

Co trzeba zrobić, aby pojechać
do sanatorium „last minute” **str. 3**



FOT. 123RF

Pierwsze objawy raka jądra?
Wykryjesz je dzięki prostemu
samobadaniu **str. 10-11**

STRONA
ZDROWIA

Express

BYDGOSKI

Środa
5.11.2025

Nr 257 (11144)
Rok XXXVI

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

EKOLOGIA WEDŁUG UCHWAŁ NIKT JUŻ W STARYM PIECU NIE PALI

Ostatni kopciuch zniknie w Bydgoszczy za... 52 lata!

Wojciech Mąka
wojciech.maka@polskapress.pl

**Najwyższa Izba Kontroli sprawdzi-
ła, jak idzie wymiana kotłów
na ogrzewanie. W Bydgoszczy, po-
dobnie jak w całym kraju, dzieje
się to zdecydowanie za wolno.**

Do kontroli NIK wytypowano po 4 gminy z 4 województw (dolnośląskie, łódzkie, małopolskie i śląskie), w których w 2023 r. występowały przekroczenia dopuszczalnych poziomów stężeń zanieczyszczeń powietrza takich jak PM10 oraz B(a)P. NIK wykorzystała też wyniki innej kontroli, przeprowadzonej na terenie województwa kujawsko-pomorskiego.

Na 1 lipca 2024 na terenie pięciu województw objętych kontrolami było zarejestrowanych ponad 781 tys.

któw kopciuchów oraz ponad 1,3 miliona kotłów poniżej klasy 5, które powinny zostać wymienione na bardziej ekologiczne do końca czerwca 2028 r.

Według obowiązujących uchwał antysmogowych w województwach dolnośląskim, małopolskim i kujawsko-pomorskim nie powinny już być używane żadne kopciuchy, a faktycznie było ich jeszcze ok. 484 tysięcy. W województwach łódzkim i śląskim proces likwidacji powinien się zakończyć do końca 2025 roku, a w dalszym ciągu eksploatowano tam prawie 300 tysięcy takich kotłów.

W Bydgoszczy wymiana idzie wolno. W 2024 roku zlikwidowano 104 kotły na paliwo stałe. A liczba lokali, w których zlikwidowano nieefektywne indywidualne źródło ciepła na paliwo stałe w 2024 r. wynosi zaledwie 67. Według portalu smoglab

obecne tempo oznacza, że pozaklasowe piece znikną z miasta za... 52 lata.

Od kilku lat w bydgoskiej Straży Miejskiej działa ekopatrol. Tylko od października 2024 r. do końca lutego br. do strażników wpłynęły 593 zgłoszenia o spalaniu odpadów, co oczywiście jest zabronione.

- W tym czasie przeprowadzono 997 kontroli; ujawniono 48 przypadków spalania odpadów, w 47 przypadkach postępowanie zakończyło się mandatem, a w jednym - pouczeniem - informuje Arkadiusz Bereszyński, rzecznik bydgoskiej Straży Miejskiej.

Było też 45 przypadków ujawnienia pieców pozaklasowych i spalania drewna o wilgotności powyżej 20 proc. 43 przypadki to pouczenia, 2 - mandaty. Kontrolowano także zgodność deklaracji źródeł ogrzewania. W 4 przypadkach wykryto nieprawidłowości. ©

Mieszkaniec
Bydgoszczy od 10 lat
**walczy o likwidację
strefy zamieszkania
na ul. Zajęczej str. 8**



FOT. DARIUSZ BŁOCH

**Można składać
wnioski o dopłaty
do ogrzewania.
Kto je otrzyma? str. 2**

Nr ISSN 1230-9192

Nr indeksu 350680



45

9 771230 919035

PO TRAGEDII NA ULICY GRUNWALDZKIEJ W BYDGOSZCZY

Kierowca porsche pędził **155 km/h**



FOT. ITS BYDGOSZCZ

Odczytano prędkość, z jaką poruszało się porsche,
którego kierowca spowodował śmiertelny w skutkach
wypadek. W wyniku obrażeń po zderzeniu zmarł 70-latek
kierujący oplem. Śledztwo w tej sprawie trwa **Więcej str. 4**

„Złoty kadr” dla Agnieszki Holland na otwarciu festiwalu

W kinie „Orzeł” Miejskiego Centrum Kultury
w Bydgoszczy **odbyła się gala otwarcia
V Old Film Festival.** Filmową nagrodę
Bydgoszczy odebrała reżyserka Agnieszka
Holland, obecna przewodnicząca
Europejskiej Akademii Filmowej **str. 4**

**Toaleta na dworcu
głównym już
działa, ale to,
niestety, koniec
dobrych wieści
str. 6**

Brejza kontra
Kaczyński w sądzie.
**Prezes Prawa
i Sprawiedliwości
nie przeprosił
str. 9**



FOT. DARIUSZ BŁOCH

KONTROWERSJE

Los Biblioteki Wojewódzkiej wisi na włosku.
Ma się wynieść ze Starego Rynku w Bydgoszczy **str. 4**

Jutro w Expressie Pod paragrafem

● 17 grudnia 1970 r. wobec strajkujących robotników na Wybrzeżu, PRL-owskie władze postanowiły użyć wojska. Skończyło się masakrą.

Zamów prenumeratę

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

Marek Mazurkiewicz
publicysta



ŻUREK Z SZELMOWSKIM UŚMIECHEM

W siedmiosekundowym nagraniu, które w zeszłą środę obiegło sieć, szef rządu Donald Tusk pokazuje, że ma powody do zadowolenia. Z niemal szelmowskim uśmiechem zjada się zupą, mówiąc: „Nieżyły ten żurek, co? I jeszcze będzie drugie danie i deser”. Filmik kończy mrugnięciem oka, nadającym mu dodatkowo, choć wcale nie tajemniczy kontekst.

Zadowolenie ze smakowitej zupy to oczywiste odniesienie do ostatnich działań ministra sprawiedliwości Waldemara Żurka, który dzień wcześniej jako prokurator generalny wystąpił do marszałka Sejmu z wnioskiem o wyrażenie zgody na pociągnięcie Zbigniewa Ziobro do odpowiedzialności karnej oraz jego zatrzymanie i tymczasowe aresztowanie.

Na stronie Ministerstwa Sprawiedliwości można przeczytać, że dotyczy podejrzenia popełnienia aż 26 przestępstw przez byłego szefa tego resortu. Najpoważniejszy zarzut to założenie i kierowanie grupą przestępczą, za co Kodeks Karny przewiduje od 2 do 15 lat więzienia. Ale to nie jedyny powód dobrego humoru premiera.

Tego samego dnia nadzwyczajne walne zgromadzenie akcjonariuszy Orlenu zdecydowało o tym, że spółka będzie domagać się od jej byłego szefa Daniela Obajtka zadośćuczynienia za straty finansowe z czasu jego kadencji. Chodzi nie tylko o zaniżanie cen paliw przed wyborami z 2023 r., a też o zwrot kosztów zabiegów estetycznych, w tym wybielania zębów, które Orlen finansował obecnemu europosłowi.

Media komentują też aferę wokół sprzedaży działki kluczowej dla planów budowy CPK. Ekspresowa transakcja na samym końcu rządów PiS jest dla opozycji „gorącym kartoflem”. Władze partii podjęły natychmiastową decyzję o zawieszeniu byłego ministra rolnictwa Roberta Telusa i jego zastępcy Rafała Romanowskiego. Liderzy opozycji nie kryli swojej irytacji - jak były minister kultury Piotr Gliński, który wyzwał zawieszonych byłych ministrów od głupków, bo afery odwraca uwagę mediów i polityków od licznych problemów rządu i przypomina wyborcom koalicji z jaką motywacją głosowali 15 października 2023 r. ©

Można składać wnioski o dopłaty do ogrzewania. Znamy szczegółowe zasady, kto może je dostać

Agnieszka Domka-Rybka
agnieszka.domka@polskapress.pl

Od 3 listopada można składać wnioski o bon ciepłowniczy. W Ministerstwie Energii sprawdzamy szczegółowe zasady tego wsparcia.

„Obecnie obserwuje się stabilizację cen ciepła, co pozwala na powrót do rynkowych cen ciepła systemowego. Niemniej w skali kraju zdarzają się przypadki, gdzie zniesienie mrożenia cen wywołuje znaczące wzrosty cen ciepła i dla takich przypadków został zaoferowany bon ciepłowniczy” - informuje Ministerstwo Energii.

Ustawa o bonie ciepłowniczym weszła w życie 30 września br.

To wsparcie finansowe dla gospodarstw domowych o niskich dochodach, które doświadczyły skokowego wzrostu cen ciepła systemowego dostarczanego przez przedsiębiorstwa energetyczne po wygaśnięciu, 30 czerwca 2025 r., mechanizmu tzw. maksymalnej ceny dostawy ciepła.

Ważne! Dotyczy to tylko osób korzystających z ciepła systemowego, czyli dostarczanego do budynków za pomocą sieci ciepłowniczej, kontrolowanej przez przedsiębiorstwo energetyczne. Jest wytwarzane w ciepłowniach lub elektrociepłowniach i przesyłane rurociągami do odbiorców.

Bon to świadczenie jednorazowe, o które można wnioskować dwa razy: w 2025 roku



Jednorazowe bony będą przysługiwały tym rodzinom, u których cena ciepła wyniesie powyżej 170 zł/GJ

za okres 1 lipca do 31 grudnia i w 2026 za okres 1 stycznia do 31 grudnia. W pierwszym przypadku wnioski są przyjmowane od 3 listopada do 15 grudnia br., w drugim będą od 1 lipca do 31 sierpnia 2026 roku.

Bon ciepłowniczy może być przyznany gospodarstwu domowemu o przeciętnym miesięcznym dochodzie 3272,69 zł w przypadku gospodarstwa jednoosobowego i 2454,52 zł na osobę - rodziny wieloosobowej.

Dotyczy rodzin, u których jednostkowy koszt ciepła netto w danej grupie taryfowej wynosi powyżej 170 zł/GJ netto i to jest istotny warunek!

Wysokość świadczenia zależy od jednostkowego kosztu ciepła netto.

I tak: przy bonie za okres 1 lipca do 31 grudnia 2025 r.:

● 500 zł dla gospodarstwa domowego, gdy cena ciepła netto

wynosi powyżej 170 zł/GJ do 200 zł/GJ;

● 1000 zł, jeśli to jest więcej niż 200 zł/GJ do 230 zł/GJ;

● 1750 zł w sytuacji, gdy cena netto ciepła przekracza 230 zł/GJ.

● Natomiast przy bonie za okres 1 stycznia do 31 grudnia 2026 r.:

● 1000 zł dla gospodarstwa domowego, gdy cena ciepła netto wynosi powyżej 170 zł/GJ do 200 zł/GJ;

● 2000 zł, jeśli cena ciepła netto wynosi co najmniej 200 zł/GJ do 230 zł/GJ;

● 3500 zł w przypadku, gdy cena ciepła netto to więcej niż 230 zł/GJ.

Bon ciepłowniczy będzie wypłacany w należnej wysokości z uwzględnieniem znanej już zasady „złotówka za złotówkę”.

Przypomnijmy jednak, że wspomniana zasada mówi

o tym, że jeśli wskazane kryterium dochodowe zostanie przekroczone, dalej istnieje możliwość ubiegania się o bon ciepłowniczy, dalej przysługuje prawo do świadczenia. Wtedy będzie pomniejszane o kwotę tego przekroczenia. Przykładowo jeśli gospodarstwo domowe przekracza o 100 zł miesięcznie próg dochodowy, to kwota bonu zostanie obniżona o 100 zł.

Minimalna stawka wypłacanych bonów ciepłowniczych wyniesie 20 zł. Wpłaty nastąpią w pierwszym kwartale 2026 roku.

Gdzie złożyć wniosek o bon ciepłowniczy? Można to zrobić osobiście w gminie właściwej ze względu na miejsce zamieszkania (wzór wniosku dostępny w Biuletynie Informacji Publicznej Ministerstwa Energii <https://www.gov.pl/web/energia/wzory-wnioskow-i-zaswiadczen>), nadać w placówce pocztowej operatora pocztowego, na stronie <https://www.gov.pl/web/gov/zloz-wniosek-o-wyplate-bonu-cieplowniczego>, przez platformę ePUAP oraz aplikację mObywatel.

Według szacunków Ministerstwa Energii, na bon ciepłowniczy może liczyć ok. 400 tys. gospodarstw domowych. Dokładna liczba osób, które go otrzymają zależy od tego, ile osób zamieszkuje gospodarstwo, ponieważ przysługuje jedno wsparcie na jedno gospodarstwo domowe na dany adres, niezależnie od liczby jego mieszkańców. ©

POGODA W BYDGOSZCZY

Środa

12°C
4°C



Wiatr
płd., 18 km/h
Ciśnienie
1023 hPa
Biomet
korzystny

Czwartek

13°C
3°C



Piątek

13°C
3°C



Dziś imieniny obchodzą Sławomir, Elżbieta, Dominik i Marek

KALENDARIUM BYDGOSKIE

5 listopada

Dożywocie za strzał z pistoletu w głowę żony

1849: w Bydgoszczy powstała pierwsza państwowa dyrekcja kolejowa w Królestwie Prus - Królewska Dyrekcja Kolei Wschodniej, przekształcona z powołanej w czerwcu 1848 roku w Trzcińcu - Królewskiej Komisji Kolei Wschodnich. **1911:** budowniczy Paul Bohm ukończył budowę swego domu u zbiegu ul. Królowej Jadwigi i Garbary, który później odkupił

od niego Polak Florian Andrzejewski. Dom nad wejściem posiada jedyną w Bydgoszczy płaskorzeźbę z podobizną Tadeusza Kościuszki. **1922:** odbyły się pierwsze wybory parlamentarne do Sejmu RP, w których udział wzięli mieszkańcy Bydgoszczy. Z okręgu wyborczego obejmującego miasto i pięć okolicznych powiatów zostali wybrani Edmund Bigoński, Leon Żółtowski i Karol Rzepecki z listy Chrześcijańskiego Związku Jedności Narodo-

wej, Władysław Herz i Jan Faustyniuk z listy Narodowej Partii Robotniczej oraz Kurt Graebe reprezentujący mniejszość niemiecką. **1955:** miało miejsce uroczyste otwarcie nowej księgarni na Kapuściskach przy al. Planu 6-letniego, należącej do PP „Dom Książki” w Bydgoszczy. Pierwszą kierowniczką księgarni została Krystyna Michałowska. Księgarnię zamknięto w 2017 r. **1960:** rozpoczął swoją działalność Teatr Kameralny w budynku przy ul. Grodz-

kiej w Bydgoszczy. Pierwszą wystawioną sztuką były „Parady” Jana Potockiego. Teatr zamknięty został w 1988 roku z powodu zagrożenia pożarowego.

1968: przed Sądem Wojewódzkim w Bydgoszczy zakończył się proces Henryka K. oskarżonego o zamordowanie swojej żony strzałem w głowę z pistoletu 4 grudnia 1967 roku w ich mieszkaniu w trakcie porannej kłótni. Posałdny został skazany na karę dożywotniego pozbawienia wolności. © **KB**

Można pojechać do sanatorium „last minute”

Małgorzata Stempinska
malgorzata.stempinska@polskapress.pl

30 mieszkańców regionu może zaraz wyjechać do sanatorium z NFZ. Wszystko dzięki tzw. zwrotom, czyli niewykorzystanym przez pacjentów skierowaniom odesłanym przed terminem realizacji.

Jak co roku, jesienią i zimą pojawia się najwięcej zwrotów skierowań na leczenie uzdrowskowe. Dziennie wpływa około 40 rezygnacji z leczenia. Obecnie w Kujawsko-Pomorskim Oddziale NFZ w Bydgoszczy jest około 30 zwrotów do dyspozycji.

Powody zwrotów są różne: konieczność palenia w piecu, opiekowania się bliskimi. - Seniorzy narzekają także na zbyt krótki dzień i mrozy, podczas których nie mogą np. spacerować na świeżym powietrzu. Wskazują też na zaplanowane wcześniej wizyty lekarskie, które przypadają na ten sam czas, co pobyt w uzdrowisku - mówi Barbara Nawrocka, rzecznik Kujawsko-Pomorskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ w Bydgoszczy.

Jak dodaje, każda rezygnacja z przyznanego terminu le-



FOT. 123RF/ZDJ. ILUSTRACYJNE

Z „last minute” mogą skorzystać osoby, którym upłynęło już 18 miesięcy od ostatniego wyjazdu

czenia uzdrowskowego połączona z prośbą o zmianę terminu jest rozpatrywana indywidualnie. Jeśli zostanie uznana za zasadną, to przyszli kuracjusze otrzymują inny termin leczenia uzdrowskowego albo mogą skorzystać z tzw. „zwrotów”.

Dla kogo sanatorium „last minute”?

Z wcześniejszego wyjazdu ze zwrotu może skorzystać tylko osoba, której skierowanie zostało już rozpatrzone pozytywnie i otrzymała ona swój numer w kolejce oczekujących.

Z wyjazdów „last minute” mogą skorzystać osoby, którym upłynęło już 18 miesięcy od zakończenia ostatniego leczenia w sanatorium. Ta zasada nie obowiązuje osób, które nigdy nie korzystały z leczenia w uzdrowisku w ramach NFZ i będą jechały po raz pierwszy.

O zwroty należy pytać w oddziale Narodowego Funduszu Zdrowia, w którym składało się wniosek.

- Z tzw. zwrotów chętnie korzystają osoby, dla których najważniejszy jest czas. Chcą szybko wyjechać do sanatorium i są dyspozycyjni, np. seniorzy -

emeryci. Musimy bowiem wiedzieć, że wyjazd ze zwrotu może nastąpić już za kilka dni, a nie - jak w normalnym trybie - za minimum 14 dni - zaznacza Barbara Nawrocka.

Jak zarezerwować na ostatnią chwilę?

Mieszkańcy Kujawsko-Pomorskiego mogą pytać o tzw. zwroty w siedzibach K-P OW NFZ:

- w Bydgoszczy, przy ul. Łomżyńskiej 33,
- w Delegaturze we Włocławku, przy ul. Kilińskiego 16,
- w Delegaturze w Toruniu, przy ul. Szosa Chełmińska 33.

Można zgłaszać się w poniedziałki w godz. 8-18 i od wtorku do piątku, w godz. 8-16.

Informację o możliwości skorzystania ze zwrotów można też uzyskać: od poniedziałku do piątku, w godz. 8-16, pod nr tel.: 52 325 29 25, 52 325 29 34 oraz 800 190 580 (bezpłatna infolinia NFZ).

Nie możesz wyjechać? Odeślij skierowanie

Jeśli nie możemy skorzystać z przyznanego wyjazdu do uzdrowiska, powinniśmy natychmiast odesłać skierowanie do NFZ na adres K-P OW NFZ

w Bydgoszczy (ul. Łomżyńska 33). Wówczas NFZ będzie mógł przekazać skierowanie pacjentom, którzy czekają na wyjazd.

Narodowy Fundusz Zdrowia może uznać rezygnację z leczenia za usprawiedliwioną, jeśli przyszły kuracjusz nie może wyjechać z powodu wypadku losowego lub choroby ubezpieczonego (np. pobyt w szpitalu, wypadek, zaplanowany zabieg operacyjny), potwierdzonego odpowiednim dokumentem.

Jeśli Fundusz uzna rezygnację za usprawiedliwioną, wyznaczy nowy termin kuracji. Nieusadniony zwrot oznacza, że kuracjusz musi złożyć do NFZ nowe e-skierowanie i poczekać na wyjazd.

- Pacjenci z województwa kujawsko-pomorskiego czekają obecnie na wyjazd do sanatorium około 6 miesięcy. Dzieci i młodzież oraz pacjenci kierowani na leczenie ambulatoryjne i szpitalne przyjmowane są na wyjazd do uzdrowiska bez kolejki - mówi Barbara Nawrocka.

Od początku 2025 roku do 28 października około 21 200 osób z Pomorza i Kujaw wyjechało na leczenie uzdrowskowe do sanatoriów w całej Polsce, w tym z tzw. zwrotów - 2400. W Ciecho-

cinku, Inowrocławiu i Więńcu Zdroju leczyło w tym samym czasie około 71 tys. kuracjuszy z całego kraju.

Oplaty w sanatorium z NFZ

Kuracjusze muszą się liczyć z opłatami za pobyt i wyżywienie. Nowe, niższe stawki obowiązują od 1 października 2025 roku do 30 kwietnia 2026 roku. Wynoszą one za dobę:

- pokój jednoosobowy z pełnym węzłem higieniczno-sanitarnym - 32,60 zł,
- pokój jednoosobowy w studiu - 26,10 zł,
- pokój jednoosobowy bez pełnego węzła higieniczno-sanitarnego - 24,90 zł,
- pokój dwuosobowy z pełnym węzłem higieniczno-sanitarnym - 19,50 zł,
- pokój dwuosobowy w studiu - 16,50 zł,
- pokój dwuosobowy bez pełnego węzła higieniczno-sanitarnego - 14,20 zł,
- pokój wieloosobowy z pełnym węzłem higieniczno-sanitarnym - 12,50 zł,
- pokój wieloosobowy w studiu - 11,90 zł,
- pokój wieloosobowy bez pełnego węzła higieniczno-sanitarnego - 10,60 zł. ©

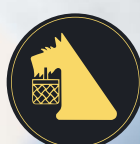
AUTOREKLAMA

0011424631

Express
BYDGOSKI

do kupienia
także
w sieci

Netto



Bydgoszcz

„Złoty kadr” dla Agnieszki Holland

Adam Szczęśniak
adam.szczesniak@polskapress.pl

W kinie „Orzeł” Miejskiego Centrum Kultury w Bydgoszczy odbyła się gala otwarcia V Old Film Festival. Filmową nagrodę Bydgoszczy odebrała reżyserka Agnieszka Holland.

Obecna przewodnicząca Europejskiej Akademii Filmowej ma w dorobku wiele świetnych filmów, większość w nurcie tzw. kina moralnego niepokoju.

Współpraca z gwiazdami

Agnieszka Holland jest absolwentką Akademii Sztuk Sceniczych (Wydział Filmowy i Telewizyjny) w Pradze (wychowała się zresztą na Praskiej Wiośnie, była nawet aresztowana przez czeską SB).

Współpracowała z Krzysztofem Zanussi i Andrzejem Wajdą (napisała scenariusz do jego „Bez zniczenia”), debiutowała zaś filmem „Aktorzy prowincjonalni”. Na fali „Solidarności” nakręciła znane i uznane „Gorączkę” i „Kobietę samotną”.

W okresie stanu wojennego żyła i tworzyła w Niemczech i Francji. Z tego czasu widzowie pamiętać mogą docenione filmy „Gorzkie żniwa”, czy „Zabić księdza”. Po 1990 r. nakręciła „Europa, Europa”, a następnie wyjechała do Stanów Zjednoczonych, gdzie reżyserowała wiele produkcji z gwiazdami światowego kina (m.in. Di Caprio, Finney, Jason Leigh).

Twarde poglądy, kontrowersyjne tematy

Od 2007 r. kręciła mniej lub bardziej udane seriale i koprodukcje w Europie Środkowej („Ekipa” dla Polsatu, „Janosik. Prawdziwa historia”, „W ciemności” czy „1983” dla Netflixa).

W ostatnich latach w kinach w Polsce widzowie tłumnie zasiedli na „Pokocie” (według prozy Olgi Tokarczuk), „Obywatelu Jonesie” (wielki głód na Ukrainie w latach 30) i „Zielonej granicy” (sytuacja na granicy polsko-białoruskiej). Obecnie można zobaczyć jej film „Franz Kafka”.

Holland nie unikała kontrowersyjnych tematów. Otrzymała za swoje filmy wiele nagród w Polsce (m.in. Złoty lwy)

i za granicą (m.in. Wenecja, Berlin, Cannes), a jej dzieła były również kilkakrotnie nominowane do Oscara (scenariusz adaptowany, filmy nieanglojęzyczne).

Część rodaków (zwłaszcza tych z prawej strony) wytyka jej, że epatuje poglądami politycznymi (zwykle krytykowała PiS, ale dostawało się też PO, znana jest jej niechęć do kościoła katolickiego).

Dokument o dawnej Bydgoszczy

Przed wręczeniem nagrody fundowanej przez organizatorów festiwalu, uczestnicy mogli zobaczyć jej film „Zielona granica”, samą zaś uroczystość poprowadził redaktor Jerzy Armata.

Urząd Marszałkowski podczas ceremonii reprezentowali Elżbieta Piniewska i Zbigniew Ostrowski, a nad całością czuwał Józef Herold, dyrektor festiwalu.

Po rozmowie na scenie z laureatką zaprezentowano dokument „Tej Bydgoszczy nie widzieliście” z 1936 r. Z kolei na finał odbył się koncert „Ordonka” z fragmentami filmów z Hanką Ordonówną.

Dodajmy, że nagrodę „Złoty kadr” wcześniej odebrali już reżyser Jerzy Hoffman, krytyk Stanisław Janicki i aktor Andrzej Seweryn. ©



W kinie „Orzeł” Miejskiego Centrum Kultury w Bydgoszczy odbyła się gala otwarcia V Old Film Festival. Filmową nagrodę miasta Bydgoszczy „Złoty kadr” odebrała reżyserka i scenarzystka Agnieszka Holland

Porsche gnało z prędkością 155 km/h - wynika z badania czarnej skrzynki

Maciej Czerniak
maciej.czerniak@polskapress.pl

Odczytano prędkość, z jaką poruszało się ulicą Grunwaldzką w Bydgoszczy porsche, którego kierowca spowodował śmiertelny w skutkach wypadek. W wyniku obrażeń po zderzeniu zmarł 70-letni kierujący oplem. Śledztwo w tej sprawie trwa.

Postępowanie w sprawie śmiertelnego wypadku, do którego doszło na ulicy Grunwaldzkiej przy skrzyżowaniu z ulicami Wrocławską i Jasną, nadzoruje Prokuratura Rejonowa Bydgoszcz-Południe.

Na początku października prok. Włodzimierz Marszałkowski informował, że w toku analizowania dowodów w sprawie, między innymi systemów elektronicznych samochodu biorącego udział w zdarzeniu, udało się uzyskać informacje na temat prędkości, z jaką poruszało się auto.

Na podstawie monitoringu

Zastrzegł jednak, że dane są obecnie oceniane przez biegłego i dopiero na podstawie jego ekspertyzy będzie można z całą pewnością określić wartości dotyczące prędkości samochodu.

Z kolei Gazeta Wyborcza informuje, że na podstawie nagrań z monitoringu oceniono, iż samochód poruszał się



Do tragicznego wypadku doszło latem w Bydgoszczy. Ranny 70-latek był hospitalizowany, niestety zmarł

z prędkością 155 km na godzinę. Ustalono również, że wcześniej kierujący zignorował czerwone światło na skrzyżowaniu.

Ze wstępnych ustaleń policji wynikało, że kierujący porsche taycan wjechał na skrzyżowanie i zderzył się z prawidłowo jadącym oplem insignia, które prowadził 70-letni mężczyzna. Kierowca opla został przewieziony do szpitala. Tam niestety zmarł.

Jak zaznacza Dominik Mrozowski z Prokuratury Bydgoszcz-Południe, 32-latek był przesłuchiwany tuż po zdarzeniu, zanim jeszcze 70-latek zmarł. Po śmierci ofiary wypadku policja chciała dostarczyć sprawcy wezwanie na przesłuchanie. Nie zastała

go jednak pod żadnym ze znanych śledczym adresów. Prokurator podkreśla, że nie oznacza to, iż mężczyzna ukrywał się lub zbiegł.

Gdy sprawca dowiedział się od pracowników swojej firmy, że policja chce mu dostarczyć wezwanie, przez swojego pełnomocnika skontaktował się z prokuraturą - tłumaczył krótko po zdarzeniu prok. Dominik Mrozowski.

Zaznacza, że w żadnym wypadku nie może być mowy o próbie uniknięcia odpowiedzialności za udział w zdarzeniu, które jest przedmiotem prowadzonego postępowania.

Pierwotnie sprawa była prowadzona w kierunku postawienia zarzutu z artykułu 177.1 Kodeksu karnego, czyli spowodowania

wypadku komunikacyjnego, w wyniku którego osoba poszkodowana została ranna. Zmiana kwalifikacji stała się konieczna po śmierci kierowcy opla. Za spowodowanie wypadku ze skutkiem śmiertelnym, zgodnie z polskim prawem, podejrzany musi liczyć się z karą od 6 miesięcy do 8 lat pozbawienia wolności.

Poręczenie w wysokości 100 tys. zł

W doniesieniach w serwisach internetowych pojawiły się informacje, z których wynikało, że kierujący porsche ma rzekomo bogatą kartotekę wykroczeń drogowych. Prokuratura wstępnie potwierdza, że chodzi o wiele takich sytuacji, ale wypowiada się w tym względzie z ostrożnością.

Podejrzany to Łukasz L., bydgoski przedsiębiorca. Prokurator zastosował wobec niego środek zapobiegawczy w postaci dozoru policyjnego, zakazu opuszczania granic państwa (zapieczono paszport podejrzanego) oraz poręczenie majątkowe w wysokości 100 tys. zł.

Podejrzany złożył obszernie wyjaśnienia - mówił prok. Mrozowski. - Jest wstrząśnięty tym, co się wydarzyło, zszokowany konsekwencjami wypadku. To osoba z ustabilizowaną sytuacją osobistą, zawodową. Nie na potrzeby, by na poczet zabezpieczenia postępowania stosować wobec niego areszt. ©

Zadbaj o wzrok! Dziś bezpłatna konferencja i badania

Opr. Adam Szczęśniak
adam.szczesniak@polskapress.pl

W środę w Bydgoszczy odbędzie się bezpłatna konferencja okulistyczna, mieszkańcy będą też mogli - po wcześniejszych zapisach - skorzystać z darmowych badań.

Już 5 listopada, środa, Klinika Okulistyczna Oftalmika wraz ze Stowarzyszeniem Retina AMD Polska zapraszają na konferencję „Wyzwania w chorobach siatkówki i plamki - od diagnozy do terapii”.

„W obliczu starzejącego się społeczeństwa i rosnącej liczby pacjentów zmagających się z chorobami siatkówki, edukacja i skuteczne zarządzanie terapią stają się priorytetem dla systemu ochrony zdrowia. Właśnie dlatego organizujemy jedno ze spotkań w ramach ogólnopolskiego cyklu konferencji edukacyjnych dla pacjen-



Przed konferencją, od godz. 14.00, będzie można skorzystać z bezpłatnych badań

tów i lekarzy, poświęconych diagnostyce i leczeniu schorzeń plamki realizowane w ramach kampanii Zachowaj Wzrok. Wydarzenie to połączy perspektywę kliniczną z realnymi doświadczeniami pacjentów, oferując platformę do dyskusji o współczesnych możliwościach terapeutycznych i systemowych rozwiązaniach w oku-

listyce” - zaprasza Oftalmika. Spotkanie odbędzie się 5 listopada o godz. 16.00 w Bydgoskim Centrum Organizacji Pozarządowych i Wolontariatu przy ul. Gdańskiej 5.

W programie prelekcje uznanych specjalistów z zakresu okulistyki, którzy opowiedzą m.in. o diagnostyce i leczeniu chorób siatkówki, jak zwyrodnienie

plamki związane z wiekiem (AMD) czy cukrzycowy obrzęk plamki (DME). Wśród prelegentów znajdują się specjaliści Kliniki Okulistycznej Oftalmika.

Tematy konferencji: dr n. med. Jagoda Rzeszewska-Zamiara - Schorzenia siatkówki: niepokojące objawy, sposoby zapobiegania i przegląd nowoczesnych terapii; dr n. med. Patryk Młyniuk - Metody diagnostyczne chorób siatkówki; lek. med. Katarzyna Czarny - Iniekcja doszkliskowa bez tajemnic. Konferencja odbędzie się pod merytorycznym patronatem prof. dr hab. n. med. Jakuba Kałużnego.

Przed konferencją, od godz. 14.00, będzie można skorzystać z bezpłatnych badań, które pozwolą wykryć zmiany chorobowe i szybko rozpocząć leczenie na wczesnym etapie.

Zapisy trwają pod adresem: retinaamd@retinaamd.org.pl. Tytuł maila: Konferencja w Bydgoszczy. ©

W bydgoskim parku przemysłowym powstanie nowa ulica za 10 mln zł

Jarosław Więclawski
jaroslaw.wieclawski@polskapress.pl

Nowa ulica łącząca Hutniczą z Nowotoruńską jeszcze lepiej skomunikuje wschodni sektor Bydgoskiego Parku Przemysłowo-Technologicznego i odciążą Hutniczą. Decyzją Rady Miasta Bydgoszczy patronować jej będzie Antoni Weynerowski, bydgoski przedsiębiorca.

Zakres prac obejmował budowę nowej jezdni, rowów odwad-

niających, przebudowę skrzyżowań z drogami wewnętrznymi, budowę zjazdów oraz wykonanie chodnika o długości około 100 metrów w rejonie skrzyżowania z ul. Hutniczą.

W ramach inwestycji powstało także nowe skrzyżowanie z ul. Nowotoruńską, które zlokalizowano między ulicą Zakole a wjazdem do firmy Supravis. W tym miejscu poszerzono jezdnię i wydzielono lewoskręt dla pojazdów jadących od strony drogi krajowej S10 w kierunku ulicy Grzybowej.

Od strony miasta pasy ruchu rozdzielono wyspą kanalizującą ruch oraz wybudowano przejście dla pieszych. Dodatkowo przy skrzyżowaniu powstały zatoki autobusowe. Wykonawcą zadania, które pochłonęło 9,74 mln zł, była firma Strabag.

Trwają przygotowania do odbioru nowej drogi, a patronem nowej trasy został Antoni Weynerowski - przedsiębiorca, przedwojenny właściciel Fabryki Obuwia „Leo” (późniejsze Pomorskie Zakłady Przemysłu Skórzanego „Kobra”) w Bydgoszczy.

Nowa nazwa ulicy jest zgodna z koncepcją nadawania nazw ulic na terenie BPPT upamiętniających działalność bydgoskich przedsiębiorców. Decyzję pozytywnie zaopiniowały BPPT i Rada Osiedla Łęgnowo.

Antoni Weynerowski był synem Wiktora Weynerowskiego, założyciela fabryki obuwia filcowego. Po ukończeniu gimnazjum rozpoczął pracę w rodzinnej firmie. W 1891 r. przejął kierownictwo zakładu „W. Weynerowski i Syn - Fabryka Obuwia”, a w 1906 r. wybudował nowo-

czesny zakład przy ulicy Chocimskiej zatrudniający około 300 pracowników.

Po śmierci ojca w 1917 r. stał się prawnym właścicielem firmy. Weynerowski posiadał też majątek ziemski w Myślecinku, tartak parowy z fabryką mebli przy Jagiellońskiej, willę przy Toruńskiej 165 i nieruchomości przy Gdańskiej 61.

Po przyłączeniu Bydgoszczy do odrodzonego państwa polskiego w 1920 r. został honorowym radcą miejskim i członkiem tymczasowego magistratu

miasta. Angażował się w działalność społeczną i patriotyczną, unikał rozgłosu i zaszczytów.

W 1929 r. przekazał fabrykę synom, Henrykowi i Witoldowi, którzy w 1931 przekształcili ją w spółkę akcyjną „LEO” Fabryka Obuwia S.A., jedną z największych w Polsce.

Po wkroczeniu wojsk niemieckich do Bydgoszczy we wrześniu 1939, Weynerowski wraz z rodziną udał się na wschód. Zmarł 29 listopada 1939 r. w Brześciu. ©P

AUTOREKLAMA

0611368920

3. BIEG DLA JAJ

ZAPISY TYLKO DO 7 LISTOPADA

BIEG GŁÓWNY (18+) 5 km - ostatnie wolne miejsca

BIEGI DLA DZIECI (6-12 LAT) 400 i 800 m - wyprzedane

MARSZOBIEG (13+) 2,5 km - wyprzedany

ZAPISZ SIĘ NA [EXPRESSBYDGOSKI.PL/BIEGDLAJAJ](https://expressbydgoski.pl/biegdlajaj)

9 XI 2025

BYDGOSZCZ

BCTW/Ogród Botaniczny w Myślecinku



NISKIE WPISOWE

ORGANIZATOR



SPONSOR STRATEGICZNY



PARTNER STRATEGICZNY



PARTNER BIURA ZAWODÓW



PARTNER GŁÓWNY



PATRONAT HONOROWY



PARTNERZY



PARTNERZY MERYTORYCZNI



PATRONAT MEDIALNY



Toaleta na dworcu Bydgoszcz Główna już działa, ale to, niestety, koniec dobrych wieści...

Adam Szczęśniak
adam.szczesniak@polskapress.pl

Po kilku naszych publikacjach dotyczących usterek na dworcu głównym PKP w Bydgoszczy, od Czytelników otrzymaliśmy kolejne sygnały. Ich zastrzeżenia dotyczyły m.in. zagrzybienia i toalet. O wyjaśnienie sprawy poprosiliśmy Agnieszkę Jurewicz z Wydziału Współpracy z Mediami Biura Komunikacji Polskich Kolei Państwowych S.A.

Pan Piotr z Bydgoszczy napisał do nas: „Polecam rozmowę z kasjerkami sprzedającymi bilety, np. z punktu Arriva na dworcu głównym. W kasach dworca jest grzyb z powodu wadliwie wykonanej izolacji fundamentów. PKP wielokrotnie naprawiało to do raźnie, bez usunięcia usterki, z powodu braku funduszy. Kasjerki często mają z tego powodu sytuacje uderzające w warunki pracy zgodne z prawem pracy. Nie raz były tam stawiane tymczasowo osuszacze itp.”.

Agnieszka Jurewicz nie potwierdza jednak tych doniesień:

- Pracownicy PKP przeprowadzili oględziny w kasach biletowych i nie zauważono żadnych śladów grzyba. Pani kasjerka także nie wniosła uwag. Przytaczane sytuacje z osuszaniem miały miejsce w latach 2016/2017, kiedy to gwarant w ramach swoich obowiązków



Windy miały być czynne od 25 października, ale wciąż nie zawiozą pasażerów, w tym niepełnosprawnych, na perony 2 i 5

usuwał usterki na hali głównej dworca.

Podczas naszej wizyty na dworcu pani w kasie miała akurat pełne ręce roboty, stwierdziła tylko, że słyszała kiedyś o problemie, ale woli nie wypowiadać się pod nazwiskiem. Pozostaje wierzyć, że z wilgocią się już uporano...

Toaleta i płatności już działają

Z kolei pan Sebastian Błaszczak zauważył: „Chodzi o stan i dostępność toalety dworcowej. Obecnie funkcjonuje w zasadzie tylko jedna, zlokalizowana na poziomie kas. Mimo że nie można jej zarzucić brudu, to jednak widać wyraźne zużycie i brak jakiegokolwiek odświeżenia od wielu

lat. Samo wejście do toalety, szczególnie w godzinach nocnych, jest problematyczne - czytnik kart (...) wymaga pilnej modernizacji. Co więcej, druga toaleta, wskazująca na planach dworca - ta między peronami czwartym a piątym - jest regularnie zamknięta w godzinach wieczornych, co dla podróżnych stanowi realny problem (...).

Przedstawicielka spółki PKP S.A. te uwagi potwierdza.

- Skontaktowaliśmy się z firmą zewnętrzną zajmującą się obsługą toalet i chcemy poinformować, że toaleta zlokalizowana na poziomie kas jest obecnie w pełni czynna i utrzymywana w czystości (...). Najemca zaplanował szereg działań poprawiających estetykę

i funkcjonalność, w tym odmalowanie ścian oraz drobne prace wykończeniowe. Elementy zużytego wyposażenia zostały już wymienione. Urządzenie wrzutowe przy wejściu do toalety jest nowe i działa, obsługuje zarówno płatności kartą, jak i bilonem, a przy urzędzeniu znajduje się czytelna instrukcja obsługi. W kwestii estetyki urządzenia, najemca informuje, że po niedawnej dewastacji konieczna była pilna

Po rekonesansie na dworcu głównym okazuje się, że pozostałe zgłaszane usterki wciąż nie zostały naprawione.

wymiana kabli zasilających i antenowych. Oczekuje na dostawę nowego elementu maskującego (...). Odnosząc się zaś do estetyki przejścia - w najbliższym czasie zaplanowane zostało odmalowanie ścian, co poprawi wygląd i ogólny odbiór przestrzeni wokół wejścia do toalety.

Niestety, wygląda na to, że druga toaleta będzie czynna tylko w dzień...

- Jeśli chodzi o drugą toaletę, między peronami 4 a 5, bywa ona zamykana w godzinach nocnych ze względów bezpieczeństwa oraz ograniczonego ruchu pasażerskiego w tym czasie. Najemca dołoży jednak starań, aby godziny jej dostępności były lepiej dopasowane do potrzeb podróżnych. Dodatkowo na drzwiach wejściowych zamontowana zostanie tabliczka informacyjna z adnotacją, że na poziomie -1, obok kas, znajduje się toaleta czynna całą dobę - wyjaśnia Agnieszka Jurewicz.

Problemy nie zostały usunięte

To, niestety, na razie koniec dobrych wiadomości. Po rekonesansie na dworcu głównym okazuje się, że pozostałe zgłaszane usterki wciąż nie zostały naprawione.

Na zewnątrz świeci się zegar, ale wciąż ciemny jest napis Bydgoszcz Główna. Nie działają windy z poziomu ulicy do przejść podziemnych będące

w gestii Zarządu Dróg Miejskich i Komunikacji Publicznej w Bydgoszczy.

Ruchome schody w budynku wciąż są zastawione i nieczynne. Jak informowała nas PKP S.A., wymagają poważnej renowacji. Trwa oczekiwanie na nowe łańcuchy i poręcze, ale terminu, kiedy pasażerowie będą mogli z nich skorzystać, wciąż nie znamy.

Wbrew zapowiedziom spółki PKP PLK S.A. niepełnosprawni pasażerowie wciąż nie dostaną się na perony 2 i 5.

Choć rzecznik prasowy spółki Przemysław Zieliński zapewniał, że „od 15 września trwa remont kompleksowy ze względu na wiek i stopień zużycia elementów dźwigów”, a prace powinny zakończyć się „co najmniej” do 24 października, na windach wciąż wiszą kartki, a pasażerowie np. na wózkach muszą załatwić sobie usługę wniesienia lub skorzystać z innej stacji...

Tak jak pan Wiktor z Janikowa, który skontaktował się z nami kilka dni temu. Podróżował przez bydgoski dworzec PKP i napotkał znane już problemy: windy nie działały, musiał negocjować w informacji, kto pomoże wnieść wózek, choć umawiał się, że będzie potrzebna pomoc. Przy okazji nasłuchał się o remoncie, a od ochrony usłyszał, że windy mają być podobno nieczynne do końca roku... I komu tu wierzyć? ©©

Los Biblioteki Wojewódzkiej wisi na włosku. Ma się wynieść ze Starego Rynku

Maciej Czerniak
maciej.czerniak@polskapress.pl

Piotr Całbecki zapowiada, że w związku z brakiem zgody bydgoskiego urzędu miasta na przekazanie budynku zarządowi województwa, konieczne jest przeniesienie biblioteki w inne miejsce. Prawdopodobna lokalizacja to Bielawy.

- Przymierzaliśmy się do modernizacji budynku przy Starym Rynku. To jednak nie jest nasza nieruchomość, tylko Miasta Bydgoszczy. Uznaliśmy, że lepiej będzie, jeśli zbudujemy od podstaw, w naszych strukturach nowy obiekt - zapowiada Piotr Całbecki, marszałek województwa kujawsko-pomorskiego.

Pytany o los instytucji, która do tej pory działa w zabytkowych kamienicach na bydgoskim Starym Mieście, dodaje:



Tak już w 2027 roku miała wyglądać biblioteka. Według planów dziedziniec byłby osłonięty szklanym dachem

My z tego obiektu się wyprowadzimy. Mieliliśmy już wprowadzić nawet dokumentację. Po jakimś czasie okazało się jednak, że ta dokumentacja była nie najlepiej przygotowana, nie uwzględniała bardzo wielu trudnych tematów do rozwiązania. W międzyczasie rozdzie-

lająca nasze budynki ulica została wyremontowana. Pod tą ulicą chcieliśmy zbudować specjalny łącznik. To jednak dość karkołomne i na pewno niefunkcjonalne przedsięwzięcie.

Możliwą nową lokalizacją są Bielawy, w rejonie ulicy Skłodowskiej Curie, gdzie już funk-

cjonuje również prowadzona przez urząd marszałkowski Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka. Jest jeszcze jedna, być może kluczowa okoliczność, z powodu której zarząd województwa przymierza się do przeniesienia biblioteki ze Starego Miasta.

To budynek miasta

- Decyzję podjęliśmy przy odmowie przekazania budynku przez miasto - mówi Piotr Całbecki.

Czy istotnie Kujawsko-Pomorski UM wystąpił do miasta z wnioskiem o przekazanie nieruchomości? Czy takie negocjacje trwały? Czy odnosiły się również do harmonogramu wspomnianych przez marszałka prac drogowych?

W odpowiedzi na te pytania Marta Stachowiak, rzeczniczka prasowa prezydenta Bydgoszczy odpowiada: „Zastępczyni prezydenta Iwona Waszkiewicz

w najbliższym czasie spotka się z Panem Marszałkiem w sprawie Wojewódzkiej i Miejskiej Biblioteki Publicznej. Sprawa przekazania obiektu pozostaje aktualna”.

Spektakularne plany

Informacja o planach kompleksowej modernizacji kilku zabytkowych budynków biblioteki pojawiła się już dwa lata temu. Prace miały być prowadzone przy ul. Długiej 39 i 41, Jana Kazimierza 2 oraz na Starym Rynku 22 i 24. Dodatkowo, planowana była budowa nowego łącznika dla budynku przy ul. Zaułek 11.

Jednym z najważniejszych elementów projektu była budowa szklanego dachu nad dziedzińcem, który miał się stać główną przestrzenią recepcyjną kompleksu. Dzięki temu dziedziniec miał pełnić funkcję całorocznego miejsca organizacji wydarzeń kultural-

nych, takich jak spotkania autorskie czy warsztaty.

Koszt inwestycji został oszacowany na 42 miliony złotych. Mało tego, fundusze formalnie zostały nawet zabezpieczone i miały pochodzić z programu regionalnego Fundusze Europejskie dla Kujaw i Pomorza 2021-2027 oraz z dotacji budżetu województwa i samorządu miejskiego Bydgoszczy. Prace miały rozpocząć się w 2024 roku, a ich zakończenie planowane było na marzec 2027 roku.

- Instytucje kultury, w tym właśnie biblioteki, by właściwie funkcjonowały, wymagają stałych nakładów, nierzadko kosztownych. Ale społeczeństwa, które bagatelizują kwestie kultury, nie mają przyszłości. Ona buduje tożsamość, buduje życie społeczne, jest fundamentem każdej zdrowej społeczności - podkreśla Piotr Całbecki. ©©

RAK PROSTATY – CO KAŻDY MĘŻCZYZNA POWINIEN WIEDZIEĆ?

Rak prostaty to obecnie najczęściej występujący nowotwór złośliwy u mężczyzn w Polsce – odpowiada za 20–30% wszystkich przypadków nowotworów w tej grupie. W kolejnym odcinku naszego podcastu „Porozmawiajmy o...”

dr Andrzej Wronczewski, urolog z Oddziału Urologii Onkologicznej w Centrum Onkologii w Bydgoszczy, tłumaczy, jak rozpoznać wczesne objawy i zadbać o swoje zdrowie.

Prostata, czyli gruczoł krokowy, to narząd obecny u każdego zdrowego mężczyzny. Znajduje się tuż pod pęcherzem moczowym i przypomina kształtem kasztana. Jej główną funkcją jest produkcja płynu nasennego, który odpowiada za żywotność i ruchliwość plemników. Dodatkowo wydzielina prostaty ma właściwości antybakteryjne, co chroni drogi moczowe przed infekcjami.

FAKTY I MITY O RAKU PROSTATY

Dr Andrzej Wronczewski z Oddziału Urologii Onkologicznej w Centrum Onkologii w Bydgoszczy w naszym podcastzie obala m.in. popularne mity na temat nowotworu prostaty:

• MIT 1: Tylko starsi mężczyźni chorują na raka prostaty.

Choć choroba najczęściej dotyka mężczyzn po 50. roku życia, zdarzają się przypadki zachorowań już po czterdziestce, a nawet wcześniej. - Zdarzało się, że diagnozowaliśmy raka prostaty u czterdziestolatków - mówi dr Wronczewski.

• MIT 2: Operacja zawsze prowadzi do impotencji.

Dzięki nowoczesnym technologiom, takim jak robot chirurgiczny Da Vinci, możliwe jest zachowanie struktur odpowiedzialnych za potencję. - Operacja może przebiegać bardzo subtelnie, blisko torebki prostaty, co daje szansę na zachowanie funkcji seksualnych - tłumaczy specjalista.

• MIT 3: Wizyta u urologa to powód do wstydu.

Niestety, ten stereotyp wciąż pokutuje. Dr Wronczewski apeluje: Profilaktyczna wizyta u urologa powinna być traktowana jako wyraz odpowiedzialności mężczyzny, a nie jego słabości.

OBJAWY, KTÓRE POWINNY ZANIEPOKOIĆ

Rak prostaty we wczesnym stadium często nie daje objawów. Jednak warto zwrócić uwagę na:

- częste oddawanie moczu, zwłaszcza w nocy,
- nagłe parcie na pęcherz,
- osłabiony strumień moczu,
- uczucie niepełnego opróżnienia pęcherza.

- Jeśli objawy pojawiają się nagle, zwłaszcza u młodszych mężczyzn, należy niezwłocznie udać się do urologa - podkreśla dr Wronczewski.

PROFILAKTYKA - CO MOŻEMY ZROBIĆ?

Dla mężczyzn bez obciążeń genetycznych zaleca się rozpoczęcie badań profilaktycznych od 50. roku życia. W przypadku rodzinnego występowania raka prostaty - już od 40.-45. roku życia. Wczesna diagnostyka zwiększa szanse na skuteczne leczenie.

Na rozwój raka prostaty wpływają nie tylko geny, ale też styl życia. Dr Wronczewski zwraca uwagę na:

- dietę bogatą w czerwone mięso i przetworzone produkty,
- nadmiar wapnia i niedobór witaminy D,
- wysoką konsumpcję cukru i słodkich napojów,
- otyłość i insulinooporność,
- kontakt z substancjami chemicznymi (np. pestycydy, metale ciężkie).

Zalecana jest dieta śródziemnomorska, bogata w warzywa, owoce, ryby, oliwę z oliwek i produkty pełnoziarniste. - Kwasy omega-3 mają właściwości przeciwnowotworowe, a nasz organizm nie potrafi ich samodzielnie syntetyzować - przypomina specjalista.

SYTUACJA W POLSCE

Rocznie na raka prostaty choruje ok. 21 tys. mężczyzn, a umiera ponad 5,5 tys. W ostatnich latach liczba zachorowań wzrosła, co może być efektem pandemii COVID-19 i ograniczonego dostępu do diagnostyki. Na szczęście

poprawia się dostępność leczenia dzięki tzw. kartom DİLO, które umożliwiają szybszą ścieżkę diagnostyczną.

W Centrum Onkologii w Bydgoszczy wykonuje się rocznie ponad 400 prostatektomii radykalnych, a leczenie radioterapią obejmuje ponad 7000 pacjentów.

POROZMA
WIAJMY



Zachęcamy do wysłuchania całej rozmowy z dr. Andrzejem Wronczewskim w podcastzie „Porozmawiajmy o...” dostępnym na serwisie internetowym „Expressu Bydgoskiego”

3. BIEG DLAJAJ

ZAPISY TYLKO DO 7 LISTOPADA

BIEG GŁÓWNY (18+) 5 km - ostatnie wolne miejsca

BIEGI DLA DZIECI (6-12 LAT) 400 i 800 m - wyprzedane

MARSZOBIEG (13+) 2,5 km - wyprzedany

ZAPISZ SIĘ NA [EXPRESSBYDGOSKI.PL/BIEGDLAJAJ](https://expressbydgoski.pl/biegdlajaj)

9X1 2025 BYDGOSZCZ

BCTW/Ogród Botaniczny
w Mysłęcinku

**NISKIE
WPISOWE**

ORGANIZATOR



SPONSOR STRATEGICZNY



PARTNER STRATEGICZNY



PARTNER BIURA ZAWODÓW



PARTNER GŁÓWNY



PATRONAT HONOROWY



PARTNERZY



PARTNERZY MERYTORYCZNI



PATRONAT MEDIALNY



Jezdnia w fatalnym stanie, chodnika nie ma. Ta ulica od lat czeka na remont

Marcin Kozłowski
marcin.kozlowski@polskapres.pl

Ulica Pułaskiego, jedna z najstarszych w Bydgoszczy, jest w fatalnym stanie. Drogowcy doskonale o tym wiedzą, ale na razie będą podejmować tam wyłącznie doraźne działania.

Po naszym artykule dotyczącym oczekiwanego od wielu lat remontu chodnika na ulicy Szarych Szeregów odezwali się mieszkańcy Pułaskiego. Piszą, że od dziesięcioleci nie mogą doczekać się remontu ciągu komunikacyjnego dla pieszych, który jest w fatalnym stanie. Ich zdaniem brak inwestycji to efekt konfliktu między Zarządem Dróg Miejskich i Komunikacji Publicznej w Bydgoszczy i Administracją Domów Miejskich w Bydgoszczy.

„Takiego chodnika jak na ulicy Kazimierza Pułaskiego w Bydgoszczy po stronie nieparzystej to nie ma w całej Bydgoszczy. Patron w grobie się przewraca! Nadchodzi jesień, opady deszczu i wtedy nie będzie możliwości przedostania się na drugą stronę ulicy bo „kocimi łbami” płynie strumyk. Sprawę doskonale znają w zarządzie dróg, ale nadal próbują przekonać mnie, że na całości tej drogi wylany jest asfalt. Zarząd dróg zrzuca winę na ADM, ADM na zarząd dróg. Coś się słyszy o remoncie ulicy przy okazji ewentualnej przebudowy Kamiennej i tak od 30 lat bez zmian” - napisała pani

Katarzyna, mieszkanka ulicy Pułaskiego.

- Stan ulicy Pułaskiego jest nam znany. Jest to jedna z najstarszych ulic w Bydgoszczy, gdzie stara nawierzchnia brukowa została przykryta fragmentami nawierzchni bitumicznej. Ulicą prowadzi wyłącznie ruch lokalny i z tego względu nie była priorytetem zadań utrzymaniowych. W ostatnim czasie nie były przeznaczane duże nakłady na poprawę jej stanu technicznego, dlatego że jest obecnie projektowana całkowita nowa w ramach rozbudowy ulicy Kamiennej wraz z pobliskim skrzyżowaniem ulic Kamiennej i Wyszyńskiego - informuje Katarzyna Muszyńska, rzeczniczka prasowa bydgoskich drogowców.

Dodaje, że „według założeń projektowych ulica Pułaskiego będzie podłączona wyłącznie do ulicy Gajowej, stanowiąc ulicę bez przejazdu pomiędzy ulicami Gajową a Wyszyńskiego”. ©©



Ulica Pułaskiego w Bydgoszczy nie była remontowana od dziesięcioleci

W Modraczku o faktach i mitach na temat spółdzielni

Jarosław Więclawski
jaroslaw.wieclawski@polskapres.pl

W poniedziałek, 3 listopada, w Domu Kultury „Modraczek” w Bydgoszczy odbyło się pierwsze spotkanie z cyklu „Razem o spółdzielczości - od idei do działania”. Prezes Spółdzielni Mieszkaniowej „Budowlani” spotkał się z młodzieżą z IX Liceum Ogólnokształcącego.

Organizacja Narodów Zjednoczonych ustanowiła rok 2025 Międzynarodowym Rokiem Spółdzielczości. Hasło przewodnie brzmi „Spółdzielnie budują lepszy świat”. W obchody wpisuje się cykl spotkań poświęcony propagowaniu idei spółdzielczości. To autorski pomysł Agnieszki Buzalskiej, dyrektor Domu Kultury „Modraczek”. Projekt „Razem o spółdzielczości - od idei do działania” zgłoszono do konkursu organizowanego przez Krajową Radę Spółdzielczości. Na jego realizację przyznano dotację w wysokości 10 tys. zł.

Spółdzielni zależało, aby na spotkaniu z młodzieżą z IX LO obalić szereg stereotypów o spółdzielczości. Pokazać, że to nie jest relikw PRL-u, a nowoczesna forma działalności gospodarczej i społecznej. Spotkanie miało wyjątkowy charakter, bo rzadko zdarza się, że uczniowie szkół średnich spotykają się z prezesem spółdzielni mieszkaniowej.



O blaskach i cieniach spółdzielczości młodzieży opowiadał Jacek Kołodziej, prezes SM „Budowlani”

- Jestem bardzo zadowolony ze spotkania. Może nie odpytywałem z tego tematu, ale prawda jest taka, że temat spółdzielczości nie jest powszechnie znany wśród młodzieży. Spółdzielnie nie są w obszarze ich codziennych zainteresowań. Tym bardziej warto na ten temat rozmawiać. Wielu z uczestników nie miało świadomości, jak wiele branż związanych jest ze spółdzielczością - mówi nam Jacek Kołodziej, prezes SM „Budowlani”.

Podczas warsztatów uczniowie mogli graficznie i w innych formach zaprezentować swój punkt widzenia na spółdzielnię.

Podczas warsztatów uczniowie mogli graficznie, ale także w innych formach, zaprezentować swój punkt widzenia na spółdzielnię.

- Na temat spółdzielczości narosło wiele mitów, które trzeba odczarowywać. To nasze pierwsze spotkanie, ale będą kolejne - z młodzieżą, ale również z seniorami. Oni również są bardzo zainteresowani. Przy Modraczku mamy bardzo aktywną grupę seniorów - stwierdza Jacek Kołodziej.

- Obiecałem prezesowi Krajowej Rady Spółdzielczej, że przeniesiemy pomysł do innych spółdzielni. Mamy już potwierdzenie z dwóch dużych bydgoskich spółdzielni, że włączą się w działania. W ten sposób zwiększymy zasięg oddziaływania projektu - dodaje. ©©

KRÓTKO



ŚLEDZTWO

Policjanci zajmujący się zwalczaniem przestępczości narkotykowej i pseudokibiców zabezpieczyli znaczną ilość narkotyków. Mężczyźnie ze Szwederowa grozi do 10 lat pozbawienia wolności.

- Z ustaleń policjantów w wydaniu narkotykowego i pseudokibiców bydgoskiej komendy miejskiej wynikało, że mieszkanka Szwederowa może posiadać środki zabronione Ustawą o przeciwdziałaniu narkomanii. By potwierdzić swoje podejrzenia, w ubiegły czwartek, pojechali do jego miejsca zamieszkania. W drodze zauważyli osobową toyotę, którą prowadził 28-latek - relacjonuje nadkom. Lidia Kowalska z KMP w Bydgoszczy.

Do zatrzymania bydgoszczanina doszło na ulicy Polnej, po którym policja przeszukała mieszkanie podejrzanego.

W szufladzie szafy znaleziono worek strunowy z zawartością białej zbrylonej substancji o wadze ponad 276 gramów oraz 7 woreczków strunowych z tą samą substancją o łącznej wadze ponad 20 gramów.

W ubiegły piątek, na wniosek policjantów i prokuratora, sąd aresztował go na najbliższe trzy miesiące. ©©

Opr.IG

Bydgoszczanin od ponad 10 lat walczy o likwidację strefy zamieszkania na ul. Zajęczej

Jarosław Więclawski
jaroslaw.wieclawski@polskapres.pl

Mieszkaniec Zajęczej w Bydgoszczy od ponad 10 lat walczy o zlikwidowanie na ulicy strefy zamieszkania. Jak przekonuje, ustawienie znaku D-40 nie ma tam żadnego uzasadnienia. Zmiana od dawna jest zapowiadana, ale sytuacja pozostaje taka sama.

Pierwsze pismo w sprawie Zajęczej pan Stanisław wysłał do SM Budowlani w grudniu 2014 r. Apelował wówczas m.in. o likwidację strefy zamieszkania na wjeździe od ul. Glinki w ulicę Zajęczą, wprowadzenie ograniczenia prędkości do 30 km/h, a także o to, aby wszystkie wloty i wyloty pobliskich pieszo-jezdni oznaczyć znakami D-40 i D-41, bo te faktycznie są typowymi strefami zamieszkania.

- Znaki D40/D41 znajdują się na początku ulicy Zajęczej, a to przecież droga publiczna, z jezdnią, z chodnikami, miejscami do parkowania pojazdów. (...) Na ul. Zajęczej znajdują się ogólnodostępne sklepy: warzywny, monopolowy 24h, punkty usługowe: salon fryzjerski i kwiaciarnia - argumentował w kolejnym piśmie. Dalej wymieniał inne miejsca, z których na co dzień korzystają wszyscy z okolicy, przekonując, że „w tym absurdzie brakuje tylko szlabanu lub bramy na pilota”. Pod jego apelem podpisali się również inni mieszkańcy i handlowcy z Zajęczej.

Niepraktyczne zasady

W 2022 r. częściowo udało się osiągnąć efekt. Spółdzielnia ustawiła znaki D-40 i D-41 na wszystkich wjazdach w boczne uliczki przy blokach. Jak przekazała, to decyzja po wielu



Postulat bydgoszczanina jest taki: usunąć z wjazdu na Zajęczą znak o strefie zamieszkania

spotkaniach z mieszkańcami osiedla i uzgodnieniami ze Strażą Miejską. Przy braku usunięcia strefy przy wjeździe na ul. Zajęczą, znaki właściwie się dublują.

Strefa zamieszkania to obszar, w którym obowiązuje ograniczenie do 20 km/h, postój pojazdu jest dozwolony je-

dynie w wyznaczonych miejscach, dziecko do 7 roku życia może poruszać się po niej bez opieki, a pieszy swobodnie po całym terenie, mając zawsze pierwszeństwo przed pojazdami. Pan Stanisław zwraca uwagę głównie na to, że piesi poruszają się tu chodnikami, a zgodnie z przepisami, mo-

gliby chodzić po jezdni, bo mają tu pierwszeństwo. Z kolejnymi apelami zwrócił się do drogowców.

Projekt czeka

W grudniu 2024 r. otrzymał informację, że ZDMiKP opracował koncepcję oznakowania na obszar objęty ul. Zajęcza-Rysia-Jelenia, która została dwukrotnie przekazana do rady osiedla celem zaopiniowania - pisma pozostały jednak bez odpowiedzi. Zapowiadane zmiany organizacji ruchu przewidywały m.in. likwidację strefy zamieszkania na ul. Zajęczej (wprowadzenie ograniczenia prędkości do 30 km/h).

Zmiany w kolejnych miesiącach nie nastąpiły. Jak tłumaczył ZDMiKP, wszystkie wprowadzone będą kompleksowo, po uzyskaniu uzgodnień do projektu stałej organizacji ruchu. O sprawę zapytaliśmy drogowców.

- Znak D-40 ustawiony jest na ul. Zajęczej od przynajmniej kilkunastu lat. Opracowana została koncepcja uporządkowania oznakowania na obszarze ograniczonym ulicami Zajęcza - Rysia - Jelenia. Obecnie trwają uzgodnienia z Radą Osiedla w tej sprawie. Zrealizowanie projektu planowane jest wiosną przyszłego roku - odpowiada nam Katarzyna Muszyńska, rzeczniczka ZDMiKP.

- Jestem przewodniczącym RO Wyżyny od lutego 2025 r., a w samej radzie od 30 lat. Nie prowadziliśmy żadnych rozmów z drogowcami na temat Zajęczej. Sam tu mieszkam i wiem, że problem wymaga uregulowania. Zdania mieszkańców są różne, więc warto byłoby faktycznie się spotkać i o tym porozmawiać - mówi „Expressowi Bydgoskiemu” Stanisław Mrówka, przewodniczący rady. ©©

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

PRZESTĘPCZOŚĆ

Dożywocie utrzymane

Sąd Apelacyjny w Warszawie utrzymał w mocy karę dożywotniego więzienia w systemie terapeutycznym dla Doriana S. za gwałt i zabójstwo 25-letniej kobiety w centrum Warszawy. Wyrok jest prawomocny.

Do zbrodni doszło 25 lutego 2024 roku. Nagą i nieprzytomną kobietę w bramie posesji przy ul. Żurawiej w Warszawie znalazł dozorca, który wezwał pogotowie i policję. Obywatelka Białorusi w stanie krytycznym trafiła do szpitala - zmarła 1 marca.

Sprawcę policja zatrzymała jeszcze w dniu napadnięcia. Okazał się nim 23-letni wówczas Dorian S.

Nieprawomocne rozstrzygnięcie w tej sprawie zapadło 17 stycznia. Sąd I instancji skazał Doriana S. na dożywocie w systemie terapeutycznym. Oprócz dożywocia nakazał mu też zapłatę 200 tys. zł zadośćuczynienia dla chłopa kobiety. Apelację od tego wyroku złożyli obrońcy mężczyzny. Sąd Apelacyjny w Warszawie utrzymał wyrok w mocy.

KULTURA

Zmarł kompozytor Jerzy Derfel



FOT. FACEBOOK / JOANNA TRZEPIECIŃSKA

Jerzy Derfel miał 84 lata. O jego śmierci poinformowała aktorka Joanna Trzepiecińska. Piosenki jego autorstwa wykonywali m.in. Wojciech Młynarski i Irena Santor. To on skomponował muzykę m.in. do filmów „Miś”, „Co mi zrobisz, jak mnie złapiesz”, serialu „Droga” i musicalu „Boso, ale w ostrogach”.

PRZESTĘPCZOŚĆ

Oszustwo na pracownika banku

Funkcjonariusze policji zatrzymali 57-latkę podejrzaną o współudział w oszustwie „na pracownika banku”. Mężczyzna został ujęty na gorącym uczynku, tuż po odebraniu od mieszkańca Grudziądza 100 tysięcy złotych. Zatrzymany usłyszał zarzuty i decyzją sądu został aresztowany na 3 miesiące. Za oszustwo grozi mu nawet 8 lat więzienia.

65-letni mieszkaniec Grudziądza odebrał telefon od mężczyzny podającego się za pracownika banku. Fałszywy „bankowiec” przekonał go, że bierze udział w tajnej akcji przeciw przestępcom. Na szczęście senior w porę zorientował się, że to oszustwo i powiadomił policję - podaje KWP w Bydgoszczy w swoim komunikacie w serwisie X.

ZDROWIE

Posel klubu Koalicji Obywatelskiej Paweł Bliźniuk poinformował w mediach społecznościowych, że walczy z nowotworem. „Mam nowotwór. I walczę. Z wiarą, że wczesna diagnoza i szybkie działanie mają sens” - napisał na Facebooku Bliźniuk. Poseł wskazał, że chce przypomnieć innym o potrzebie przeprowadzania badań profilaktycznych, które są tak ważne, a często pomijane czy lekceważone.

”

Choroba przyszła niespodziewanie i przypomniała mi, jak kruche, ale też jak bezcenne jest zdrowie. Mam nowotwór

Paweł Bliźniuk, poseł KO

Zbigniew Ziobro zamierza walczyć o immunitet

oprac. Anna Nagel
Warszawa

W czwartek sejmowa komisja regulaminowa i spraw poselskich ma rozpatrzyć wniosek o uchylenie immunitetu i tymczasowe aresztowanie byłego szefa MS, posła PiS Zbigniewa Ziobry.

Premier Donald Tusk na początku wtorkowych obrad Rady Ministrów powiedział, że musi odnieść się do „sytuacji, która bulwersuje całą polską opinię publiczną, czyli gdzie jest były minister sprawiedliwości pan Ziobro i czy wróci do kraju”.

Najchętniej zwróciłbym się bezpośrednio do pana ministra: jestem przekonany, że nie chce pan przejść do historii jako „fujara” czy „miększon” i stawia się pan przed niezależnym wyrokiem sprawiedliwości w Polsce - powiedział szef rządu.

Jak dodał, zarzuty pod adresem Zbigniewa Ziobry są poważne. - Jedyną metodą, aby wytłumaczyć się z tych zarzutów, jest postępowanie zgodne z prawem, zgodne z przepisami, tak aby zatriumfowało prawo i sprawiedliwość w Polsce. I to jest jedyna droga, jedyna metoda - podkreślił Donald Tusk. Zauważył, że ucieczka czy szukanie azylu np. w Budapeszcie stawiałoby Ziobrę w bardzo złym świetle.

Tusk wyraził nadzieję, że „nie dłużej się tu w Polsce zobaczymy” z Ziobrą. - Jak sam pan



FOT. ADAM JANKOWSKI

Zbigniew Ziobro przebywa na Węgrzech, gdzie ostatnio spotkał się z premierem tego kraju Viktorom Orbanem

mawiał: uczciwi nie mają się czego bać. A naszym zadaniem jest, i z tego zadania się wywiązujemy, aby każdy, niezależnie od skali tych domniemyanych przestępstw, niezależnie od zarzutów, jakie sformułowała prokuratura, że każdy może liczyć na sprawiedliwy proces i uczciwe stosowanie przepisów - powiedział premier.

Ziobro: Wniosek prawnie nieskuteczny

Posel PiS Zbigniew Ziobro uważa, że wniosek o uchylenie mu immunitetu został podpisany przez niewłaściwą osobę,

przez co jest prawnie nieskuteczny i nie powinien być rozpatrywany.

We wtorek we wpisie na platformie X Ziobro podkreślił, że „wniosek Prokuratora Krajowego o uchyleniu mu immunitetu podpisał inna osoba, a minister Żurek, wysyłając pismo do Sejmu, poświadczył nieprawdę”. „Złożyłem zawiadomienie o podejrzeniu popełnienia przestępstwa przez Żurka, a także przez prok. Piotra Woźniaka, który podpisał nie swój dokument. Taki wniosek jest nieskuteczny na mocy prawa i nie powinien być rozpatry-

wany” - ocenił były minister sprawiedliwości.

Zamieścił też na X zawiadomienie, które on i inny poseł PiS, Marcin Warchoła, złożyli w imieniu klubu PiS do prokuratury. W zawiadomieniu obaj podnoszą, że skierowany do Sejmu wniosek o uchylenie immunitetu oraz tymczasowe zatrzymanie sugeruje, iż wnioskodawcą jest I zastępca prokuratora generalnego, prokurator krajowy, tymczasem pod wnioskiem podpisany jest Piotr Woźniak - prokurator Prokuratury Okręgowej Warszawa-Praga.

Jarosław Kaczyński pytany przez dziennikarzy o wniosek w sprawie uchylenia immunitetu Ziobrze i jego tymczasowego aresztowania, odpowiedział, że zarzuty kierowane pod adresem b. ministra sprawiedliwości „nie mają nic wspólnego z prawem karnym”. Według prezesa PiS ktoś, kto żąda aresztowania „bardzo ciężko chorego człowieka, któremu zagraża po prostu śmierć, żąda jego uwięzienia, sam jest przestępcą”.

Pytany, czy Ziobro, który prawdopodobnie nadal przebywa na Węgrzech, powinien wrócić do Polski, odparł pytającego: „Po to, żeby go w istocie zamordowano”?

Kaczyński podkreślił, że nie wie, gdzie obecnie przebywa Ziobro i zaznaczył, że każdy „ma prawo bronić swojego życia”. - W tym wypadku chodzi o życie - dodał.

PAP

Brejza kontra Kaczyński w sądzie. Prezes nie przeprosił

(AS, Portal samorządowy)
redakcja@polskapress.pl

Jarosław Kaczyński wyjaśnił, że jego wypowiedź o Krzysztofie Brejzie, gdy mówił o „odrażających przestępstwach”, wynikała z obowiązku przekazania komisji śledczej ds. Pegasusa posiadanej wiedzy.

Prezes PiS składał wyjaśnienia podczas rozprawy w warszawskim sądzie. Sprawa z oskarżenia prywatnego europosła KO Krzysztofa Brejzy dotyczy słów prezesa PiS podczas sejmowej komi-

sji śledczej ds. Pegasusa z marca 2024 r. Lider PiS wówczas powiedział o Brejzie: „Znaczący polityk formacji opozycyjnej dopuszcza się bardzo poważnych, a przy tym odrażających przestępstw”. W związku z oskarżeniem Brejzy, Sejm w marcu uchylił Kaczyńskiemu immunitet.

W sądzie Kaczyński wyjaśnił, że był zobowiązany przez komisję przedstawić wszystko, co wie w danej sprawie, a także, że jako wicepremier zajmujący się kwestiami bezpieczeństwa uzyskał informacje, że Brejza podjął „działania bezprawne

i, moralnie odrażające”. Informacje te, jak mówił, uzyskał od funkcjonariusza publicznego ds. bezpieczeństwa, a dotyczyły one tego, że wobec Brejzy użyto Pegasusa w związku z działaniami władz magistratu w Inowrocławiu. Media opisywały wtedy, że działał tam „wydział propagandy”, grupa hejterów, którzy mieli atakować oponentów prezydenta Ryszarda Brejzy i jego syna.

- W dalszym ciągu uważam, że ta sprawa inowrocławska, chociaż (...) w wielu wypadkach, bo to są różne aspekty tej sprawy, umorzona, powinna być wzno-

wiona, kiedy zmieniają się warunki polityczne i wtedy będzie rozstrzygnięta. Podstawy do tego, żeby zastosować to urządzenie (Pegasusa) tutaj były pełne - przyznał Kaczyński dla PAP.

Pełnomocniczka i żona europosła KO, Dorota Brejza zaznaczyła, że trudno kogoś bardziej zniesławiać niż poprzez nazwanie go przestępcą. Podkreśliła też, że mówienie o kimś, że jest przestępcą musi wiązać się z faktem, że zapadł wobec niego np. wyrok sądowy. Kaczyński, mimo wcześniejszej propozycji, nie skorzystał i nie przeprosił Brejzy. ©©

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Jak zdobyć „jedynekę” w sanatorium na NFZ?

Pobyt w najlepszym nawet sanatorium może być całkiem zmarnowany, jeśli będziesz musiał mieszkać w wieloosobowym pokoju z łazienką

w korytarzu. Zero prywatności, wieczny hałas, trudne charaktery współlokatorów... dla wielu pacjentów to koszmar. Koniecznie sprawdź, jak załatwić sobie „jedynekę” w sanatorium na NFZ. Nie jest to takie proste i nie każdemu przysługuje.

ZA TYDZIEŃ:

- Chrypka i kaszel? Raka płuc można łatwo zignorować! Po czym rozpoznasz najczęściej występujący nowotwór złośliwy?
- Koniec z alkoholem w sanatoriach



FOT. KRYZHOV/123RF.COM

Pierwsze objawy raka jądra wykryjesz dzięki prostemu badaniu

Redakcja

redakcja@stronazdrowia.pl

Co rok w Polsce około tysiąca mężczyzn zapada na nowotwór jądra. Im wcześniej zmiany nowotworowe zostaną wykryte, tym większa szansa na wyleczenie. Jakie są pierwsze objawy raka jądra?

Rak jądra jest nowotworem złośliwym, który stanowi 1 proc. wszystkich nowotworów złośliwych u mężczyzn i 5 proc. nowotworów urologicznych. Najczęściej chorują na niego młodzi mężczyźni między 15. a 40. rokiem życia. Nowotwory jądra dzieli się na trzy rodzaje. Najczęstsze z nich to tzw. zarodkowe, wywodzące się z komórek, z których ostatecznie mają rozwijać się plemniki, i stanowią one 95 proc. nowotworów jąder. Wyróżniamy wśród nich nasieniaki (zazwyczaj występują u starszych mężczyzn) oraz nienasieniaki, które pojawiają się zazwyczaj u młodszych panów. Ponadto występują nowotwory rozwijające się z komórek produkujących testosteron lub z komórek „opiekujących” się komórkami rozrodczymi, a także nowotwory o innym podłożu.

Jak wykryć raka jądra?

Raka jądra najłatwiej można wykryć przez samobadanie jąder. Ponieważ rozwija się on bardzo dynamicznie, profilaktyczne badanie powinno wykonywać się raz na tydzień. Najlepiej przeprowadzić je po ciepłej, rozluźniającej kąpieli. Worek mosznowy należy delikatnie unieść do góry i sprawdzić, czy jedno z jąder nie jest cięższe. Następnie sprawdzić, czy nie ma w nich mas, guzków lub płynów, które wzbudzą niepokój.

Samobadanie jąder

Samobadanie jąder może pomóc wykryć raka jąder we wczesnym stadium i zapewnić najlepszą szansę na dobre rokowanie. Jak już wcześniej wspomniano, samobadanie jąder najlepiej wykonać podczas ciepłego prysznica lub kąpieli, lub tuż po nich. Ciepła woda rozluźnia mosznę, dzięki czemu badanie jest łatwiejsze. Warto wykony-



Rak jądra rozwija się na początku bezobjawowo. Jednak są pewne symptomy, które mogą wskazywać na rozwój nowotworu

stać też lustro, aby można było łatwo dostrzec wszelkie zauważalne obrzęki. Samodzielne badanie jąder powinno trwać ok. 3 minut.

Samobadanie jąder - krok po kroku:

- Stojąc, podłóż ręce pod worek mosznowy. Sprawdź, czy nie odczuwasz jakiegś dysproporcji (np. uczucie ciężkości po jednej stronie jąder).

- Delikatnie obejmij każde z jąder palcami wskazującymi i kciukami. Sprawdź, czy ich powierzchnia jest gładka, czy wyczuwalne są twarde grudki, guzy lub zmiany rozmiaru, kształtu lub konsystencji.

- Znajdź miękki przewód odprowadzający nasienie z jąder - najądrze.

- Wyczuwaj wszelkie guzki lub nie regularności na najądrach.

- Kontynuuj badanie pod kątem zmian kształtu, rozmiaru lub

konsystencji jąder. Jądra powinny być gładkie i jędrne.

Pamiętaj: podczas badania nie powinieneś odczuwać bólu. Ból może wskazywać, że wymagana jest konsultacja medyczna. Samobadanie jąder należy wykonywać co miesiąc. Dzięki temu można szybko wykryć wszelkie ewentualne zmiany. Warto też raz w roku zbadać się u urologa.

Do lekarza należy udać się jak najszybciej, jeżeli:

- odczuwamy znaczną zmianę w jednym lub dwóch jądrach,
- wyczuwamy zgrubienie lub guzek,

Samobadanie jąder należy wykonywać co miesiąc. Dzięki temu można szybko wykryć wszelkie ewentualne zmiany

- występuje obrzęk moszny,
- niepokoi nas cokolwiek innego.

Jądra nie są też idealnie symetryczne - jedno może być większe lub zwiśać niżej. Niektórzy mężczyźni mylą naczyń krwionośnych lub inne tkanki podtrzymujące wewnątrz moszny z guzkiem - w takim przypadku najlepiej udać się do lekarza.

Regularne samobadanie jest szczególnie ważne w przypadku podwyższonego ryzyka zachorowania na raka jąder. Czynniki ryzyka to m.in. niezstąpione jądro, HIV, rak jądra w historii rodziny, wcześniejszy rak jąder.

Czy rak jądra jest uleczalny?

Rak jądra to nowotwór wyleczalny w ok. 90 proc. przypadków. Im wcześniej zostanie wykryty, tym większe są szanse na całkowity powrót pacjenta do zdrowia. Jest on wysoko

wrażliwy na leczenie onkologiczne, co sprawia, że nawet osoby, u których został zdiagnozowany stosunkowo późno, mają duże - sięgające nawet 80 proc. - szanse na wyzdrowienie.

Jak długo można żyć z rakiem jądra?

Rokowania w przypadku raka jądra są dość dobre, zmiany wykryte we wczesnym stadium zaawansowania są możliwe do wyleczenia niemal u wszystkich pacjentów. Z kolei nowotwór zdiagnozowany w stopniach zaawansowanych daje przeżywalność 5 lat od wykrycia choroby.

Jak podaje Zwrotnik Raka, u chorych na nasieniaka w I stopniu zaawansowania klinicznego pięcioletnie przeżycie wynosi 100 proc., w stopniu II - 70-90 proc., a w stopniu III raka jądra - 70 proc.

Pierwsze objawy raka jądra

Rak jądra rozwija się na początku bezobjawowo. Jednak są pewne symptomy, które mogą wskazywać na rozwój nowotworu.

- Najbardziej charakterystycznym objawem raka jąder jest twarda zmiana w obrębie moszny. Jeśli zostanie zauważona, natychmiast powinna zostać zgłoszona lekarzowi.

- Ból i powiększenie jądra mogą wskazywać na rozwój nowotworu i są wskazaniem do pilnej konsultacji lekarskiej.

- Uczucie ciężaru w worku mosznowym, pojawiające się w nim płyn lub masy, których dotychczas nie było, powinny zostać zgłoszone lekarzowi, który zleci dalszą diagnostykę, aby wykluczyć zmiany nowotworowe, między innymi badanie USG.

Jak zdobyć „jedynekę” w sanatorium na NFZ? Sprawdź, jak unikniesz kosztownych warunków na turnusie

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Pobyty w najlepszym nawet sanatorium może być całkiem zmarnowany, jeśli będziesz musiał mieszkać w wieloosobowym pokoju z łazienką w korytarzu.

Zero prywatności, wieczny hałas, trudne charaktery współlokatorów... dla wielu pacjentów to koszmar.

Na turnus w sanatorium często czekamy z utęsknieniem, ale warunki pobytu mogą być rozczarowujące. Większość pacjentów trafia do pokoi wieloosobowych, co nie każdemu odpowiada.

Pani Ewa wyraziła na Facebooku myśli wielu kuracjuszy:

-Pobyty w sanatorium to rehabilitacja, relaks, wypoczynek. Trzy tygodnie w pokoju z czterema lokatorkami i jedną łazienką to koszmar. Czy ktoś, kto to wymyślił, chciałby tak się rehabilitować?

Nic dziwnego, że pokój jednoosobowy w sanatorium w czasie turnusu na NFZ to rozwiązanie idealne i spełnienie marzeń. Tylko pomyśl, jaka to wygoda:

- Pełna prywatność. Masz przestrzeń tylko dla siebie, często z łazienką, balkonem, a nawet niedużą lodówką. Nie musisz się nikogo kłopotować, z nikim dzielić łazienki, z nikim ustalać, która półka w lodówce jest czyja itp.
- Cisza i spokój. Możesz naprawdę wypocząć. Nikt nie przerwie ci uzdrawiającego snu. Nikt obok nie gada, nie telefonuje, nie szeleści papierami. Nikogo nie trzeba zabawiać rozmowami.



„Jedynka” to marzenie każdego kuracjusza w sanatorium

- Bezpieczeństwo. Nie jesteś narażony na kontakt z przypadkowymi ludźmi, którzy czasem nie wiedzą, jak się zachować, i nawet w sanatorium dopuszczają się skandalicznych zachowań, jak kradzieże i pobicia. Oczywiście możesz się udzielać towarzysko, ale na własnych warunkach i poza pokojem, w części wspólnej ośrodka.

Ale jak zdobyć pokój jednoosobowy w sanatorium? Nie jest to takie proste i nie każdemu przysługuje upragniona „jedynek”. Co powinieneś zrobić, by zwiększyć swoje szanse otrzymania pokoju jednoosobowego na cały turnus w sanatorium na NFZ? Sprawdź poniżej, co radzą doświadczeni pacjenci.

Tego nie możesz zaniedbać

Jeśli sam płacisz za swój pobyt w uzdrowisku, możesz po prostu wykupić sobie pokój jednoosobowy, ale to kosztowne.

W przypadku pacjentów skierowanych na turnusy opłacane przez NFZ, załatwienie sobie pokoju jednoosobowego wymaga kilku kroków.

Najlepiej złożyć wniosek o pokój jednoosobowy już na etapie załatwiania sobie skierowania do sanatorium. Lekarz może ci wypisać zalecenie za kwatowania w „jedyńce”, o ile spełniasz warunki.

Takie zalecenie bardzo zwiększa twoje szanse otrzymania upragnionego pokoju.

Kto z przyczyn zdrowotnych ma pierwszeństwo do za-

kwatowania w pokoju jednoosobowym?

- Osoby z protezami kończyn (by uniknąć skrupowania)
- Osoby z bezdechmem sennym (wymagają aparatury wytwarzającej hałas)
- Osoby ze stomią (wymagają częstych zabiegów higienicznych)
- Osoby ze stwierdzoną niepełnosprawnością.

Kiedy już otrzymasz od lekarza skierowanie do pokoju jednoosobowego ze względów zdrowotnych, zadzwoń do wybranego sanatorium i zarezerwuj sobie „jedynekę”. Niektóre sanatoria mają nawet formularze rezerwacji pokoi jednoosobowych do wypełnienia online na swoich stronach internetowych. Pamiętaj, by zawsze przy rezerwacji, czy to telefonicznej, czy przez internet, powoływać się na zalecenia lekarza.

Może się zdarzyć, że w wybrany przez ciebie sanatorium jest więcej chętnych na „jedynekę” ze wskazaniami medycznymi, niż dostępnych pokoi. Wtedy o przydziale decyduje kolejność zgłoszeń do recepcji danego ośrodka, dlatego tak ważne jest wcześnie skontaktowanie się z wybraną lecznicą.

Co zrobić, jeśli nie masz skierowania od lekarza, a chcesz dostać „jedynekę”?

Osoby niespełniające medycznych warunków otrzymania pokoju jednoosobowego w sanatorium na NFZ nadal

mają szansę na spełnienie marzenia o prywatności i wygodzie, choć mniejszą. Często trzeba w takim przypadku liczyć na szczęście, ale są też sposoby zwiększające szansę na sukces.

- Możesz na przykład:
- Zadzwoń do sanatorium, by zarezerwować pokój, i w rozmowie z recepcją powołać się na kłopoty ze snem lub migreny.
- Wybrać na turnus duże sanatorium z dużą liczbą pokoi, także „jedynek”. Zawsze wtedy jest jakaś szansa, że w wybranym przez ciebie terminie będzie akurat wolny jeden z pokoi jednoosobowych.

Nie udało się zarezerwować „jedyńki”? Mimo wszystko lepiej nie rezygnuj z turnusu z tego powodu. Najczęściej oznacza to utratę miejsca w kolejce i długie oczekiwanie na kolejną szansę na pobyt w sanatorium.

Pamiętaj, że „jedyneką” to najdroższa forma zakwaterowania w sanatorium w czasie turnusu na NFZ. Nie dopłaca się tylko do pokoi wieloosobowych bez węzła sanitarnego. Za takie z osobną łazienką trzeba już dorzucić parę groszy za dzień.

Jeszcze droższe są „dwójki” bez łazienki i z łazienką, a najdroższe właśnie „jedyńki”. Obecnie za jeden dzień w pokoju jednoosobowym z łazienką poza sezonem (październik - kwiecień) płaci się 32,60 zł. Za cały trzytygodniowy turnus zapłacisz więc dodatkowo 685 zł. Pokój bez łazienki kosztuje mniej, 24,90 zł, czyli 523 zł za cały turnus.



Ciemne plamy na łokciach to często oznaka choroby

Masz ciemne plamy na łokciach? Nie ignoruj ich!

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

Ciemne plamy na łokciach często ignorujemy, traktując je wyłącznie jako problem kosmetyczny. Tymczasem mogą one stanowić ważny sygnał, że w naszym organizmie dzieje się coś poważniejszego.

- zaburzenia miesiączkowania, takie jak nieregularne cykle, obfite lub długie krwawienia,
- zaparcia,
- przyrost masy ciała.

Ciemne przebarwienia na łokciach przy insulinooporności

Rogowacenie ciemne, czyli acanthosis nigricans, często pojawia się u osób z insulinoopornością. W tej chorobie organizm produkuje nadmierną ilość insuliny, aby „przebić się” przez oporność komórek na jej działanie.

Nadmiar hormonu stymuluje przyspieszony wzrost keratynocytów, czyli komórek naskórka, oraz fibroblastów, które odpowiadają za strukturę tkanki łącznej. W efekcie skóra staje się pogrubiona, ciemniejsza i miejscami szorstka, a zmiany przybierają charakterystyczny wygląd.

Ciemne plamy w przebiegu insulinooporności zwykle występują w miejscach zgięć: na łokciach, pod pachami, na karku, w pachwinach i na kolanach.

Rogowacenie ciemne może być powiązane z rakiem żołądka

Jeśli ciemne plamy na skórze, w tym na łokciach, pojawiają się nagle, szybko się rozprzestrzeniają i dotyczą również słuzówek, mogą wskazywać na obecność nowotworu, w tym raka żołądka. W takich przypadkach rogowacenie ciemne jest wynikiem działania substancji wydzielanych przez guz, które stymulują wzrost komórek skóry.

Rak żołądka często rozwija się długo bez wyraźnych objawów, dlatego nagle pojawienie się rozległego rogowacenia ciemnego u osoby dorosłej powinno wzbudzić podejrzenie choroby nowotworowej.

W przypadku zauważenia u siebie ciemnych zmian skórnych warto jak najszybciej zgłosić się do lekarza pierwszego kontaktu.

Choroba Hashimoto wpływa na funkcjonowanie całego organizmu, a jednym z najbardziej widocznych objawów są zmiany skórne. Zaburzenia hormonalne wynikające z niedoczynności tarczycy mogą sprawić, że skóra stanie się sucha, szorstka i chłodna w dotyku.

Ciemne plamy na łokciach a choroba Hashimoto

Tarczycza produkuje hormon T4, czyli tyroksynę, który odpowiada m.in. za prawidłową pracę gruczołów łojowych. Kiedy jego poziom jest za niski, skóra traci naturalne nawilżenie. W efekcie staje się przesuszona, łuszcząca i zaczyna się nadmiernie rogowacieć.

Zmiany te są szczególnie widoczne w miejscach narażonych na tarcie i ucisk, takich jak łokcie, kolana, pięty, a czasem dłonie. Popularnie mówi się wtedy o „brudnych łokciach” lub „szorstkich kolanach”. Na stopach często pojawiają się pęknięcia i zrogowaciały naskórek, zwłaszcza na piętach, które są najbardziej obciążone.

Oprócz ciemnych przebarwień, szorstkiej skóry, osoba chorująca na Hashimoto może zaobserwować u siebie też inne objawy. Warto zwrócić uwagę na:

- zmęczenie i senność, mimo odpowiedniej ilości snu
- marznące ręce i stopy,
- problemy z pamięcią i koncentracją,
- obniżony nastrój,

WARTO WIEDZIEĆ

Kto może skorzystać z leczenia w sanatorium?

Leczenie sanatoryjne jest kontynuacją leczenia szpitalnego lub ambulatoryjnego, czyli odbywającego się np. w poradni specjalistycznej. Z sanatorium mogą skorzystać osoby, które po chorobie nie odzyskały sprawności lub z powodu warunków pracy zawodowej wymagają specjalistycznych zabiegów. Mogą tam być kierowani jedynie pacjenci wystarczająco sprawni, by odbyć podróż, samodzielnie, zdolni do samoobsługi i korzystania z zabiegów leczniczych.

DROBNE

Praca

ZATRUDNIĘ

OCHRONA z gr. niepełnosprawności Bydgoszcz tel. 604 630 556

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

Usługi

INSTALACYJNE

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

MONTAŻOWE

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

Zdrowie

LABORATORIA

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

REKLAMA

0011425536

Zieleń Miejska
Zakład Pogrzebowy

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

REKLAMA

0011426584

Wójt Gminy Białe Błota informuje,

że dnia 5 listopada 2025 r., wywiesił do publicznej wiadomości na okres 21 dni w siedzibie Urzędu Gminy Białe Błota przy ul. Szubińskiej 7 i Szubińskiej 57 na tablicy ogłoszeń, stosownie do art. 35 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2024 r. poz. 1145 ze zm.), **wykaz nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy na okres do 3 lat na cele handlowe oraz inne cele.**

0011427926

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że dnia 1.11.2025 r. odeszła od nas nasza kochana
Mama, Teściowa, Babcia i Ciocia

ś†p

Jadwiga Hahn

lat 86

Pogrzeb poprzedzony mszą św. żałobną odbędzie się dnia 7.11.2025 r. o godz. 12.00 na cmentarzu Nowofarnym przy ul. Artyleryjskiej. Modlitwa różańcowa rozpocznie się o godz. 11.30.

W smutku pogrążona
Rodzina

0011427435

Z głębokim żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci
Sędziego Sądu Rejonowego w Bydgoszczy w stanie spoczynku Pani

Heleny Weiznerowskiej

Rodzinie oraz Bliskim składamy wyrazy głębokiego współczucia

Pracownicy
Sądu Rejonowego w Bydgoszczy

0011427070

„Nie umiera ten, kto pozostaje w sercach bliskich”

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że dnia 31.10.2025 roku odeszła od nas Nasza Kochana Mama, Teściowa i Babcia

ś†p

Zofia Stachowiak

lat 101

Pogrzeb poprzedzony Mszą Św. żałobną odbędzie się w czwartek 06.11.2025 roku o godz. 13:30 na cmentarzu parafialnym przy ul. Artyleryjskiej w Bydgoszczy. W smutku pogrążona
Rodzina

0011427532

Koledze

Andrzejowi Przybysz

słowa wsparcia i wyrazy szczerego współczucia z powodu śmierci

Mamy

Składają:
Zarząd i pracownicy
Miejskich Wodociągów i Kanalizacji w Bydgoszczy
- spółki z o. o.

0011426674

„Nie umiera ten, kto pozostaje w sercach bliskich”

Z sercem pełnym bólu zawiadamiam, że dnia 31.10.2025 r. zasnął w Bogu mój jedyny, najdroższy Syn
(Ojciec, Dziadek, Kuzyn i Wujek)

ś†p

Zbigniew Środek

lat 63

Pogrzeb poprzedzony Mszą Św. Żałobną odbędzie się w piątek 07.11.2025 o godz. 13:00 na cmentarzu parafialnym Św. Trójcy przy ul. Lotników w Bydgoszczy.

Pogrążona w Smutku
Mama

0011427996

„Nie umiera ten, kto pozostaje w sercach bliskich”

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że dnia 3.11.2025 roku zasnął w Bogu Mój Ukochany Mąż, Nasz Kochany Tata i Dziadek

ś†p

Jerzy Bigus

lat 93

Pogrzeb poprzedzony Mszą Świętą żałobną odbędzie się w piątek, 7.11.2025 roku o godz. 12:00 (różaniec 11:30) na cmentarzu parafialnym przy ul. Toruńskiej w Bydgoszczy.

W smutku pogrążona
Rodzina

0011426545

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że dnia 2 listopada 2025 r. odeszła od nas Nasza Kochana Żona, Mama, Teściowa, Babcia i Prababcia

ś†p

Regina Gostomczyk

lat 81

Pogrzeb wraz z Mszą Św. odbędzie się 8 listopada 2025 r. (sobota) o godzinie 11.00 na cmentarzu Nowofarnym przy ul. Artyleryjskiej w Bydgoszczy. W smutku pogrążona
Rodzina.

0011427933

Z sercem pełnym bólu i smutku zawiadamiamy, że dnia 31.10.2025 r. zasnęła w Bogu nasza kochana Mama, Teściowa, Babcia, Prababcia i Praprababcia

ś†p

Kazimiera Kuras

lat 103

Pogrzeb wraz z mszą św. żałobną odbędzie się dnia 06.11.2025 r. o godz. 13.30 na cmentarzu parafialnym przy Al. Kardynała Stefana Wyszyńskiego- Bielawki. Modlitwa różańcowa rozpocznie się o godz. 13.00.

W żalu pogrążeni
Synowie z Rodzinami

ZJD - jak sobie pomóc?

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

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



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

Zespół jelita drażliwego

▶▶ Choroba, z którą trzeba nauczyć się żyć

Joanna Jankowiak

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

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

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

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

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

Kto choruje

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

Prawdopodobne przyczyny

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

czy nadużywanie leków przeczyszczających i hormonalnych.

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

Leczenie

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

Chory powinien przede wszystkim popracować nad swoimi nawykami żywienio-

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

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

REKLAMA 0011425534

REHABILITACJA

TERAPIA KRĘGOSŁUPA KOCIŃSKI

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

AUTOREKLAMA



Edukacja
w najwyższym stopniu
stronaedukacji.pl

AUTOPROMOCJA

009500638

Strefa Biznesu

**NAJWIĘKSZY
REGIONALIZOWANY
SERWIS GOSPODARCZY
W POLSCE**

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



www.strefabiznesu.pl

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strona
zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl

REKLAMA

0011416555



**SKLEPY
MEDYCZNE**

Inowrocław

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

Bydgoszcz

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

Toruń

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

Zapraszamy

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

REALIZUJEMY
WNIOSKI
NFZ



Lubię media. I mam wrażenie, że media lubią też mnie

Ania Karwan w Plejadzie Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Monika Olejnik dba o zdrowie

Popularna dziennikarka wybrała się do Neapolu. Nawet tam nie zapomina jednak o intensywnych treningach. W social mediach pochwaliła się m.in. pływaniem w zimnej wodzie. Nie zabrakło także sportowych aktywności z partnerem. Olejnik zapozowała do zdjęcia z Tomaszem Ziolkowskim na tle włoskich widoków.

Katarzyna Cichopek podróżuje z przygodami

Celebrytka wybrała się z mężem w podróż poślubną do USA. Jak zdradziła, ich eskapada odbyła się z przygodami. Warunki pogodowe zablokowały ich lot do Nowego Jorku. Lotnisko zostało zamknięte, przez co małżonkowie wylądowali w Baltimore. „Przygoda goni przygodę” – napisała podekscytowana Cichopek.

Małgorzata Rozenek-Majdan pije szklankę wody

Z okazji premiery programu „Bez kompleksów” celebrytka zorganizowała spotkanie z fanami na swoim Instagramie. Wyznała, że stosuje post przyrywany, a jej okienko żywieniowe wynosi 16 godzin. Zdradziła przy tym, że „nie liczy kalorii”, ale pilnuje ilości spożywanego białka i unika jedzenia mięsa. Kiedy fanki dopytywały, jak radzi sobie z głodem, odpisała: „Piję szklankę wody. Serio, działa, a przy okazji nawadnia organizm. Zimą piję napary. Ważę 53 kg, ale kilogramy nie są ważne” – podsumowała. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Strępy TVP Kultura, 20:00

W spokojnej codzienności Pateroków pojawia się nieoczekiwany gość – choroba. Zdiagnozowany u dziadka Gerarda (Grzegorz Przybył) Alzheimer zaczyna stopniowo niszczyć sielankę. Wraz z postępowaniem choroby zmienia się życie rodziny.

Włoska robota TVN Fabuła, 20:00

Historia o szajce znakomitych włamywaczy, nielojalności i perfekcyjnie wykonanej zemście. Remake filmu z 1969 r w którym główną rolę zagrał Michael Caine. Tu gwiazdami są Mark Wahlberg, Charlize Theron i Edward Norton.

Najdziwniejsze przedmioty National Geographic, 21:00

W skarbcach muzeów i laboratoriów kryją się najbardziej tajemnicze obiekty na Ziemi. Przyjrzymy się znaleziskom, do których nikt dotąd nie miał dostępu. Dzięki technologii 3D zobaczymy każdy detal i rekonstrukcje ich zniszczonych fragmentów, by odkryć ich sekrety.

Elsbeth 2 FX, 22:00

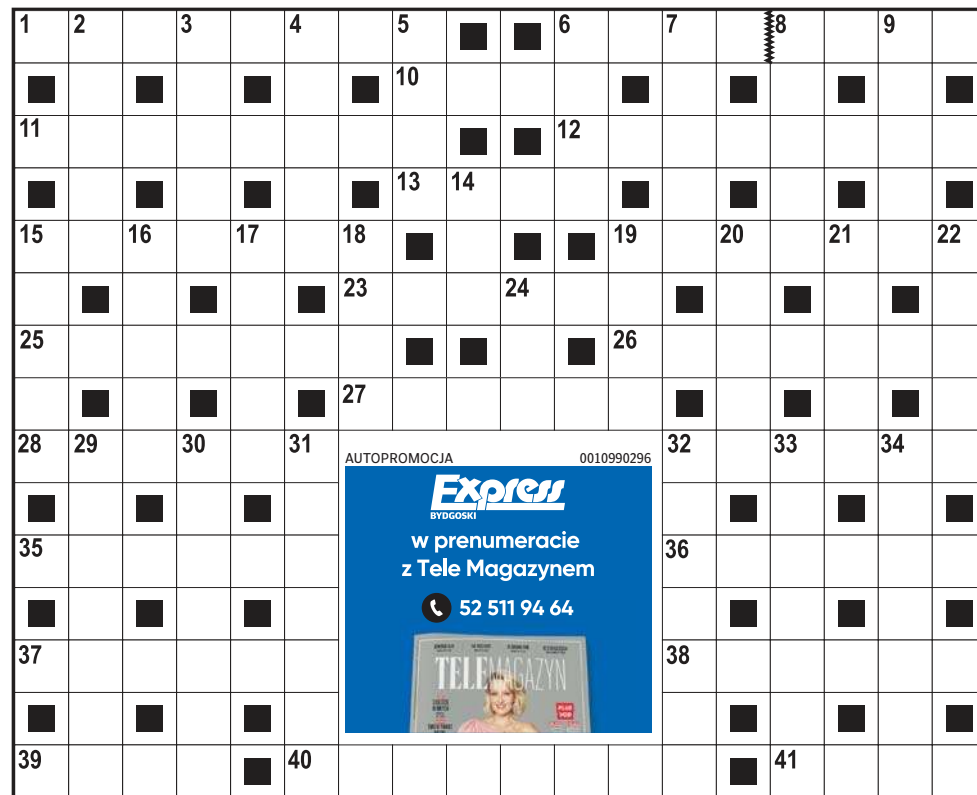
Losy ekscentrycznej prawniczki Elsbeth Tascioni (Carrie Preston), która współpracuje z nowojorską policją, rozwiązując sprawy morderstw. W nowym sezonie pojawiają się kolejne sprawy i wyzwania, a błędy z przeszłości Elsbeth powracają, komplikując życie nie tylko jej, ale także jej współpracownikom.

KRZYŻÓWKA NR 171

- 1) Hugo, polski polityk, mąż stanu,
- 6) samokontrola, twardy charakter,
- 10) w parze z omegą,
- 11) słabe, wodniste wino,
- 12) roślina astrowata, skorzoner,
- 13) barszcz czerwony z uszkami,
- 15) popularna gra w karty,
- 19) rodzaj nowotworu, mięsak,
- 23) roślina ogrodowa, floks,
- 25) kielbaska w hot dogu,
- 26) jama w czaszce z gałką oczną,
- 27) piec do wzbogacania rudy,
- 28) jedna ze stron monety,
- 32) siedziba muz i Apollina,
- 35) najdłuższy lewy dopływ Wisły,
- 36) futerał na łuk i strzałę,
- 37) gruby sznur skręcony z włókna,
- 38) fartuch ochronny, kitel,
- 39) pobory dla pułkownika,
- 40) mityczna żona Hefajstosa,
- 41) zakład z wielkimi piecami.

Pionowo:

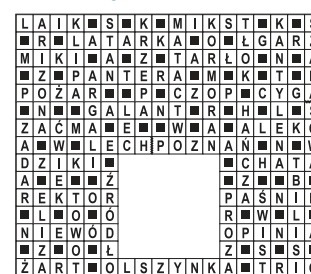
- 2) drzewo liściaste o żółtawoszarej korze,
- 3) samica jelenia lub daniela,
- 4) forma monopolu kapitalistycznego,
- 5) muzyka Leszka Możdżera,
- 6) jedna z największych rzek Bałkanów,
- 7) metalowa płoza przy bucie,
- 8) ewolucja na drążku,
- 9) wezwanie do broni, pobudka,
- 14) część nogi nad kolanem,
- 15) ocenia jakość wina,



- 16) dawna nazwa szkicu,
- 17) logarytmiczny lub błyskawiczny,
- 18) reklamowany lek przeciwbólowy,
- 19) w dal lub wwyż,
- 20) cienka gałązka bez liści,
- 21) obrońca Reduty z wiersza Mickiewicza,
- 22) miękka tkanina jedwabna,
- 24) „... i żona”, komedia Aleksandra Fredry,

- 29) figura retoryczna,
- 30) spotkanie zuchów w harcówce,
- 31) chustka zawiązywana pod szyją,
- 32) wiekowy obszar leśny,
- 33) potocznie zamieszanie, rozgardiasz,
- 34) roślina zielna jak odmiana czerwieni.

ROZWIĄZANIE NR 170



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dziś odważnie podejmij decyzję, której unikasz. Horoskop dzienny zapowiada, że intuicja poprowadzi Cię w dobrą stronę. Zaufaj sobie.

Ryby (19.02 - 20.03)

Nie daj się wciągnąć w cudze dramaty. Horoskop na dziś radzi skupiać się na własnych planach. Zyskasz dzięki temu spokój. Baran (21.03 - 19.04) Słowa mają moc. Uważaj, co mówisz, bo ktoś weźmie Twoje żarty zbyt serio. Horoskop dzienny na środę mówi, że warto być ostrożnym.

Byk (20.04 - 20.05)

W domu zapanuje harmonia, jeśli odpuścisz drobiazgi. Horoskop dzienny zapowiada, że ciepła rozmowa odmieni atmosferę na lepszą. Bliźnięta (21.05 - 21.06) Twoja energia będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś radzi to wykorzystać, by zaprezentować swój pomysł i zdobyć uznanie. Rak (22.06 - 22.07) Zadbaj o porządek w swoich myślach i obowiązkach. Horoskop dzienny na środę wróży, że drobne kroki dziś przyniosą wielkie efekty jutro.

Lew (23.07 - 22.08)

Balansuj między obowiązkiem a przyjemnością. Horoskop dzienny to wskazówka, by znaleźć chwilę na oddech – jest Ci to potrzebne. Panna (23.08 - 22.09) Ktoś może Cię zaskoczyć szczerym wyznaniem. Horoskop na dziś wyraźnie sugeruje otworzyć się na emocje i nie uciekać od rozmowy. Waga (23.09 - 22.10) Spontaniczność będzie Twoim sprzymierzeńcem. Nie planuj wszystkiego. Horoskop dzienny na środę wróży, że improwizacja da najlepszy efekt.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Ambicja Cię napędza, ale dziś warto zwolnić. Horoskop dzienny radzi zadbać o relacje, bo sukces bez wsparcia smakuje gorzej. Strzelec (22.11 - 21.12) Nowy pomysł zainspiruje Cię do działania. Nie bój się zmian. Horoskop na dziś mówi, że przyniosą więcej korzyści niż się spodziewasz. Koziorożec (22.12 - 19.01) Uczucia będą intensywne. Zaufaj sercu, ale nie zapomnij o zdrowym rozsądku. Horoskop dzienny na środę wróży, że równowaga jest kluczowa.

Nie ma wyjścia – trzeba wygrać. To będzie walka o przetrwanie

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

TENIS. **Wygrana i przegrana – oto bilans dwóch pierwszych meczów Igi Świątek w prestiżowym turnieju WTA Finals, który odbywa się na korcie twardej „King Saud University Indoor Arena” w Rijadzie.**

Nasza tenisistka wciąż ma szansę na obfitą wygraną w arabskiej metropolii. Nawet z jedną porażką w fazie grupowej, triumfatorce tegorocznego WTA Finals może bowiem zainkasować nawet 4 880 000 dolarów... Warunek jest jeden – wszystkie kolejne mecze trzeba już wygrać.

Jednak przed Igą Świątek arcytrudne wyzwanie: Amanda Anisimova.

London, Nowy Jork i teraz Rijad – Amerykanka, której rodzice wyemigrowali z Rosji (sama urodziła się już w Freehold Township w stanie New Jersey), po raz trzeci w ciągu czterech miesięcy stanie na drodze Igi Świątek w prestiżowej imprezie.

Stawką dzisiejszego spotkania, które ma rozpocząć się nie wcześniej niż o godz. 16.30, będzie półfinał podsumowujący sezon tenisowy WTA Finals. Dotychczasowy bilans pań to 1-1.

Świątek rozpoczęła udział w imprezie w Arabii Saudyjskiej kapitalnie. Raszynianka, rozstawiona z numerem 2, rozbiła w 61 minut inną Amerykankę Madison Keys 6:1, 6:2.

Obiecujące nastolatki

Niestety, w kolejnym spotkaniu – przynajmniej dziwnym spotkaniu – musiała uznać wyższość Rosjanki z paszportem Kazachstanu, Jeleny Rybakiny, przegrywając 6:3, 1:6, 0:6.

Z kolei Amenda Anisimova na początek rozgrywek uległa



Iga Świątek zna smak zwycięstwa w turnieju WTA Finals – dokonała tego w 2023 roku w meksykańskim Cancún

Rybakinie 1:6, 3:6, ale w miniony poniedziałek – nie bez problemów – pokonała Keys 4:6, 6:3, 6:2.

Takie rozstrzygnięcia spowodowały, że Rybakina ma już zapewniony awans do półfinału turnieju z pierwszego miejsca.

O drugi, „wolny” półfinał powalczą w „Grupie Sereny Williams” – właśnie w bezpośrednim starciu – Świątek i Anisimova.

Amerykanka była – podobnie jak jej rówieśniczka z podwarszawskiego Raszyna – obiecującą nastolatką, ale później – inaczej niż Świątek – popadła w sportowy niebyt.

Od czasów juniorskich nie grały przez długie lata, a teraz

w krótkim odstępie po raz trzeci zmierza się na wielkiej tenisowej scenie.

Pierwszy raz ich drogi przecięły się 2 października 2016 roku. Wówczas Świątek pokonała Anisimovą w finale juniorskiego Pucharu Federacji 6:4, 6:2.

Londonijska farsa

Mijały długie lata i mamy rok 2025. W półfinale Wimbledonu stoczyła heroiczny ze względu na dramaturgię i wysoką temperaturę pojedynek z Białorusinką Aryną Sabalenką, broniąc najpierw piłki meczowej, ale ostatecznie wygrywając 6:4, 4:6, 6:4.

W finale przeciw Świątek zapłaciła jednak ogromną cenę

za to spotkanie. Zmęczona fizycznie i rozbita psychicznie nie była w stanie nawiązać walki z rozpędzoną Polką, która przejechała się po niej niczym walec.

Po jednym z najkrótszych finałów w historii – trwającym ledwie 57 minut – Amerykanka przegrała 0:6, 0:6. Był to pierwszy od 114 lat przypadek w londyńskim turnieju, że finalistka nie zdobyła ani jednego gema.

Ledwie 53 dni po farsie w Londynie obie tenisistki zmierzyły się w ćwierćfinale US Open.

Polka uległa rywalce 4:6, 3:6. Ostatecznie Anisimova dotarła na Flushing Meadows do finału, w którym nie sprostała Sabalence, ale nie ukrywała, że to wygrana z Polką była w tamtym turnieju najcenniejsza...

Przegrana odpada

Jesienią, w Azji, Iga Świątek zwyciężyła w Tokio, a Anisimova – w Pekinie, dzięki czemu awansowała na najwyższe w karierze, 4. miejsce w rankingu światowym WTA.

W zależności od rozstrzygnięcia w Rijadzie, może nawet wyprzedzić Coco Gauff i zakończyć sezon tuż za plecami białorusko-polskiego duetu.

Choć w WTA Finals rywalizacja toczy się w grupie, to ich dzisiejsze spotkanie ma charakter „pucharowy” – przegrywająca odpada. Obie mają w dorobku zwycięstwa nad Keys, obie przegrały z Rybakiną.

Ta ostatnia ma już zagwarantowaną pierwszą pozycję – i zagra w półfinale z tenisistką z drugiego miejsca w „Grupie Stefanie Graff”. W Rijadzie zarobiła już 1 050 000 dolarów (340 000 \$ za sam udział + 710 000 \$ za dwie wygrane grupowe – każda po 355 000 \$). Iga Świątek, podobnie jak Anisimova, ma na razie zagwarantowane 695 000 \$. ©

Gramy o pierwszy w tym sezonie prestiż i nagrody. Tylko nie wiemy, jakie...

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

SIATKÓWKA. **Już po raz trzeci z rzędu AL-KO Superpuchar Polski mężczyzn odbędzie się w katowickim „Spodku” – miejscu szczególnie nie tylko dla rodzimej siatkówki, ale i całego polskiego sportu.**

Przypomnijmy, że to właśnie na tym obiekcie w 2014 roku świętowaliśmy zdobycie mistrzostwa świata po kapitalnym boju z Brazylijczykami.

Dzisiaj wieczorem poznamy zdobywców pierwszego trofeum w polskiej siatkówce w sezonie 2025/2026. Najpierw powalczą panie, czyli DevelopRes Rzeszów – mistrz i zdobywca TAURON Puchar Polski kontra ŁKS Commercecon Łódź – finalistka obu najważniejszych rozgrywek w kraju.

Po nich na boisko wyjdą panowie, czyli Bogdanka LUK Lublin – mistrz kraju, kontra JSW Jastrzębski Węgiel – zwycięzca rozgrywek o TAURON Puchar Polski.



Przyjmujący reprezentacji i Lublina Wilfredo León po raz pierwszy w karierze zagra w meczu o Superpuchar Polski

Polska środa z najlepszą piłkarską ligą na świecie. Emocji nie zabraknie

Bartosz Głęb, DK
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **W dzisiejszy wieczór w Lidze Mistrzów powinniśmy otrzymać sporą dawkę emocji związanych z naszymi piłkarzami. Spore szanse na występ w 4. kolejce ma aż pięciu Polaków.**

Pierwszy z polskich zawodników, bo już o godz. 18.45, na murawę wyjdzie bramkarz Mateusz Kochalski. Azerski Karabach Agdam, w którym występuje, ma na swoim koncie 6 punktów,

czeka nie lada wyzwanie. Przeciwnikiem będzie bowiem Chelsea FC, czyli zwycięzca poprzedniej edycji Ligi Konferencji i Klubowy Mistrz Świata.

Późnym wieczorem spore szanse na grę ma czterech polskich graczy. FC Barcelona zagra na wyjeździe z belgijskim Club Brugge. W barwach Dumy Katalonii w bramce po raz kolejny powinien zagrać Wojciech Szczęsny. Być może pierwszy raz po kontuzji wyjściowy skład otrzyma również Robert Lewandowski, choć w jego przypadku jest więcej znaków

zapytania związanych z występem od pierwszej minuty.

Aktualny mistrz Hiszpanii w poprzedniej kolejce efektownie rozbił grecki Olympiakos Pireus, wygrywając aż 6:1. Podczas dzisiejszego meczu również będzie zdecydowanym faworytem i ciężko sobie wyobrazić, by Belgowie mogli zatrzymać Blaugranę.

Piotr Zieliński i Inter Mediolan podejmą u siebie kazachski Kairat Ałmaty. Pomocnik reprezentacji Polski w ubiegłym weekend popisał się przepięknym trafieniem w Se-

rie A i teraz ma nadzieję, że podtrzyma dobrą passę i zaliczy kolejny udany występ w barwach Nerazzurri.

Natomiast Atalanta Bergamo, której zawodnikiem jest Nicola Zalewski, zmierzy się na wyjeździe z francuskim Olympique Marsylia. Skrzydłowy po urazie nie zachwyca, a posada trenera ekipy z Bergamo wisi na włosku. Tylko zwycięstwo z czołowym klubem Ligue 1 może uchronić Ivana Jurica przed stratą pracy.

Polski sędzia Szymon Marciniak został wyznaczony do

prowadzenia hitowego meczu Manchester City - Borussia Dortmund. Na liniach pomagać mu będą standardowo Tomasz Listkiewicz i Adam Kupsik, a arbitrem technicznym będzie Paweł Raczkowski. System VAR obsługiwać będą Tomasz Kwiatkowski oraz Piotr Lasyk. Będzie to starcie dwóch dotychczas niepokonanych drużyn w tej edycji Ligi Mistrzów.

Program śródogodzinnych meczów 4. kolejki Ligi Mistrzów

Godz. 18.45 (Canal+ Extra 2): Karabach Agdam (Mateusz Kochalski) - Chelsea FC

Godz. 18.45 (Canal+ Extra 3): Pafos - Villarreal
Godz. 21 (Canal+ Extra 1, TVP 1, TVP Sport): Club Brugge - FC Barcelona (Wojciech Szczęsny, Robert Lewandowski)
Godz. 21 (Canal+ Extra 2): Manchester City - Borussia Dortmund (sędzia Szymon Marciniak)
Godz. 21 (Canal+ Extra 3): Inter Mediolan (Piotr Zieliński) - Kairat Ałmaty
Godz. 21 (Canal+ Extra 5): Benfica Lizbona - Bayer Leverkusen
Godz. 21 (Canal+ Extra 6): Ajax Amsterdam - Galatasaray Sтамбул
Godz. 21 (Canal+ Extra 7): Olympique Marsylia - Atalanta Bergamo (Nicola Zalewski)
Godz. 21 (Canal+ 360): Newcastle United - Athletic Bilbao
Godz. 21 (Canal+ Extra 4): Multiliga. ©

SPORT

www.sportowy24.pl

Elana Toruń w październiku
zatraciła skuteczność, ale
poprawiła grę w obronieMarcin Kozłowski
marcin.kozlowski@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. Pięć spotkań, 10 zdobytych punktów i awans na 6. miejsce w tabeli - to bilans podopiecznych Rafała Więckowskiego w ostatnich meczach Betclia 3. Ligi.

Na początek październikowych gier żółto-niebiescy po ciężkim boju pokonali 2:1 na wyjeździe Kluczewię Stargard. Później nie bez problemów zwyciężyli 1:0 u siebie kolejnego beniaminka - Victorię Września. W następnej kolejce Elana zagrała mecz rundy z Zawiszą w Bydgoszczy i zremisowała 1:1.

Po tygodniu podopieczni trenera Rafała Więckowskiego doznali pierwszej porażki od 22 sierpnia. Po serii sześciu wygranych i trzech remisów ekipa z Torunia uległa 1:2 u siebie Pogoni II Szczecin. Po spotkaniu szkoleniowiec miał sporo uwag do piłkarzy, którzy - jego zdaniem - zrealizowali zaledwie 20 procent taktycznych założeń. W ostatniej październikowej kolejce żółto-niebiescy świetnie zareagowali na przegraną z rezerwami Portowców i pokonali 1:0 w Swarzędzu Unię.

W pięciu październikowych grach Elana zdobyła zatem 10 pkt. (trzy więcej niż w pięciu sierpniowych i tyle samo, co w czterech wrześniowych). Zespół zajmuje 6. lokatę w tabeli i do liderującego Zawiszy traci 6 „oczek”. W porównaniu z poprzednim miesiącem drużyna zatraciła skuteczność - mimo

jednego meczu więcej strzeliła o połowę mniej bramek. Z drugiej strony zespół poprawił grę w obronie i stracił 4 gole przy 7 we wrześniu.

- Uważam, że październik nie był zły w naszym wykonaniu. Zegraliśmy trudne mecze i zdobyliśmy w nich średnio 2 punkty. To dobry wynik - ocenia postawę zespołu trener Rafał Więckowski. - Żałujemy, że ulegliśmy rezerwom Pogoni. Zegraliśmy bardzo słabe spotkanie, szczególnie na początku, które przegraliśmy mentalnie. Cieszę się, że z tej porażki szybko wyciągnęliśmy wnioski i - po rozmowach z piłkarzami - zespół w Swarzędzu prezentował się pod tym względem znacznie lepiej. W ostatnich grach strzeliliśmy mniej goli, ale również mniej straciliśmy. Najważniejsze, że to przekładało się na zdobywane punkty. Na razie nie stawiamy sobie żadnych celi na bieżący sezon. O tym pomyślimy po zakończeniu jesieni, kiedy będziemy dzielili, ile mamy punktów, i które miejsce zajmujemy w tabeli. Teraz koncentrujemy się na najbliższym spotkaniu z Notecią Czarnków - dodał toruński szkoleniowiec.

Elana Toruń w październiku

5.10: Kluczewia Stargard - Elana 1:2 (Maciej Rożnowski, Jakub Stawski)
11.10: Elana - Victoria Września 1:0 (Oskar Sikorski)
18.10: Zawisza Bydgoszcz - Elana 1:1 (Rożnowski)
25.10: Elana - Pogoń II Szczecin 1:2 (Sikorski karny).
31.10: Unia Swarzędz - Elana 0:1 (Sikorski karny).



FOT. PIOTR ŁAMPKOWSKI

W pięciu październikowych grach Elana wywalczyła 10 punktów - trzy zwycięstwa, remis i porażka

ŻUŻEL

Transferowe ostatki w żużlowych ligach

Falubaz Zielona Góra oficjalnie potwierdził zakontraktowanie Dominika Kubery - to jeden z transferowych hitów w PGE Ekstralidze. Zawodnik związał się z nowym klubem na dwa lata, poważnie wzmacniając skład. - Dotychczasowe dokonania Dominika pokazują, że przyciąga on medale - mówi prezes klubu Adam Goliński. Nowego trenera ma startująca w Metalkas 2. Ekstralidze Ostrovia. Do sztabu szkoleniowego drużyny dołączył Tomasz Gapiński.



FOT. JAROSŁAW PABIAN

REKREACJA

Na dwóch kółkach

Rajd Niepodległa na rowerze - Szlakiem Kanału Bydgoskiego odbędzie się w niedzielę, 9 listopada (godz. 10.00). Trasa rajdu to około 14 kilometrów, wpisowe - 5 zł. Szczegóły na stronie b4sportonline.pl

KRÓTKO



FOT. PPG

KOSZYKÓWKA

Tylko kruszwickanie wygrali

Ósma kolejka rozgrywek II ligi nie była pomyślna dla ekip naszego regionu. Spośród czterech z nich tylko Kamte Basket 2010 Kruszwica wygrał swój mecz - w Stargardzie ze Spójnią Vario 144:62. Najwięcej punktów uzyskali: Krystian Roński 37, Mateusz Stańczuk 34, Jan Fajfer 19, Piotr Robak 14. AZS UMK Transbruk Toruń przegrał w Gdańsku z Akademią Gortata 81:87. Wśród akademików najsukceszniej grali: Maciej Kenig 23, Aleksander Griszczuk 22 i Hubert Prokopowicz 17. Pogoń Mogilno też rozegrała mecz na Wybrzeżu; uległa Treflowi II Sopot 56:100. Z kolei TKM Włocławek u siebie przegrał z Sokołem Międzychód 86:91. Inne wyniki: MKK Gniezno-Tarnovia Tarnowo Podgórne 87:92, Żak Koszalin-GAK Port Gdynia 83:77, Energa Elbląg-AMW Arka Gdynia 96:73. W tabeli prowadzi Kamte Basket z 14 pkt. (szcz)

SPORTY WALKI

Gala w Bydgoszczy

Oficjalna ceremonia ważenia zawodników przed galą Sport Lab Fight odbędzie się 7 listopada (piątek) w Galerii Handlowej Focus przy ul. Jagiellońskiej w Bydgoszczy. Początek wydarzenia o godz. 17.00. Gala odbędzie się dzień później (8 listopada) w Grupa Moderator Arena (od godz. 15.00).

LOTTO

PONIEDZIAŁEK, 3.11**Multi Multi, godz. 22.00**

1, 6, 16, 19, 21, 22, 23, 28, 33, 35, 44, 47, 52, 55, [56], 57, 60, 61, 65, 78

Kaskada, godz. 22.00

2, 3, 4, 6, 7, 9, 11, 13, 16, 18, 20, 24

Mini Lotto

5, 6, 21, 22, 32

Ekstra Pensja

1, 8, 17, 23, 24 - 2

Ekstra Premia

1, 10, 18, 30, 35 - 2

WTOREK, 4.11**Multi Multi, godz. 14.00**

8, 10, 13, 16, 21, 27, [28], 31, 34, 41, 42, 43, 44, 46, 52, 54, 55, 63, 66, 73

Kaskada, godz. 14.00

1, 2, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 16, 18, 20, 24

Niebiesko-czarni
kontra Biała Gwiazda

Dariusz Knopik

dariusz.knopik@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. W siedzibie TVP Sport odbyło się losowanie par 1/8 finału STS Pucharu Polski. Region kujawsko-pomorski w tych rozgrywkach reprezentuje Zawisza Bydgoszcz.

Przypomnijmy, że bydgoszczanie w najstarszych klubowych rozgrywkach piłkarskich w Polsce, grają po dwuletniej przerwie. Mogą w nich występować, bo wygrali pucharowe rozgrywki na szczeblu Kujawsko-Pomorskiego Związku Piłki Nożnej. W poprzednich dwóch edycjach ich przygoda kończyła się na drugiej rundzie. Teraz najpierw pokonali GKS Tychy 2:0, a ostatnio GKS Wikielec 3:0. Tym samym zapewnili sobie awans do 1/8 finału STS Pucharu Polski.

Przypomnijmy, że w tej edycji rywalizowała także Olimpia Grudziądz. Kolejno pokonała Wiczystrą Kraków po serii rzutów karnych 6:5 i Polonię Środa Wielkopolska 3:1, ale przegrała 0:1 ze Śląskiem Wrocław.

Losowanie w siedzibie TVP Sport przeprowadzili Łukasz Wachowski, sekretarz generalny PZPN i Jakub Wawrzyniak, zdobywca Pucharu Polski.

Zawisza został wylosowany jako szósty i dołosowany do Wisły Kraków. Zgodnie z procedurą został zmieniony gospo-

darz spotkania, którym zostaną bydgoszczanie.

- Trafiliśmy na bardzo atrakcyjnego, a zarazem bardzo trudnego i klasowego rywala - stwierdził Marcin Łukaszewski, dyrektor sportowy Zawiszy. - Wisła powinna przyciągnąć na trybuny sporą liczbę kibiców. Zabieramy się za organizację tego spotkania, bo niby miesiąc czasu do niego pozostał, ale to tak niewiele. Sportowo na razie skupiamy się na meczach ligowych, a po nich zajmiemy się spotkaniem pucharowym, w którym będziemy chcieli sprawić niespodziankę - dodał.

Wisła to aktualnie lider Betclia 1. Ligi, pewnie zmierzający

do PKO BP Ekstraklasy. Biała Gwiazda to jeden z najbardziej utytułowany polski klub: 13 razy był mistrzem Polski i pięć razy zdobywał Puchar Polski, ma też na koncie Superpuchar Polski i Puchar Ligi.

Mecz powinien zostać rozegrany pomiędzy 2 a 4 grudnia. Finał tradycyjnie 2 maja na PGE Narodowym w Warszawie.

Pozostałe pary 1/8 finału

Piast Gliwice - Lech Poznań
Avia Świdnik - Polonia Bytom
Pogoń Szczecin - Widzew Łódź
Chojniczanka Chojnice - Korona Kielce
Lechia Gdańsk - Górnik Zabrze
GKS Katowice - Jagiellonia Białystok
Śląsk Wrocław - Raków Częstochowa



FOT. TOMASZ CZACHOROWSKI

Niebiesko-czarni awansowali do 1/8 finału STS Pucharu Polski po wyeliminowaniu GKS Wikielec

Pięć wygranych? Chcemy więcej!

Dariusz Knopik

dariusz.knopik@polskapress.pl

SIATKÓWKA. W 8. kolejce PLS

1. Ligi Cuk Anioły Toruń podejmą Avię Świdnik.

Ta seria spotkań rozgrywana jest na raty. Zespoły dogadywały się co do terminu. Część ekip grała jeszcze w drugiej części października, a część zespołów wczoraj i dzisiaj.

Torunianie po słabym początku rozgrywek i dwóch porażkach imponuje formą. Podopieczni Marcina Krysia wy-

grali pięć kolejnych meczów, w których stracili tylko jednego seta! Na rozkładzie kolejno znaleźli się BKS Bydgoszcz, MCKiS Jaworzno, BBTS Bielsko-Biała, Sparta Grodzisk Mazowiecki i Lechia Tomaszów Mazowiecki. Tak dobra seria wysforyrowała Anioły na piąte miejsce w tabeli. Do prowadzącego GKS Katowice tracą pięć punktów.

Wszyscy związani z toruńskim zespołem do kolejnego meczu podchodzą w myśl hasła: Pięć wygranych? Chcemy więcej! Wszyscy chcą aby ta passa trwała jak najdłużej. Ze-

spół nabrał powtarzalności i automatyzmów w grze, a to są w siatkówce bardzo ważne elementy.

Avia to aktualnie 11. zespół w tabeli, który ma na koncie 8 punktów. Wygrał dwa mecze i pięć przegrał.

Zestawienie wszystkich tych faktów mówi jasno, że t Anioły są faworytem i każdy inny wynik niż ich zwycięstwo będzie niespodzianką.

Początek spotkania CUK Anioły - Avia w środę o godz. 19 w hali Szkoły Podstawowej nr 28 Przy Skarpie 13. ©©