich ataków był wymierzony w pojazd, zabijając 11 osób i raniąc ponad 20 Palestyńczyków w dzielnicy Rimal w mieście Gaza, mówił Rami Mhanna, dyrektor szpitala Shifa,

do którego przewieziono ofiary. Większość rannych to dzieci.

W kolejnym ataku, wymierzonym w dom w Deir al-Balah w centralnej Strefie Gazy, zginęły trzy osoby, w tym kobieta, podał szpital Al-Aksa.

„Usłyszałem potężną eksplozję. Nic nie widziałem. Zakryłem uszy i zacząłem krzyczeć do pozostałych w namiocie, by uciekali” – mówił Khalil Abu Hatab w Deir al-Balah. „Kiedy spojrzałem ponownie, zdałem sobie sprawę, że piętro domu mojego sąsiada zniknęło”.

Siły Izraela podały informacje o ataku na Hamas po tym, jak „uzbrojony terrorysta” wkroczył na teren kontrolowany przez Izrael i ostrzelał żołnierzy w południowej Strefie Gazy.

Podano, że żaden żołnierz nie został ranny.



FOT. PAP/EP/AMHAMMED SABER

Palestynscy niosą ciało osoby zabitej w izraelskich nalotach w szpitalu Al-Shifa w Strefie Gazy

Wspomagane samobójstwo poddane pod referendum

Anna Nagel
Lubiana

W niedzielę w Słowenii odbyło się referendum w sprawie wejścia w życie ustawy o tzw. wspomaganym samobójstwie. To już drugi plebiscyt dotyczący tego zagadnienia.

Niedzielne referendum odbyło się z inicjatywy działacza chrześcijańskiej demokracji i ruchów antyaborcyjnych Alesza Primca. Wyniki głosowania będą wiążące, jeśli weźmie w nim udział co najmniej 20 proc. uprawnionych, i mają definitywnie przesądzić o wejściu w życie bądź odrzuceniu obecnego projektu ustawy o wspomaganym samobójstwie.

W ubiegłym roku, w pierwszym plebiscycie w tej sprawie, przy frekwencji wynoszącej niespełna 41,5 proc., 55 proc.

głosujących opowiedziało się za legalizacją wspomaganego samobójstwa. W lipcu bieżącego roku stosunkiem głosów 50:34, przy trzech głosach wstrzymujących się, nowe przepisy na ten temat uchwalił parlament w Lublanie. „Za” opowiedzieli się głównie deputowani rządzącego liberalnego Ruchu Wolności premiera Roberta Goloba oraz ich koalicjanci z ugrupowań lewicowych; przeciwni zagłosowały Słoweńska Partia Demokratyczna byłego szefa rządu Janeza Janszy oraz chadecka Nowa Słowenia.

Zgodnie z ustawą prawo do przerwania życia mają pełnoletni pacjenci, wobec których lekarze stwierdzą, że są nieuleczalnie chorzy. Przepisy obejmują też sytuacje, w których leczenie „nie daje uzasadnionych nadziei na wyzdrowienie lub poprawę stanu zdrowia pacjenta”. PAP

Trump o planie pokojowym: To nie jest „ostateczna oferta”

Kazimierz Sikorski
Waszyngton

Prezydent USA sygnalizuje potencjalne możliwości zmian do planu pokojowego po tym, jak prezydent Wołodmyr Zełenski oznajmił, że propozycja zmusza Ukrainę do wyboru między godnością narodową a utratą USA.

Donald Trump powiedział, że jego „plan pokojowy” nie jest jego „ostateczną ofertą”, po gwałtownej reakcji Ukraińców, którzy określili go jako przypominający układ monachijski Neville’a Chamberlaina z Adolfem Hitlerem z 1938 roku.

Tak czy inaczej pokój musi być zawarty

Prezydent USA powiedział dziennikarzom w Białym Domu: „Chcielibyśmy osiągnąć pokój. Powinno to nastąpić dawno temu... próbujemy to zakończyć, tak czy inaczej musimy to zrobić”.

„Ukraińska delegacja, wyznaczona przez prezydenta Wołodmyra Zełenskiego, rozpoczęła pracę w Genewie. Przeprowadziłem pierwsze spotkanie z doradcami ds. bezpieczeństwa narodowego przywódców Wielkiej Brytanii, Francji i Niemiec: Jonathanem Powellem, Emmanuelem Bonne i Guentherem Sautterem” – powiadomił w niedzielę Andrij Jermak, szef biura prezydenta Ukrainy Wołodmyra Ze-



FOT. JOSE LUIS MAGANA/AP/EAST NEWS

Donald Trump prawdopodobnie łagodnieje w sprawie warunków pokojowych, które są nie do zaakceptowania przez Ukrainę

łenskiego w sieciach społecznościowych.

Trump dał Zełenskiemu czas do czwartku na podpisanie 28-punktowego dokumentu. Wezwał on Kijów do oddania Rosji terytoriów, nad którymi obecnie sprawuje ona kontrolę, zmniejszenia liczebności armii i zrzeczenia się broni dalekiego zasięgu. Wyklucza również europejskie siły pokojowe i sankcje za rosyjskie zbrodnie wojenne.

Zełenski powiedział, że prawdziwy lub „godny” pokój zawsze opiera się na „gwarantowanym bezpieczeństwie i spraw-

Zełenski powiedział, że prawdziwy lub „godny” pokój zawsze opiera się na „gwarantowanym bezpieczeństwie i sprawiedliwości”

wiedliwości”. Zapowiedział powołanie zespołu negocjacyjnego. Inny członek ukraińskiej delegacji, były minister obrony i sekretarz Rady Bezpieczeństwa Narodowego, Rustem Umerow, zapowiedział konsultacje z Waszyngtonem „w sprawie możliwych parametrów przyszłego porozumienia pokojowego”.

Sugerując nieprzekraczalne granice, Umerow dodał: „Ukraina podchodzi do tego procesu ze zrozumieniem swoich interesów. To kolejny etap dialogu, który trwa od kilku dni i którego głównym celem jest uzgodnienie naszej wizji dalszych działań”.

Putin o planie pokojowym

Amerykański plan pokojowy może być podstawą „ostatecznego pokojowego uregulowania” konfliktu – ocenił w piątek przywódca Rosji Władimir Putin na posiedzeniu rosyjskiej Rady Bezpieczeństwa. Rosyjski przywódca zagroził przy tym zajęciem kolejnych ziem na Ukrainie, jeśli odrzuci ona amerykański plan pokojowy.

– Jeśli w Kijowie nie chcą omawiać propozycji prezydenta (USA Donalda) Trumpa (...), to zarówno oni, jak i europejcy podżegacze wojenni powinni mieć świadomość, że wydarzenia, do których doszło w Kupiańsku, będą w sposób nieunikniony powtarzać się na innych odcinkach frontu – oznajmił. PAP

Strach na Wyspach. Brytyjskie nazwiska celebrytów wymieniono w aktach Epsteina

Kazimierz Sikorski
Wielka Brytania

Ponad 30 brytyjskich nazwisk pojawia się w 23 000 dokumentów związanych z Jeffreyem Epsteinem przekazanych USA – ale ich wymienienie nie oznacza popełnienia przestępstwa.

Akta Epsteina zawierają listę znanych nazwisk, w tym członków rodziny królewskiej, premierów, gwiazd rocka, ikon kultury i politycznych gwiazd.

Jego najczęściej wymieniano na liście

Andrew Mounbatten-Windsor to najczęściej wymieniane brytyjskie nazwisko w zbiorze 23 000 dokumentów powiązanych z Epsteinem.

Lista została przedłożona Komisji Nadzoru Izby Repre-



FOT. MIRROR.CO.UK

Nazwisko księcia Andrzeja wymienia się najczęściej

zentantów USA przez spadkobierców Epsteina. Znalazło się na niej ponad 30 osób, w tym brytyjskie sławy, takie jak Sir David Beckham, Naomi Campbell, Adele i Mick Jagger.

Choć nazwisko byłego księcia pojawia się aż 173 razy,

w bazie danych znajduje się też kilku innych członków rodziny królewskiej. Lista jest migawką brytyjskiego społeczeństwa: członków rodzin królewskich, premierów, gwiazd rocka, ikon kultury i politycznych osobistości.

Nie wszystkim można przykleić łatkę przestępcy

Członkowie komisji mówią, że wymienienie ich nazwisk w dokumentach nie oznacza przestępstwa, a nazwiska pojawiają się w różnych kontekstach, od kontaktów społecznych po rozmowy biznesowe.

Kilka osób zaprzeczało związkowi z pedofilem. Należy do nich były książę Andrzej. Modelka Campbell też zaprzeczyła, by miała wiedzę o przestępczej działalności

Epsteina, mówiąc, że poznała go przez znajomych.

Pedofil wciąż zmorą znanych ludzi

Jeffrey Epstein, miliarder znany z kontaktów z celebrytami, politykami, został pierwszy aresztowany w Palm Beach na Florydzie w 2005 po tym, jak pojawiły się oskarżenia o płacenie 14-latkę za seks.

Prokuratorzy pozwolili finansistę przyznać się w 2008 roku tylko do zarzutów dotyczących jednej ofiary. Odsiedział 13 miesięcy w ramach resocjalizacji.

Andrew Mountbatten-Windsor często powtarzał, że żałuje przyjaźni z Jeffreyem Epsteinem. Jeśli chodzi o pozostałe osoby z tej listy, sama wzmianka o nich w aktach nie oznacza, że przyjaźniły się ze skompromitowanym finansistą.

DROBNE

Nieruchomości

LOKALE UŻYTKOWE - SPRZEDAM

HALA magazynowa 350 m² okazjnie sprzedam Tel. 884-884-819

OKAZYJNIE sprzedam nieruchomości /hale Bydgoszcz Tel.502648406

Nauka

JĘZYKI OBCE

ANGIELSKI - MATURA tel. 667 635 554

Praca

ZATRUDNIĘ

OCHRONA z gr. niepełnosprawności Bydgoszcz tel. 604 630 556

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

WORK CENTRE (KRAZ 7098) - Praca w Holandii (od zaraz)! Co tydzień wyjazdy! Tel. 77/441-06-54, 533-155-868, 533-966-678, 519-138-005, 533-111-037, 690-405-016 www.workcentre.com.pl

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 79355537 instalacje pomiary, ekspres, tanio!

MONTAŻOWE

ROLETY ATRAKCYJNE CENY.

Producent „GARDA” tel. 52/372-04-04

Turystyka

KRAJ - GÓRY

Beskidy koło Wadowic - tradycyjne turnusy Świąteczne, tel.: 501-642-492.

Różne

KASA za stare książki 609-643-399

AUTOREKLAMA

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

ibo.polskapress.pl

REKLAMA

0011425536

Zielon Miejska Zakład Pogrzebowy

UL. CZARTORYSKIEGO 13

24h / 7 - 52 324 99 99

WŁASNE KREMATORIUM

REKLAMA

0011426216

Firma SPRZEDA

lokal użytkowy w Bydgoszczy (udział w nieruchomości).

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

Tel. 510 026 836

0011437378

„Cicho zasnęłaś, odeszłaś w wieczną dal, pozostawiłaś tęsknotę, smutek i żal”

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że dnia 20.11.2025 roku zasnęła w Bogu Nasza Ukochana Mama, Córka i Babcia

śtp

Lidia Głowczewska

lat 66

Msza Św. żałobna zostanie odprawiona we wtorek 25.11.2025 roku o godz. 13.00 w kaplicy przy kościele pw. bł. Michała Kozala Biskupa i Męczennika przy ul. Nakielskiej 393 (róžaniec 12.30). Następnie pogrzeb na cmentarzu parafialnym przy ul. Tańskich w Bydgoszczy (Prądy).

W smutku pogrążona Rodzina

0011437629

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że dnia 20 listopada 2025 roku odszedł mój ukochany Mąż, a nasz Tata, Dziadek, Teść, Wujek i Kuzyn

śtp

generał brygady

Kazimierz Wilczewski

Msza św. pogrzebowa, poprzedzona Różańcem, zostanie odprawiona dnia 25 listopada 2025 r. o godz. 11.30 w kościele pw. św. Mikołaja.

Po mszy św. odbędzie się ceremonia pogrzebowa na cmentarzu parafialnym.

W smutku pogrążona Żona z Rodziną

0011437357

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że dnia 20 listopada 2025 r. odeszła od nas Nasza Kochana Mama, Teściowa, Babcia i Prababcia

śtp

Cecylia Reyer

lat 97

Pogrzeb wraz z Mszą Św. odbędzie się dnia 27 listopada 2025 r. (czwartek) o godz. 10.30 (róžaniec 10.00) na cmentarzu parafialnym Św. Józefa Rzemieślnika przy ul. Toruńskiej w Bydgoszczy.

W smutku pogrążona Rodzina

0011437484

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że dnia 20 listopada 2025 r. zasnął w Bogu kochany Mąż, Tata, Teść i Dziadek

śtp

Andrzej Gromacki

lat 76

Pogrzeb poprzedzony mszą św. odbędzie się we wtorek 25 listopada o godz. 11.30 w kościele NMP Matki Kościoła na cmentarzu parafialnym przy ul. Kossaka w Bydgoszczy.

(Modlitwa różańcowa odprawiona zostanie o godz. 11.00)

Pogrążona w smutku Żona z Rodziną

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

Centrum Terapii Kręgosłupa Kociński

Oferuje zabiegi terapii manualnej i masażu korekcyjno-leczniczego. Znajdziesz tutaj wsparcie w leczeniu:

- ▶ bólu kręgosłupa, wad postawy, choroby przeciążeniowej kręgosłupa, bólu korzonków, rwy kulszowej,
- ▶ bólu stawów i kończyn,
- ▶ skoliozy, dyskopatii,
- ▶ chorób reumatycznych i zwyrodnieniowych.

Placówka oferuje też zabiegi terapii manualnej dla osób cierpiących na ból i zawroty głowy, ból stawów i kończyn, zaburzenia wzroku i słuchu oraz układu oddechowego, pokarmowego i krążenia, a także zabiegi laserem wysokoenergetycznym HIL.

GABINET. UL. K. GOTOWSKIEGO 6/24
(BYDGOSKI DOM TECHNIKA, PARTER),
BYDGOSZCZ,
REJESTRACJA: 52 334 21 41, 601 985 300,
E-MAIL: KOCINSKI@FR.PL,
WWW.KOCINSKI-KREGOSLUP.PL



Odpowiednio dopasowana fizjoterapia pomoże skutecznie zmniejszyć dolegliwości stawu krzyżowo-biodrowego

Nie zawsze rwa boli w krzyżu

▶ Ostry ból stawu krzyżowo-biodrowego bywa czasami mylony z rwą kulszową

tekst nadesłany

Bóle stawu krzyżowo-biodrowego są często efektem zwyrodnień, upadków czy aktywności fizycznej.

- Problemy ze stawem krzyżowo-biodrowym dotyczą też część kobiet bo porodach. Zdarza się bowiem, że ustawienie tego stawu ulega zmianie i wymaga korekty ze strony specjalisty - zauważa dyplomowany fizjoterapeuta, Rafał Kociński z Centrum Terapii Kręgosłupa Kociński. Przyczynia się do tego hormon-relaksyna, który po-

woduje większą labilność tego stawu w trakcie ciąży, w efekcie zmieniając środek ciężkości ciała. Po porodzie sytuacja z reguły normuje się ale właściwa fizjoterapia może ten proces przyspieszyć, a w trakcie ciąży zredukować dolegliwości.

Objawy bólowe zmian zwyrodnieniowych i dysfunkcji stawu krzyżowo-biodrowego. bywają często mylone z bólami kręgosłupa odcinka lędźwiowego lub z bólami stawu biodrowego. Ból najczęściej pojawia się z jednej strony ciała w okolicy lędźwiowej i schodzi się w stronę pośladka, pachwiny, a czasami nawet niżej

wzdłuż kończyny dolnej. Należy jednak podkreślić, że choć dolegliwości mogą wyglądać podobnie to staw krzyżowo-biodrowy jest całkiem odrębnym stawem i należy brać go pod uwagę podczas diagnozy.

Wśród przyczyn dolegliwości tego stawu należy wspomnieć także o braku aktywności i siedzącym trybie życia. Prowadzi on do występowania przykurczy mięśni i ich sztywności, co przekłada się na nieprawidłową postawę ciała i w następstwie nieprawidłowe ułożenie stawów krzyżowo-biodrowych. Konieczna wówczas staje się pomoc fizjoterapeuty, który

zaordynuje odpowiednie ćwiczenia umożliwiające rozblokowanie, zmobilizowanie i ustabilizowanie pracy stawów.

Również dysfunkcyjne przesunięcie stawów krzyżowo-biodrowych względem kości krzyżowej do przodu lub do tyłu oraz rotacja może być przyczyną dokuczliwego bólu. W takim przypadku również pojawiać się będą nadmierne napięcia mięśni i więzadeł, a w efekcie ból czasami mylony z rwą (np. napięcie mięśnia gruszkowatego skutkuje uciskiem na nerw kulszowy). Dolegliwości stawu krzyżowo-biodrowego mogą też mieć charakter wrodzony

lub być skutkiem urazów miednicy podczas uprawiania np. sportów zimowych.

- Chcąc pozbyć się dolegliwości stawu krzyżowo-biodrowego należy w pierwszej kolejności zostać prawidłowo zdiagnozowanym - podkreśla Rafał Kociński. - Sięganie po środki przeciwbólowe to tylko doraźna likwidacja objawów. W ramach fizjoterapii specjaliści wykorzystują zarówno zabiegi terapii manualnej jak i zabiegi laseroterapii wysokoenergetycznej zalecane do regeneracji struktur i komórek w obrębie stawu - dodaje.

Artykuł sponsorowany

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



Odpalili jarmark

W piątek oficjalnie rozpoczął się Bydgoski Jarmark Świąteczny. Potrwa miesiąc.

Bydgoski Jarmark Świąteczny potrwa do 21 grudnia. Od niedzieli do czwartku czynny będzie w godz. 13-20, a w piątki i soboty w godz. 13-21. W tym roku zmieniła się koncepcja występów scenicznych. Poniedziałki i wtorki dedykowane będą dzieciom, grupy animatorów zadbają o dobrą zabawę. Środy będą albo „babskie”, albo instrumentalne. W czwartki DJ Paulo zabawi świątecznymi setami. Od piątku do niedzieli scena będzie należała do lokalnych artystów. Poniedziałki i wtorki na jarmarku będą dniami, w których wystawcy będą oferowali produkty po niższej cenie. ©



Bydgoski Jarmark Świąteczny został zainaugurowany pokazem zimnych ogní



Wizyta szczudlarzy sprawiła wszystkim dużo frajdy



W piątek włączono światła na ogromnej choince na Starym Rynku



W piątek na jarmarkowej scenie można było posłuchać koncertu



Bydgoski Jarmark Świąteczny to doskonała okazja do zrobienia zakupów