

Ceny miejsc na cmentarzach w regionie są zróżnicowane. W Bydgoszczy nie jest najdrożej str. 8



FOT. JAKUB STEIBORN

Express

BYDGOSKI

Środa
29.10.2025

Nr 252 (11139)
Rok XXXVI

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

WRACAMY DO TEMATU KONFLIKT DROGOWY NA GÓRZYSKOWIE **str. 5**

Zmiany na Potockiego nie będzie! I kropka?

Jarosław Więclawski
jaroslaw.wieclawski@polskapress.pl

Rada Osiedla Górzyskowie i mieszkańcy ul. Potockiej w ubiegłym tygodniu zorganizowali konferencję, na której krytykowali wprowadzenie tam nowej organizacji ruchu. Chcieli, aby wprowadzony zakaz parkowania obowiązywał jedynie po jednej stronie ulicy. Drogowcy tłumaczą, skąd nowe oznakowanie i informują, że zmiany decyzji nie będzie.

Znaki informujące o zakazie zatrzymywania się i postoju były sporym zaskoczeniem dla mieszkańców i rady osiedla, bo jak przyznają, nikt im nie przekazał decyzji o zmianie organizacji ruchu. Na dostosowanie się mieli dostać 3 dni, w tym sobotę i niedzielę.

- Mamy pretensje o dwie rzeczy - zablokowanie obu stron ulicy, co umożliwia dotarcie np. do lecznicy czy podwiezienie kogoś do domu oraz brak przepływu informacji pomiędzy miastem a radami osiedlami, miastem a mieszkańcami i miastem a spółdzielniami - tłumaczył Jędrzej Gralik, radny Bydgoskiej Prawicy i jednocześnie wiceprzewodniczący RO Górzyskowie.

- Jesteśmy bardzo zaskoczeni, że wprowadza się nową organizację ruchu na terenie naszego osiedla nie informując nas o tym - stwierdził Marek Grabowicz. - Jednocześnie żąda się od nas, abyśmy podejmowali decyzje odnośnie parkowania w innych niewłaściwych miejscach, jak na ul. Skorupki. To brak konsekwencji urzędników miasta Bydgoszczy - ocenił.

- Z punktu widzenia przedsiębiorcy to duże uniedogodnienie. Klienci nie mają bezpośredniego dostępu do przychodni, aby się zatrzymać i chociażby wyprowadzić ciężko chore zwierzę. Obawiam się, że gdy zorientują się, że tu nie ma, gdzie zaparkować, zaczną rezygnować z usług - powiedziała Anna Szczeka-Urbanska, która na Potockiego prowadzi lecznicę weterynaryjną.

- Wystarczyłoby, jakby miasto znaki zakaz zatrzymywania się i postoju zrobiło z jednej strony. Nie ma tu dużego ruchu do siedziby NATO. Jeżeli mieliby taki duży ruch, jest też dojazd od Szubińskiej - stwierdził Wiesław Głazik, który na ul. Potockiej mieszka od 25 lat.

O to, czy istnieje jeszcze możliwość zmiany decyzji zapytaliśmy drogowców.©©



FOT. DARIUSZ BŁOCH

AKTORKA NA ŚCIANIE

We wtorek na ulicy Marcinkowskiego 22 odsłonięto efektowny mural gwiazdy kina niemego - Poli Negri **str. 4**

Dieta, która ogranicza możliwość zachorowania na COVID-19. Czy Polacy stosują NoLo? **str. 10-11**

**STRONA
ZDROWIA**

Dług po zmarłym może zaskoczyć. Jak się obronić przed taką sytuacją? str. 3



FOT. PICASA

Udar mózgu nie jest już chorobą seniorów. Dotyka też młodych ludzi str. 2

Nr ISSN 1230-9192

Nr indeksu 350680



FESTIWAL

Podróż do świata nauki



FOT. DARIUSZ BŁOCH

Bydgoski Festiwal Nauki, organizowany przez pięć bydgoskich uczelni, zbliża się już wielkimi krokami. Jubileuszowa 15. edycja wydarzenia odbędzie się w dniach od 14 do 16 listopada. O szczegółach tego wydarzenia poinformowano niedawno w czasie specjalnej konferencji prasowej. Więcej na str. 5

Od dwóch lat walczą o drogę rowerową i końca nie widać

W październiku **mijają dwa lata od rozpoczętej** przez Społeczny Komitet Osiedla Piaski akcji banerowej, której celem była promocja budowy drogi rowerowej łączącej okolice z centrum miasta. Społecznicy nie rezygnują z walki o nią **str. 4**

Bezpieczeństwo opiera się również na kobietach. Rozmawiano o tym w Bydgoszczy str. 7

Zbigniew Ziobro miał kierować zorganizowaną grupą przestępczą. Jest wniosek o uchylenie immunitetu str. 9

Jutro w Expressie Pod Paragrafem

● Nikt nie zwracał uwagi na właściciela zakładu drukarskiego przy Cromwell Road w zachodnim Londynie. Do czasu, aż zmarł w 1985 roku.

Leszek Waligóra



JAK POLACY POKOCHALI SURVIVAL

Nóż z ząbkami, taki z Rambo, musi być. Potem będziemy robić sidła na króliki, polować na jelenie, a weganie będą jeść korzonki. Wszyscy spotkamy się w lesie i tak przetrwamy zimę, nieprawdaż. Ot, sztuka przetrwania, podparta plecakami ucieczkowymi i wiedzą z filmów przyrodniczych.

Polacy rzucili się na zakupy sprzętów survivalowych, których ceny błyskawicznie wystrzeliły w górę. I ktoś zaraz powie: tak, straszcie wojną dalej, macie efekt. A wiecie, że nie trzeba wojny, żebyśmy mieli problem. Bo... wyobraźcie sobie, że padnie prąd. Nie na godzinę, dwie, albo nawet na dzień. Na tydzień. Albo miesiąc. To nie musi być wielki blackout. Wystarczy większa wichura, pożar rozdzielni czy niezapłacony rachunek. I co się stanie?

Brak prądu w jednym mieszkaniu to jeszcze niewielki problem. Ale w całej dzielnicy czy miejscowości? Najpierw wyjdzie wszystko z lodówki. Ile macie w domu jedzenia, które przetrwa w stanie niezamrożonym? Kupicie w sklepie na rogu? Przecież w sklepie na rogu też nie ma prądu. Zamrażarki popłyną. Chipsy i kaszę ludzie wykupią na pniu. Ale potem... woda, gdzie woda? Jak długo będą działać wodociągi bez prądu? A ogrzewanie? Piec są na gaz, ale w zamkniętych komorach spalania płomyk i sterowanie potrzebują prądu. I tak cała układanka dostaje w łeb. Potrzebne są rozsądne władze, które - już w przeszłości - zapewniały w takich sytuacjach jako takie warunki. Może niekomfortowe, ale ludzi w czasie klęsk żywiołowych obejmuje na tyle sensowna opieka, że nie umierają z głodu i zimna, choć może bez zapachu wykwinnych perfum. Natomiast nikt, absolutnie nikt, nie wyrusza wtedy na samotną podróż do lasu. Bo? Bo większość z nas nie przetrwałaby tam kilku dni, bez zapasu konserw, spiwora, namiotu i odzieży kupionej za grube pieniądze w sklepie sportowym. Zwyczajnie, nie umiemy.

Plecak przetrwania to może nie jest zła rzecz, ale zanim przygotujemy się na najgorsze, zobaczmy, czy jesteśmy przygotowani na drobne niedogodności. Na przykład: czy mamy zatankowane auto, dokumenty w jednym miejscu, nieco gotówki, zapas jedzenia większy niż na najbliższą kolację. Mamy? I czy... umiemy zadbać nie tylko o siebie, ale i o sąsiadów. Czy sobie pomożemy? Bo rzeczywistość, w odróżnieniu od apokaliptycznych filmów, pokazuje: w kupie jednak łatwiej przetrwać. ©@

Statystyki są alarmujące. Udar mózgu nie jest już chorobą seniorów i dotyka coraz młodsze osoby

Małgorzata Pieczyńska
malgorzata.pieczyńska@polskapress.pl

- Rosnąca liczba udarów mózgu u młodych ludzi to sygnał ostrzegawczy, że musimy inwestować w profilaktykę i szybką diagnostykę - mówi dr hab. Adam Wiśniewski, prof. UMK, kierownik Kliniki Neurologii w Szpitalu Uniwersyteckim nr 1 im. Jurasza w Bydgoszczy.

Udar mózgu dotyczy coraz częściej nie tylko osób starszych, ale też ludzi młodych. Które grupy wiekowe są najbardziej narażone na zachorowanie?

To prawda - udar przestaje być chorobą wyłącznie seniorów. Statystyki są alarmujące: w Polsce, co 6 osoba doświadczy udaru mózgu w ciągu życia. Coraz częściej trafiają do nas pacjenci przed 50. rokiem życia, aktywni zawodowo, często będący filarami rodzin. W skali europejskiej odnotowuje się wzrost przypadków udaru w grupie wiekowej 30-50 lat. Najbardziej narażeni są pacjenci z nieleczonym nadciśnieniem, cukrzycą, migotaniem przedsionków czy zaburzeniami lipidowymi - niezależnie od wieku. Rosnąca liczba udarów u młodych ludzi to sygnał ostrzegawczy, że musimy inwestować w profilaktykę i szybką diagnostykę.

Jakie znaczenie ma uzyskanie szybkiej pomocy medycznej w przypadku pacjenta z udarem mózgu?



FOT. MATERIAŁY SZPITALA JURASZA

dr hab. Adam Wiśniewski, prof. UMK, kierownik Kliniki Neurologii w szpitalu Jurasza

W przypadku udaru mózgu czas jest kluczowy. Każda minuta zwłoki oznacza utratę milionów komórek nerwowych. Stąd tak ważna jest szybka reakcja otoczenia i błyskawiczne wdrożenie specjalistycznego leczenia - trombolizy dożylniej lub mechanicznej trombektomii. Im szybciej pacjent trafi do wyspecjalizowanego ośrodka, tym większa szansa na uratowanie życia i uniknięcie trwałej niepełnosprawności. Dlatego tak istotne są ośrodki, które - tak jak nasz - oferują leczenie i opiekę w jednym miejscu, bez konieczności transportowania pacjentów.

W szpitalu im. Jurasza ma powstać Centrum Udarowe Kliniki Neurologii. Jak zrodził się pomysł jego powstania? Czym będzie się ono zajmować?

Pomysł zrodził się naturalnie - jako odpowiedź na realne po-

trzeby pacjentów i rozwój nowoczesnych metod leczenia udaru mózgu. W Szpitalu Uniwersyteckim nr 1 im. Jurasza od lat funkcjonuje największy oddział udarowy w regionie, który już dziś w praktyce działa jak centrum - z pełną gotowością interwencyjną, możliwością wykonywania trombektomii mechanicznej i zespołem specjalistów świadczących kompleksową, ciągłą opiekę. Przemianowanie oddziału na Centrum Interwencyjnej Terapii Udaru Mózgu to nie tyle początek, co ugruntowanie i formalne uznanie drogi, którą już przeszliśmy. Jesteśmy gotowi organizacyjnie i merytorycznie - stąd liczymy, że proces ten będzie tylko formalnością. Centrum będzie zajmować się pełnym spektrum opieki nad pacjentami z udarem mózgu - od szybkiej diagnostyki i leczenia interwencyjnego, przez hospitalizację, rehabilitację, aż po wsparcie psychologiczne i edukację.

W środę, 29 października, obchodzimy Światowy Dzień Udaru Mózgu. To nie przypadek, że właśnie tego dnia w Bydgoszczy odbywać się będzie konferencja „Udar - Nowy Początek”...

Konferencja ma charakter interdyscyplinarny i ogólnopolski. Będzie otwarta dla wszystkich profesjonalistów zainteresowanych tematyką udaru mózgu - bez względu na specjalizację. Wierzymy, że skuteczne leczenie udaru to efekt pracy ze-

społowej, dlatego zaprosiliśmy nie tylko neurologów, ale także radiologów, kardiologów, lekarzy medycyny rodzinnej oraz ratowników, pielęgniarki, fizjoterapeutów, psychologów i logopedów. Konferencja odbywa się w Światowym Dniu Udaru Mózgu, stąd nie może także zabraknąć naszych pacjentów - zależy nam, by ich głos wybrzmiał równie mocno, co głos profesjonalistów. W wydarzeniu wezmą udział także przedstawiciele organizacji pacjentów, decydenci oraz eksperci z różnych miast Polski - od Warszawy po Gdańsk. Po raz pierwszy w Bydgoszczy udar mózgu stanie się przedmiotem tak szerokiej i wielogłosowej debaty.

Jak rozumieć tytuł konferencji „Udar - Nowy Początek”?

Ten tytuł ma głęboki, wielowymiarowy sens. Po pierwsze - odnosi się do samych pacjentów. Dla wielu z nich udar nie był końcem, ale trudnym początkiem nowego życia, w którym można wrócić do samodzielności, pracy, marzeń. Po drugie - to nowy etap dla naszego ośrodka, który wkracza w rolę pełnoprawnego Centrum Interwencyjnego. Po trzecie - to symbol szerszej zmiany: rosnącej świadomości społecznej, postępu medycyny i lepszej organizacji systemu ochrony zdrowia. Udar to dziś choroba, z którą można walczyć, jeśli działa się razem i szybko. A my jesteśmy gotowi ten nowy początek współtworzyć. ©@ KB

POGODA W BYDGOSZCZY

Środa

11°C
7°C



Wiatr
płd.-zach., 22 km/h
Ciśnienie
1010 hPa
Biomet
korzystny

Czwartek

11°C
7°C



Piątek

12°C
7°C



Dziś imieniny obchodzą Felician, Franciszek, Ida, Maksymilian i Teodor

KALENDARIUM BYDGOSKIE

29 października
Radny SLD potrafił rowerzystę i uciekł z miejsca zdarzenia

1813: z inicjatywy władz rosyjskich radca Meder zarządził zorganizowanie w Bydgoszczy uroczystości z okazji zwycięstwa koalicji antynapoleońskiej w tzw. bitwie narodów pod Lipskiem. **1859:** nocą rozpoczęło się burzenie resztek zabudowań klasztoru karmelitów położonego nad Brdą w okolicach dzisiejszego placu Teatralnego.

1880: w restauracji Rudolfa Sauera przy obecnej ul. Marszałka Focha ukonstytuowało się Towarzystwo Historyczne w Bydgoszczy. Pierwszym prezesem został Wilhelm Guttman. Celem organizacji było gromadzenie pamiątek historycznych oraz naukowe porządkowanie istniejących już zbiorów. W 1919 roku, w obliczu przejęcia Bydgoszczy przez władze polskie, zbiory zostały wywiezione do Berlina. **1893:** w sali Patzera przy ul. Św. Trójcy odbył się pu-

bliczny wykład panny Hohtmann z Hanoweru połączony z praktycznym pokazem gotowania na gazie - nowym sposobem przygotowywania potraw po tym, jak z gazowni do bydgoskich mieszkań począł płynąć gaz. **1940:** po przebudowie parteru budynku przy ulicy Jagiellońskiej 2 powstały tam istniejące do dziś arkady. **1962:** rozpoczęło się próbnego napełnianie wodą właśnie zbudowanego basenu w kompleksie sportowym „Astori” przy ul. Królowej Ja-

dwigi. Do użytku bydgoszczan basen został oddany 9 grudnia tego samego roku. **1996:** radny SLD i dyrektor przychodni rejonowej na Jachcicach, lekarz Tadeusz P. na ul. Saperów potrafił rowerzystę, po czym odjechał z miejsca zdarzenia do zakładu blacharskiego, aby naprawić auto, a funkcjonariuszy policji, którzy go odnaleźli i chcieli pobrać krew do badania pod wpływem alkoholu, nie wpuścił do domu, zasłaniając się imunitetem. ©@ KB

Dług po zmarłym może zaskoczyć. Jak się bronić?

Agnieszka Domka-Rybka
agnieszka.domka@polskapress.pl

Aż niemal 90 proc. osób nie sporządza testamentu przed śmiercią. Dlatego odejście bliskiej osoby może wiązać się również ze sporymi wyzwaniami finansowymi. Jak im zapobiec?

Większość osób odsuwa na dalszy plan myśl o własnej śmierci. Znajduje to odzwierciedlenie w braku chęci uregulowania kwestii dziedziczenia jeszcze za życia. Testament spisała zaledwie co dziesiąta osoba. Pozostali nie zrobili tego z różnych powodów.

Niemal połowa ankietowanych z tej grupy uważa, że nie ma takiej potrzeby, z kolei 37,5 proc. wychodzi z założenia, że ma jeszcze czas na sporządzenie tego dokumentu.

Często wskazywaną przyczyną jest także niewystarczający majątek - odpowiedź tę wskazało 22 procent - takie wnioski płyną z badania Związku Przedsiębiorstw Finansowych w Polsce „Sytuacja na rynku consumer finance 2024”.

- W przypadku braku testamentu dobra materialne są

dziedziczone ustawowo, zgodnie z hierarchią opisaną w Kodeksie cywilnym - wyjaśnia Justyna Krysiewicz-Rečko, ekspertka Intrum.

Małżonek i dzieci to pierwsi spadkobiercy

Ekspertka tłumaczy dalej: - Pierwszymi spadkobiercami są małżonek i dzieci zmarłej osoby. W sytuacji wcześniejszej śmierci dziecka jego część spadku przypada kolejnym zstępny, czyli wnukom. Jeśli zmarły nie posiadał dzieci i nie był w związku małżeńskim, majątek jest należny jego rodzicom, następnie rodzeństwu, a w przypadku ich braku - dalszym krewnym. Brak rodziny powoduje, że zgodnie z prawem spadek przechodzi na gminę ostatniego miejsca zamieszkania zmarłej osoby, a w przypadku braku możliwości jej ustalenia - Skarbowi Państwa.

W hierarchii tej nie są uwzględnione osoby bliskie, z którymi nie jesteśmy spokrewnieni. Oznacza to, że jeśli nie spisujemy testamentu, na odziedziczenie spadku nie ma szans na przykład partner z nieformalnego związku.



FOT. PICASA

Wśród osób, które nie spisały testamentu, są takie, które mają na swoim koncie długi, a one także są dziedziczone

Wśród osób, które nie spisały testamentu, są również takie, które mają na swoim koncie zobowiązania w banku lub innych instytucjach finansowych. One również są dziedziczone, a spadkobierca może zostać zobowiązany do ich uregulowania. Jak się przed tym uchronić?

- Jeśli spadkobierca wie, że wartość długów przewyższa wielkość majątku, może odrzucić spadek. Co istotne, rodzice powinni następnie złożyć oświadczenie o odrzuceniu spadku również w imieniu swoich małoletnich dzieci. Czas na dopełnienie formalności jest ograniczony i wynosi sześć miesięcy

od uzyskania informacji o śmierci spadkodawcy - po tym terminie spadek, w tym ewentualne długi, są automatycznie dziedziczone z dobrodziejstwem inwentarza. Oznacza to, że spadkobierca odpowiada za zobowiązania zmarłego do wartości pozostawionego przez niego majątku - jeśli spadek nie zawiera żadnych środków, długów nie trzeba spłacać ze swojego portfela - dodaje Justyna Krysiewicz-Rečko.

Skomplikowane prawo, ale kwestie spadkowe lepiej uregulować

Osoby, które zabezpieczyły rodzinę na wypadek własnej śmierci, wskazują na różne formy tego działania.

Główną jest wykupienie polisy na życie - tak odpowiedziało 69 proc. osób. Posiadanie oszczędności, które mogą zostać odziedziczone, deklaruje 39 proc. badanych, a w przypadku innych inwestycji odsetek ten wynosi niemal 22 proc. Dyspozycję na wypłatę pieniędzy z konta po śmierci złożyła w banku zaledwie co czwarta osoba.

- Polisa ubezpieczeniowa na życie to najczęściej wskazywana forma zabezpieczenia rodziny, nie tylko na wypadek zgonu, lecz

także ciężkiej choroby, uniemożliwiającej kontynuowanie pracy zarobkowej. Rynek daje pod tym względem wiele różnych możliwości, dlatego przed podpisaniem umowy z towarzystwem ubezpieczeniowym należy bardzo dokładnie zapoznać się z proponowanymi warunkami. Jednym z elementów na który warto zwrócić uwagę jest wyłączenie odpowiedzialności, czyli sytuacje, w których ubezpieczyciel nie jest zobowiązany do wypłacenia pieniędzy. Dzieje się tak przykładowo wtedy, gdy zmarły w momencie śmierci był pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających albo gdy zgon nastąpił w wyniku działań wojennych - mówi ekspertka Intrum.

Przepisy dotyczące dziedziczenia i ubezpieczenia na wypadek śmierci są skomplikowane. W związku z tym wiele osób nie zdaje sobie sprawy, jakie konsekwencje dla bliskich może mieć brak uregulowania kwestii spadkowych. Sporządzenie testamentu i szczerza rozmowa o aktualnej sytuacji finansowej ograniczy ryzyko wyzwań, z którym rodzina będzie musiała zmierzyć się w przyszłości.

©©

AUTOREKLAMA

0011423016

**W ŚR.
O
DEK**

**nowy videocast
Roberta Felusia**



**Spójrz w środek wydarzeń
regionalnych i ogólnopolskich
na poważnie i z odrobiną humoru**

Co tydzień w środę od 12.00 na

i.PL

Bydgoszcz

Pola Negri na ulicy Marcinkowskiego 22

Adam Szczęśniak
adam.szczesniak@polskapress.pl

We wtorek na ulicy Marcinkowskiego pod numerem 22 odsłonięto na ścianie efektowny mural gwiazdy kina niemego - Poli Negri, czyli Apolonii Chałupiec pochodzącej z Lipna.

Autorem muralu jest Marek Iwiński, a powstał on z okazji rozpoczynającego się już w najbliższy poniedziałek, 3 listopada Old Film Festivalu. Piąta już edycja wydarzenia potrwa do 8 listopada.

„Stare kino się nie starzeje”

Przypomnijmy, że to impreza poświęcona sztuce kina dawnego, ale prezentująca również nowsze produkcje.

„Stare kino się nie starzeje” - to hasło od początku towarzyszy Old Film Festival. To wyjątkowe wydarzenie na kulturalnej mapie Polski poświęcone sztuce kina dawnego ze szczególnym uwzględnieniem filmów dokumentalnych - dzieł powstałych sto lat temu i dawniej, które zapoczątkowały fenomen kina, bawiły i wzruszały do łez i do dziś stanowią bezcenny artystyczny i historyczny zapis minionej epoki - mówi Józef Herold, dyrektor festiwalu.

Uroczysta gala otwarcia festiwalu odbędzie się 3 listopada w kinie „Orzeł” Miejskiego Centrum Kultury o godz. 18.00. Następnie, w kolejnych dniach projekcje i wydarzenia towarzyszące odbędą się m.in. w Filhar-

monii Pomorskiej, nowej siedzibie Akademii Muzycznej, Uniwersytecie Kazimierza Wielkiego czy Pałacu Młodzieży.

Podczas festiwalu wręczone zostaną dwie główne nagrody: Złoty Kadr - Filmowa Nagroda Bydgoszczy oraz Statuetka Poli Negri - Filmowa Nagroda Kujaw i Pomorza. Statuetkę Złotego Kadru odbierze Agnieszka Holland - w trakcie gali otwarcia. Z kolei nagrodę Poli Negri 2025 przyznano Annie Dymnej - wręczenie 7 listopada w Filharmonii Pomorskiej.

Unikat na ekranie

Szczególnym wydarzeniem będzie premierowy pokaz unikatowego, kilkunastominutowego filmu dokumentalnego z życia Bydgoszczy z 1936 r. - miasta, które wówczas było miejscem przenikania się trzech kultur. Na ekranie zobaczymy ludzi, których już nie ma, oraz ulice i budynki, które są do dziś. Ten niezwykle obraz, dotąd niepokazywany publicznie, został specjalnie na potrzeby festiwalu odrestaurowany przez partnera OFF - Filmołotekę Narodową - zapowiada Herold.

Podczas 5. edycji OFF obejrzymy bajkę „Wielka podróż Bolka i Lolka”, będzie panel poświęcony klasyce westernu, pokazy fragmentów filmów z Hanką Ordonówną czy prezentacja filmów Bydgoskiej Kroniki Filmowej.

„Express Bydgoski” jest patronem wydarzenia. Program oraz bilety na stronie oldfilmfestival.pl

KRÓTKO

SPOTKANIE DEUS EX MACHINA

Bydgoskie Centrum Organizacji Pozarządowych i Wolontariatu przy ul. Gdańskiej 5 zaprasza dziś na spotkanie Deus ex machina, które rozpocznie się dziś, 29 października, o 17.45.

Od czterdziestu lat wiadomo, że słuchanie muzyki metalowej obniża ciśnienie i poziom kortyzolu, co prowadzi do zmniejszenia stresu i poprawy nastroju. Na najbliższym spotkaniu Natalia opowie Wam o najbardziej niesamowitym koncercie metalowym, na którym była i po-

stara się udowodnić, że „metal” to nie tylko hałas, agresja i machanie długimi włosami - informują organizatorzy spotkania z ramienia Toastmasters International.

Toastmasters International to globalna organizacja non-profit, która pomaga ludziom rozwijać, m.in., umiejętności komunikacyjne i przywódcze oraz wspomaga rozwój umiejętności przemawiania publicznego, zwiększenie pewności siebie. Organizuje spotkania z ludźmi z różnych branż, środowisk i kultur. Wstęp jest wolny.

Od dwóch lat walczą o drogę rowerową i końca nie widać

Jarosław Więclawski
jaroslaw.wieclawski@polskapress.pl

W październiku 2025 roku mijają dwa lata od rozpoczętej przez Społeczny Komitet Osiedla Piaski akcji banerowej, której celem była promocja inicjatywy budowy drogi rowerowej łączącej okolice z centrum miasta. Społecznicy nie rezygnują z walki o tę trasę.

Na początku października Społeczny Komitet Osiedla Piaski wysłał pismo do prezydenta, w którym wyraził „głębokie zaniepokojenie brakiem jakiegokolwiek reakcji ze strony Ratusza na petycję” złożoną dwa lata wcześniej. Pod wspomnianym apelem o budowę drogi pieszorowerowej podpisało się wówczas blisko 1200 mieszkańców. Trasa o długości ok 1,5 km miałaby prowadzić przez ul. Smukalską, od Błędzkiej na Piaskach oraz ul. Saperów, do skrzyżowania z Żeglarską na Jachciach.

W oczekiwaniu na odpowiedź napisaliśmy list oraz uzyskaliśmy zgodę od Lasów Państwowych na przekazanie terenów wzdłuż ul. Smukalskiej pod budowę tego projektu. Po podważeniu przez Zarząd Dróg deklaracji LP chęci partycypacji w budowie ścieżki dla mieszkańców, uzyskaliśmy kolejną pisemną zgodę z Nadleśnictwa Żółędowo - przypomniał Robert Nawrot z komitetu.



Droga do powstania drogi rowerowej wydaje się jednak równie odległa jak 2 lata temu

Ponawiamy nasz apel i bardzo prosimy o pochylenie się nad prośbą tak wielkiej grupy mieszkańców, którzy marzą o bezpiecznym dotarciu do pracy, domu, szkoły. Nadmieniamy przy tej okazji, że na ul. Smukalskiej pojawiło się osiedle domków przy ul. Pruszczańskej i powstaje wiele nowych inwestycji. Nie wszyscy mają samochody i część osób musi ten bardzo niebezpieczny odcinek pokonać pieszo - zwrócił uwagę.

Kolejka do budowy

Do pisma dołączono korespondencję z Nadleśnictwem Żółędowo, a także poparcie 6 rad osiedla. Z prośbą o odniesienie się do apelu zwróciliśmy się do ratusza, który odesłał nas do drogowców.

ZDMiKP jest świadomy wielu braków w infrastrukturze rowerowej, jednak są one systematycznie uzupełniane w ramach projektów inwestycyjnych, czy to dedykowanych specjalnie dla ruchu rowerowego

(jak np. realizowane obecnie inwestycje na ulicach m.in. Sułkowskiego, Fordońskiej, Petersona, Kolbego, ciągu Krasińskiego-Markwarta-Sieńki-Moniuszki-Skłodowskiej-Łęczyskiej), czy w ramach dużych projektów inwestycyjnych, dotyczących przebudowy układu drogowego (jak np. budowa linii tramwajowych na ulicach Solskiego oraz Toruńskiej, rozbudowa Węzła Wschodniego, budowa nowego mostu Pomorskiego). W ostatnich latach nastąpił prawdziwy wzrost inwestycji rowerowych, lecz trudno wykonać wszystko od razu - odpowiada nam Katarzyna Muszyńska, rzeczniczka prasowa ZDMiKP.

Każdy wariant drogi

Rzeczniczka dodaje, że droga rowerowa na Piaskach miała być przedmiotem rozmów, ale nie znalazła się do tej pory na liście priorytetowych inwestycji, które są obecnie projektowane oraz realizowane.

W sprawie budowy infrastruktury rowerowej na ul. Smukalskiej i Saperów (odcinek od wykonanej w latach ubiegłych infrastruktury w rejonie ul. Błędzkiej do ul. Żeglarskiej) odbyło się kilka spotkań, m.in. z przedstawicielami Lasów Państwowych. Wykonano również analizy. Pod uwagę początkowo brano dwie możliwości - budowa tylko wzdłuż tych ulic oraz budowa wzdłuż części ulicy Smukalskiej i dalej „skrót” w kierunku ul. Komandosów przez tereny Lasów Państwowych. Ze względu na fakt, że oba warianty mają zalety oraz wady (np. związane z wykupami nieruchomości, czy omijaniem osiedla) analizowany był także dodatkowy wariant połączony: zarówno z infrastrukturą wzdłuż ulic, jak i ze „skrót” przez las - przekazuje rzeczniczka.

Zaznacza, że nie zapadły decyzje o wyborze wariantu, ale w każdym inwestycja jest kosztowna, a to uniemożliwia jej realizację.

Budżet miasta w pozycji „Drogi dla rowerów” został rozdysponowany na najbliższe lata. Warunkiem realizacji kolejnej inwestycji na Piaskach jest zakończenie wszystkich obecnie rozpoczętych i zaplanowanych zadań inwestycyjnych, zgłaszanych przez zespół do spraw polityki rowerowej miasta Bydgoszczy jako priorytetowe lub tych, które uzyskały dofinansowanie zewnętrzne - informuje Katarzyna Muszyńska. ©

Złota Aleksandra Nowakowska z UKS MDK 5

Floreistka UKS MDK 5 Bydgoszcz - Aleksandra Nowakowska wygrała w miniony weekend II Puchar Polski Juniorów we Wrocławiu. Za niespełna tydzień Aleksandra Nowakowska i Teresa Moś powalczą w pucharze świata juniorek w Stambule.

Nie było łatwo, zarówno półfinał, jak i finał to walki, w których przygrywała, a ostatecznie zwyciężyła jednym trafieniem. Podopieczna trenera Adrian Przednówka tego dnia mogła liczyć przy planszy na rady trenera Michał Koślickiego - pisze o turnieju na swoim profilu na FB bydgoski UKS MDK 5.

Dobry start odnotowała również Teresa Moś, która pechowo w 1/8 finału trafiła na walkę klubową z... Olą Nowakowską.

Miejsca w top 32 zajęły też Zofia Konieczka oraz Barbara Moś, dla której jest to życiowy

wynik w tej kategorii wiekowej. Dzień wcześniej na planszach walczyli floreciści. Z ośmioosobowego składu MDK 5 najwyższe 19. miejsce zajął Patryk Pocięgiel. W top 32 uplasowali się także bracia Igor i Szymon Głowiński. Niestety tego dnia zabrakło trochę szczęścia, wszystkie trzy pojedynki, które kończyły się jednym trafieniem, były na niekorzyść zawodnika MDK-u.

Turniej wygrał Węgier Roland Grosz, który startuje w barwach Warty Muszkieterowie Poznań.

Finałowe wyniki zawodników UKS MDK 5: **floret kobiet (startowało 75 zawodniczek)**

- 1. Aleksandra Nowakowska
- 11. Teresa Moś
- 18. Zofia Konieczka
- 32. Barbara Moś
- 48. Oliwia Buda
- 50. Liliana Ścieszyńska
- 53. Agata Szczegółska

● 74. Oliwia Krawczyńska
floret mężczyzn (startowało 88 zawodników):

- 19. Patryk Pocięgiel
- 27. Szymon Głowiński
- 30. Igor Głowiński
- 43. Tymon Kowalski
- 50. Wiktor Woźniak
- 68. Karol Ciempa
- 74. Jakub Becella
- 79. Patryk Kowalski

Za niespełna tydzień Aleksandra Nowakowska i Teresa Moś walczyć w Pucharze Świata Juniorek w Stambule.

UKS MDK 5 został powołany 14.04. 2000 r. jako jednosekcyjny klub szermierczy z inicjatywy Grażyny (Makowskiej) Staszak - srebrnej medalistki MŚ Juniorek w Madrycie - 1972r., uczestniczki igrzysk olimpijskich w Montrealu - 1976r.; Kujawsko - Pomorskiego Regionalnego Związku Szermierczego oraz nauczycieli i pracowników MDK 5.
Opr. redex



Aleksandra Nowakowska pokazała klasę i wygrała II Puchar Polski Juniorów we Wrocławiu

Mieszkańcy Bydgoszczy protestują przeciw zakazowi parkowania

Jarosław Więclawski
jaroslaw.wieclawski@polskapress.pl

Mieszkańcy ul. Potockiego krytykowali wprowadzenie tam nowej organizacji ruchu. Drogowcy tłumaczą, skąd nowe oznakowanie i informują, że zmiany decyzji nie będzie.

- Zmiany w organizacji ruchu na tej ulicy były planowane od 2019 roku, kiedy to zapadały odgórne decyzje o ulokowaniu w Bydgoszczy 3. Batalionu Łączności NATO. Jednym z warunków, które jako miasto (zarządca drogi) mieliśmy spełnić dla potrzeb wojska, było uporządkowanie ruchu na ul. B. Potockiego m.in. poprzez likwidację parkowania pojazdów, tak aby przez całą dobę była możliwość niezakłóconego przejazdu pojazdami wojskowymi o znacznych gabarytach. Ostateczne decyzje o wprowadzeniu zakazów zatrzymywania były odkładane do czasu zaistnienia rzeczywistych potrzeb obsługi komunikacyjnej tej ważnej jednostki - odpowiada nam Katarzyna Muszyńska, rzeczniczka prasowa Zarządu Dróg Miejskich i Komunikacji Publicznej.

- Jak wiemy obiekty o tak dużym znaczeniu obronnym muszą mieć zapewnioną możliwość swobodnego dojazdu oraz wyjazdu przez całą dobę. Od wielu lat w Bydgoszczy, w bezpośredniej bliskości obiektów wojskowych, wprowadzane są ograniczenia w parkowaniu pojazdów, a nawet w ich zatrzymywaniu, tak jest np. na odcinku ul. Zyg-

munta Augusta (przy Żandarmierii Wojskowej), gdzie obowiązuje obustronny zakaz zatrzymywania, na ul. Dwernickiego (na wysokości obiektów POW), ul. Połtyna i Wysokiej - zakaz zatrzymywania na wysokości obiektów JFTC, ul. Powstańców Warszawy - zakaz zatrzymywania na wysokości 1 Brygady Logistycznej w Bydgoszczy) oraz ul. Powstania Listopadowego - zakaz zatrzymywania (na wysokości jednostki wojskowej) - wymienia rzeczniczka.

Zgodnie z tym, co wcześniej przekazywał zastępca prezydenta Bydgoszczy, Mirosław Kozłowicz, rzeczniczka przypominała, że zmiany wprowadzono zgodnie z rozporządzeniem ministra infrastruktury w sprawie szczegółowych warunków zarządzania ruchem na drogach oraz wykonywania nadzoru nad tym zarządzaniem. Jak można przeczytać w paragrafie 12 ust. 1. „Jednostka wprowadzająca organizację ruchu zawiadamia organ zarządzający ruchem, zarząd drogi oraz właściwego komendanta policji o terminie jej wprowadzenia, co najmniej na 7 dni przed dniem wprowadzenia organizacji ruchu”.

- Z uwagi na bezpieczeństwo i konieczność zapewnienia przez całą dobę swobodnego dojazdu i wyjazdu do tak ważnej jednostki wojskowej nie jest obecnie możliwe przywrócenie możliwości parkowania na tej ulicy, nawet po jednej stronie - informuje Katarzyna Muszyńska. ©

Przed nami jubileuszowa edycja Bydgoskiego Festiwalu Nauki

Małgorzata Pieczyńska
malgorzata.pieczynska@polskapress.pl

Naukowe rewolucje - pod takim hasłem 14-16 listopada odbędzie się 15. edycja Bydgoskiego Festiwalu Nauki. W programie aż 240 wydarzeń, w tym ponad 140 warsztatów i laboratoriów. Gościem specjalnym będzie Karol Wójcicki, znany i lubiany popularyzator astronomii.

To będzie niesamowita podróż do świata nauki. Na festiwal zapraszają organizatorzy, czyli pięć bydgoskich uczelni, które kolejny raz połączyły siły. To Uniwersytet Kazimierza Wielkiego, Politechnika Bydgoska, Collegium Medicum UMK, Wyższa Szkoła Gospodarki oraz Bydgoska Szkoła Wyższa.

O szczegółach wydarzenia rozmawiano w poniedziałek (27 października) podczas konferencji prasowej w Młynach Rothera.

- Każda z uczelni przygotowała swoją ofertę programową - mówi Agnieszka Balcer z Biura Organizacyjnego Bydgoskiego Festiwalu Nauki. - Łącznie zorganizowanych zostanie aż 240 wydarzeń. W piątek, 14 listopada, w ramach Lab Day w kampusach wspomnianych uczelni odbędzie się ponad 140 warsztatów i laboratoriów. To będzie dzień pełen interaktywnych zajęć i przeróżnych pokazów naukowych.



Bydgoski Festiwal Nauki, organizowany przez pięć bydgoskich uczelni, zbliża się wielkimi krokami

Prawie 100 aktywności zaplanowano w ramach wyjątkowego Science Week w Młynach Rothera (15-16 listopada).

Gość specjalny - Karol Wójcicki

Tu przewidziane są np. pokazy i prelekcje. Gościem specjalnym będzie Karol Wójcicki, popularyzator astronomii, dziennikarz naukowy i autor największego w Polsce fanpage'a „Z głową w gwiazdach”, który opowie o kosmicznych rewolucjach.

Festiwal, który od lat popularyzuje naukę i inspirowanie do odkrywania świata, po raz pierwszy zorganizowany został w 2010 roku.

Spotkanie rozpocznie się 15 listopada, w sobotę, o godzinie 18.

Jak informują organizatorzy, pełen program Bydgoskiego Festiwalu Nauki zaprezentowany zostanie 29 października o godz. 12 na stronie internetowej festiwalnauki.bydgoszcz.pl/ oraz na profilu festiwalu na Facebooku.

Dodajmy, że projekt - 15. Bydgoski Festiwal Nauki został dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego w ramach Programu „Społeczna Odpowiedzialność Nauki II”.

Każdy znajdzie coś dla siebie

- Na piątkowe warsztaty i laboratoria w ramach Lab Day, 14 listopada, obowiązujące będą zapisy - mówi Agnieszka Balcer. - Rozpoczną się one w czwartek 30 października o godz. 12 na wspomnianej już stronie internetowej festiwalu. Do udziału w zajęciach zapraszamy przedszkolaki, uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych, studentów i osoby dorosłe. Każdy znajdzie coś dla siebie. Z kolei na Science Week w Młynach Rothera wstęp jest wolny.

Festiwal, który od lat popularyzuje naukę i inspirowanie do odkrywania świata, po raz pierwszy zorganizowany został w 2010 roku.

- Wywodzi się od Dni Nauki na UKW - mówi Agnieszka Balcer. - Początkowo organizowały go trzy uczelnie: UKW, ówczesny Uniwersytet Technologiczno-Przyrodniczy (obecnie Politechnika Bydgoska) oraz Wyższa Szkoła Gospodarki. Z czasem dołączyli do tego grona Collegium Medicum UMK i Bydgoska Szkoła Wyższa. Za każdym razem jest to wielkie święto nauki i tak będzie tym razem. ©

W Myślęcinku rozbłyśnie ponad 150 iluminacji z Królestwa Zwierząt

Jarosław Więclawski
jaroslaw.wieclawski@polskapress.pl

W piątek, 31 października, Lumina Park po raz piąty zawiąta do Bydgoszczy. Tegoroczny motyw przewodni to Królestwo Zwierząt. Ścieżka z iluminacjami w Leśnym Parku Kultury i Wypoczynku w Myślęcinku będzie czynna do 15 lutego 2026 roku.

W tym roku Lumina Park przy ul. Rekreacyjnej w Bydgoszczy zaprasza do świata pełnego dzikich stworzeń. Na gości czekać będzie ponad 150 świetlnych instalacji. Ścieżka ma ok. 1 km długości. Przejście zajmuje średnio godzinę, ale na spokojne zwiedzanie warto zarezerwować sobie nieco więcej czasu.

- Już od 31 października spotkacie tu fascynujące zwierzęta morskie - od majestatycznych

rekinów po uroczym koniki morskie. W parku pojawiają się również olbrzymie dinozaury, nasi bliscy przyjaciele z podwórka, renifery Świętego Mikołaja i egzotyczne stworzenia prosto z afrykańskiego Safari! - zapowiadają organizatorzy.

Safari i lampiony

- Zadbaliśmy także o dźwiękową sferę naszego parku i przygotowaliśmy dla Was niezwykle efekty, które jeszcze bardziej pozwolą Wam wczuć się w magiczną atmosferę Królestwa Zwierząt - zapewniają.

Na małych i dużych fanów przygody czeka gra terenowa.

Na gości czekać będzie ponad 150 świetlnych instalacji. Ścieżka ma ok. 1 km długości. Przejście zajmuje średnio godzinę.

Na miejscu będzie można zeskanować kody QR i sprawdzić swoją wiedzę w specjalnie przygotowanym quizie. Na każdego z uczestników zabawy czekają upominki. Na terenie Lumina Parku znajdą się również punkty gastronomiczne z gorącymi napojami oraz jedzeniem na wynos.

W Magicznym Ogrodzie będzie można spotkać małych przyjaciół, często widywanych w ogródkach, parkach czy na łąkach. Przy biedronkach czy pszczołach pojawiają się rośliny w gigantycznych rozmiarach. W wybranych częściach parku mają pojawić się chińskie lampiony. W Królestwie Zwierząt będzie można zajrzeć na safari, gdzie pojawiają się takie zwierzęta jak żyrafy czy tygrysy, ale i nietoperze.

Harmonogram i cennik

Lumina Park będzie otwarty od zachodu słońca do godziny

21 (ostatnie wejście możliwe o godzinie 20) od wtorku do niedzieli.

Zwiedzanie nie będzie możliwe jedynie w poniedziałki oraz 24 grudnia. Iluminacje będzie można oglądać od godziny:

- 16:30 - od 31 października do 9 listopada;
- 16:00 - od 10 listopada do 11 stycznia;
- 16:30 - od 13 do 25 stycznia;
- 17:00 - od 21 stycznia do 8 lutego;
- 17:30 - od 10 do 16 lutego.



Lumina Park w Bydgoszczy rozgości się po raz piąty

Od wtorku do czwartku bilet wstępu kosztuje 35 zł (ulgowy 31 zł), a od piątku do niedzieli i w święta 39 zł (35 zł). Dzieci do 2 roku życia, osoby z niepełnosprawnością w stopniu znaczącym, a także dzieci do lat 16 z niepełnosprawnością wchodzą bezpłatnie. Bilety ulgowe przysługują uczniom, studentom do 26. roku życia, emerytom, rencistom, osobom z niepełnosprawnością w stopniu lekkim i umiarkowanym oraz opiekunom osób niepełnosprawnych.

W ofercie znajdują się również bilety rodzinne (dla 2 dorosłych i 2 dzieci, 1 osoby dorosłej i 3 dzieci lub posiadaczy Karty Dużej Rodziny dla każdego członka rodziny za okazaniem karty) w cenie 119 zł od wtorku do czwartku i 132 zł od piątku do niedzieli i w święta.

Możliwa jest organizacja wizyty grupowej - szczegóły na stronie luminapark.pl. ©

Wyznaczono nowego Szefa Sztabu 8 Kuj.-Pom. Brygady WOT

Wojciech Mąka

wojciech.maka@polskajedynka.pl

Ppłk Marek Bartkowiak objął kluczowe stanowisko w strukturze Brygady.

Ppłk Marek Bartkowiak rozpoczął służbę w 1999 r. jako podchorąży Akademii Marynarki Wojennej w Gdyni, którą ukończył po promocji oficerskiej w 2003 r. w stopniu podporucznika marynarki.

Następnie służył m.in. w Dywizjonie Okrętów Pod-

wodnych oraz w Dowództwie 3 Flotyli Okrętów w Gdyni. Pełnił odpowiedzialne funkcje m.in. na okrętach podwodnych ORP „Sokół” i ORP „Sęp”. Dalej kontynuował służbę zdobywając bezcenne doświadczenie w Centrum Doktryn i Szkolenia Sił Zbrojnych oraz w Inspektoracie Wsparcia Sił Zbrojnych. Realizował także zadania poza granicami kraju w ramach Polskiego Kontyngentu Wojskowego „Kondor”.

Od listopada 2021 do września 2022 pełnił obowiązki Za-



**Podpułkownik
Marek Bartkowiak**

FOT. SZER. AGNIESZKA BŁĄŻEWSKA

stępcy Dowódcy 82 batalionu lekkiej piechoty w Inowrocławiu, co pozwoliło na przygotowanie się do objęcia kluczowych funkcji w 8 Kujawsko-Pomorskiej Brygadzie Obrony Terytorialnej. Później przez rok służył jako Szef Sekcji Operacyjnej, aby w okresie od grudnia 2023 do października 2025 dowodzić 82 blp – etap ten stanowił potwierdzenie jego kompetencji w dowodzeniu pododdziałem lekkiej piechoty i planowaniu działań zgodnie z przeznaczeniem.

- Objęcie stanowiska Szefa Sztabu 8 Kujawsko-Pomorskiej Brygady OT przez ppłk Bartkowiaka to wyraz zaufania Dowódcy Brygady oraz przełożonych wyższego szczebla do oficera, którego przebieg służby wielokrotnie dowodził, że słowo „odpowiedzialność” stanowi rdzeń jego etosu zawodowego - stwierdza kpt. Paweł Banasiak, rzecznik 8 brygady.

„Wyznaczenie na Szefa Sztabu Brygady traktuję jako ogromne wyróżnienie, ale rów-

nież jako duże zobowiązanie i wyzwanie. Moim celem jest dalszy rozwój zdolności Sztabu Brygady do planowania działań zgodnie z przeznaczeniem” - wskazuje nowy Szef Sztabu.

Ppłk Bartkowiak jest również świetnie wyszkolonym strzelcem - w bieżącym roku wraz z Dowódcą 81 Batalionu Lekkiej Piechoty z Torunia zajął 1. miejsce w zawodach strzeleckich dowódców batalionów podczas wydarzenia „Grotowski 2025” na strzelnicy Bellona Marynino.©©

AUTOREKLAMA

0611368920

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

9 XI 2025

BYDGOSZCZ

BCTW/Ogród Botaniczny
w Myślicinku

NISKIE WPISOWE

ORGANIZATOR



SPONSOR STRATEGICZNY



PARTNER STRATEGICZNY



PARTNER BIURA ZAWODÓW



PARTNER GŁÓWNY



PATRONAT HONOROWY



PARTNERZY



PARTNERZY MERYTORYCZNI



PATRONAT MEDIALNY



Bezpieczeństwo opiera się również na kobietach

Adam Szczęśniak
adam.szczesniak@polskapress.pl

W Bydgoskim Centrum Tar-gowo-Wystawienniczym od-byla się się druga edycja ogólnopolskiej konferencji „Kobiety w systemie bezpie-czeństwa państwa - wyzwania i perspektywy” organi-zowana przez Fundację GROM. Siła i Honor.

Fundacja powstała z inicjatywy Agnieszki Kacpra i Eliasza Petelickich - rodziny pomysłodawcy, współorganizatora i pierwszego dowódcy jednostki specjalnej „GROM” śp. gen. bryg. Sławomira Petelickiego (1946-2012) oraz przyjaciół i współpracowników.

Wydarzenie zgromadziło w Bydgoszczy liderki, ekspertki i przedstawicielki administracji publicznej, nauki, przemysłu obronnego, wojska i służb mundurowych, które wspólnie rozmawiały o tym, jak kobiety współtworzą bezpieczeństwo Polski - nie tylko w strukturach siłowych, ale w przestrzeni technologicznej, gospodarczej i biznesowej oraz instytucjonalnej.

Jak podkreśla Agnieszka Petelicka, prezes Fundacji

GROM. Siła i Honor, bezpieczeństwo ma coraz częściej twarz kobiet, które zresztą od lat współtworzą system bezpieczeństwa państwa, od kobiet dowódców po analityczki i inżynierki projektujące technologie obronne.

Program konferencji objął 4 panele tematyczne, które miały jeden cel - podkreślenie wpływu kobiet i ich roli liderek w różnych obszarach bezpieczeństwa, poczynając od dowodzenia, przez kreowanie i zarządzanie innowacjami technologicznymi, po przywództwo strategiczne.

Cztery panele ze specjalistkami

W Panelu I „Kobiety w mundurze - liderki bezpieczeństwa państwa”, moderowanym przez mjr dr Annę Grabowską-Siwiec, była oficer kontrwywiadu wojskowego ABW udział wzięły ppłk dr Katarzyna Rządowska (Centrum Weterana), ppłk Nina Kaczmarek (Rada ds. Wojskowej Służby Kobiet), ppłk lek. Magdalena Kozak (Woj-skowy Instytut Medycyny Lotniczej), por. Ewelina Mrowicka (8 Kujawsko-Pomorska Brygada Obrony Terytorialnej) i kmr por. Aldona Grabowska



Program konferencji objął 4 panele tematyczne, które miały jeden cel - podkreślenie wpływu kobiet i ich roli liderek w różnych obszarach bezpieczeństwa

(Inspektorat Wsparcia Sił Zbrojnych).

Panel II „Kobiety w przemyśle obronnym - motor innowacji i bezpieczeństwa” poprowadzony przez Sylwię Kuligowską, rzecznikę Cenzin (Grupa PGZ), zgromadził ekspertki branży zbrojeniowej, w tym spółek Grupy PGZ: Magdaleny Suplicką (WZL nr 2), Sylwię Bystrzyk (Dezamet), Małgorzatę Miśkiewicz (Nitro-Chem) i Małgorzatę Kobylarczyk (Grupa MBDA Polska).

Panel III „Doświadczenia i wyzwania kobiet w różnych obszarach systemu bezpie-

czeństwa”, moderowany przez mjr dr Annę Grabowską-Siwiec, przedstawił perspektywę ekspertek z różnych sektorów bezpieczeństwa: dr Korneli Oblińskiej (Orlen SA), dr Marty Wachowicz (Polska Agencja Kosmiczna), bryg. dr Barbary Szykuły-Piec (Akademia Pożarnicza) i kpt. SG Joanny Gutowskiej.

Z kolei Panel IV „Przywództwo kobiet i samodoskonalenie - od odwagi do wpływu”, moderowany przez dr Kornelę Oblińską, skupił się na rozwoju przywództwa i budowaniu autorytetu kobiet w strukturach

decyzyjnych. W panelu wzięły udział: poseł dr Agnieszka Kłopotek, Renata Rycerz (NCBR), Edyta Wiwatowska (Bydgoski Park Przemysłowo-Technologiczny) i Dorota Zawacka-Wakarecy (Fundacja Generał Elżbiety Zawackiej).

Kobiety powoli wypierają mężczyzn

Wydarzeniu towarzyszyły wystawy „100 lat kobiet w Policji 1925-2025” oraz „Generał Elżbieta Zawacka - Cichociemna”, przypominające o długiej tradycji kobiet w służbie Ojczyźnie, natomiast wydarzenie zamknął

pokaz filmu „Wybrane na 100-lecie kobiet w Policji”, poświęconego kobietom, które kształtowały etos służby i profesjonalizmu w polskich formacjach mundurowych.

Bydgoska edycja stanowiła kontynuację wydarzenia, które odbyło się 26 maja br. w Tarnowie. Miała ona na celu zwiększenie świadomości społecznej na temat roli kobiet w systemie bezpieczeństwa narodowego, w służbach mundurowych, przemyśle obronnym i życiu publicznym. Wspiera również budowanie pozycji kobiet jako liderki i specjalistek w sektorach tradycyjnie zdominowanych przez mężczyzn, tworzy przestrzeń do dialogu i wymiany doświadczeń pomiędzy przedstawicielkami służb mundurowych, środowisk akademickich i eksperckich oraz promuje ideę współpracy i wzajemnego wsparcia.

Patronat honorowy nad wydarzeniem w BCTW mieli: minister obrony narodowej Władysław Kosiniak-Kamysz, minister spraw wewnętrznych i administracji Marcin Kierwiński, prezydent miasta Bydgoszczy Rafał Bruski (reprezentowała go Anna Mackiewicz) oraz starosta bydgoski Piotr Kozłowski. ©

REKLAMA

0111407066



ZOBACZ NOWĄ ODSŁONĘ akcji Siła Kobiety
– projektu artystyczno-społecznego, zwracającego uwagę na profilaktykę chorób nowotworowych.

Poznaj 12 silnych kobiet, zobacz wyjątkowe zdjęcia, dowiedz się, jak dbać o zdrowie.

SPRAWDŹ TAKŻE INTERNETOWĄ GALERIĘ NA STRONIE

» expressbydgoski.pl/silakobiety/re

TERMINY WYSTAW

TORUŃ – CAŁY PAŹDZIERNIK!
Urząd Marszałkowski
Województwa Kujawsko-Pomorskiego
w Toruniu

BYDGOSZCZ – 4-12 października
Focus Bydgoszcz

GRUDZIĄDZ – 13-19 października
Galeria Grudziądzka

INOWROCŁAW – CAŁY PAŹDZIERNIK!
Galeria Solna

TORUŃ – 1-9 października
Galeria Copernicus

WŁOCŁAWEK – 20-26 października
Wzorcownia Włocławek

ORGANIZATOR

Express Bydgoski
Gazeta Pomorska
NOWOŚCI

WSPÓŁPRACA



PATRONAT HONOROWY



PARTNER STRATEGICZNY

Samorząd Województwa
Kujawsko-Pomorskiego

PARTNERZY LOKALIZACYJNI



PARTNERZY



PARTNER MERYTORYCZNY



Różne koszty miejsca na cmentarzu w regionie

Karolina Rokitnicka
karolina.rokitnicka@polskapress.pl

Sprawdziliśmy ceny za groby w regionie. Wysokości opłat są zróżnicowane. O cennikach na cmentarzach komunalnych decydują radni. Opłaty na parafialnych zwykle są ustalane z księdzem, choć nie brakuje też stałych cenników.

Cenniki na cmentarzach komunalnych uchwalają radni. Na niemal wszystkich cmentarzach są podstawowe opłaty za miejsce na 20 lat. Jednak zdarzają się wyjątki.

W Bydgoszczy słono kosztuje dwumiejscowy murowany grób w poziomie - 10260 zł. Jeszcze wyższe kwoty występują w Grudziądzu. Tu od 1 października podrożały nisz w kolumbarium, które jest budowane i cieszy się dużym zainteresowaniem. Cena udostępnienia niszy pojedynczej wzrosła z 7500 do 8000 zł, a podwójnej z 15 do 16 tys. zł.

W Sępólnie Krajeńskim oraz Nakle część opłat jest bezterminowa, m.in. za groby pod urnę i murowane rodzinne grobowce. We Włocławku okres opłaty za grób, w którym składa się urnę

oraz za groby murowane ustalono na 99 lat. W Toruniu można zapłacić za 10 lat.

Cenniki bywają różne

Cmentarne cenniki bywają proste, np. oparte na rodzaju i wielkości grobu. Tak jest w Sępólnie Krajeńskim, gdzie są opłaty za różne rodzaje grobów, rezerwacje na nie oraz opłaty uzupełniające za udostępnienie kolejnego miejsca grzebalnego.

Zdarzają się jednak cenniki bardzo szczegółowe. Uwzględniają one tzw. „inne opłaty”, np. wjazd na teren cmentarza, zgodę na postawienie pomnika czy utwardzenie terenu wokół niego, korzystanie z wody, wywóz śmieci, pozwolenie na działania na cmentarzu czy czynności administracyjne przy ekshumacji.

Są też oferowane różne usługi np. wykopanie grobu, czyszczenie mogiły z wieńców i kwiatów po pogrzebie, wykonanie grobu murowanego.

W Grudziądzu przy cmentarzu komunalnym jest spalarnia. Od 1 października podrożały tu m. in. spopielenia: standardowe z 850 do 950 zł, ciała powyżej 150 kg z 1300 do 1400 zł.

Na cmentarzach w regionie naliczane są także opłaty za ko-



Za miejsce na cmentarzu w Kujawsko-Pomorskiem zapłacić trzeba od kilkuset złotych do nawet 16 tys. zł

rzystanie z różnych pomieszczeń: kaplicy cmentarnej, salki pożegnalnej, przechowywania zwłok, komory chłodniczej, sali eksportacji, sali do przygotowania zwłok do pogrzebu, a nawet pomieszczenia do toalety pośmiertnej.

Często różnicuje się stawki za groby ziemne i murowane. W grobowcach bywają nawet cenowe rozgraniczenia w zależno-

ści od sposobu ułożenia trumien. Wówczas te pionowe są tańsze niż poziome.

Procent od grobowca

W Nakle nad Notecią jest np. osobna opłata za utwardzenie terenu wokół pomnika kostką. Wynosi ona 150 zł.

W niektórych miastach są opłaty za wymianę pomnika nagrobnego zwykle na poziomie

kilkuset złotych. W niektórych miastach za postawienie na cmentarzu komunalnym grobowca lub pomnika często płaci się też jakiś procent jego wartości (zwykle 10-15%).

Rada Miasta Golubia-Dobrzyń cennik uchwaliła od 2023 roku, po przejściu zarządzania cmentarzem komunalnym od prywatnej firmy. Oprócz opłat za miejsce, są zróżnicowane dodatkowe koszty, zależne m. in. o wielkości grobu, a nawet pory roku:

- dopłata do kosztów utrzymania cmentarza za postawienie pomnika: nagrobek jednomiejscowy - 300 zł, dwumiejscowy - 450 zł, dla dziecka - 150 zł
- budowa grobowca w stanie surowym - 3000 zł
- opłata za korzystanie z wody oraz za wywóz odpadów (na 20 lat, liczona od chwili pochowania zmarłego) - 500 zł
- wykopanie grobu: dla osoby dorosłej w okresie letnim - 300 zł, w okresie zimowym (od 1.10.-31.03) - 375 zł; wykopanie grobu dla dziecka (do lat 6) w okresie letnim - 135 zł, w okresie zimowym - 180 zł
- opłaty formalno-prawne wynoszą po 25 zł. Pobiera się je za: wydanie zgody: na wymianę

nawierzchni, remont grobu murowanego, otwarcie grobu murowanego, wjazd na teren cmentarza samochodem, inne czynności związane ze sprawdzeniem, przygotowaniem do pogrzebu przez wykonawcę dla istniejącego grobu.

Grudziądz z podwyżką

Ceny za miejsce na pojedynczy grób ziemny na cmentarzu komunalnym rozpoczynają się od około 420 zł i dochodzą do nawet 1445 zł. Najwyższe stawki ze sprawdzanych miast mają: Inowrocław (były w tym roku znaczne podwyżki w tym mieście) i Toruń na Cmentarzu Komunalnym nr 2. Najniższe są w Golubiu-Dobrzyń, ale tu dochodzą opłaty dodatkowe.

Z jeszcze wyższymi opłatami cmentarnymi trzeba się liczyć w przypadku grobowców i gotowych miejsc na urny. W Sępólnie Krajeńskim nisza w kolumbarium (maksymalnie 4 urny) kosztuje 3623 zł, a grobowiec na 4 trumny - 4830 zł. To opłaty bezterminowe. We Włocławku opłata na 99 lat za grób murowany na dwa miejsca wynosi 3468 zł w wersji pionowej i w przypadku poziomego ułożenia - 3876 zł. ©

Bestia z Chełmży za zabójstwo spędzi resztę życia w celi

Maciej Czerniak
maciej.czerniak@polskapress.pl

Do sądu wpłynął już akt oskarżenia wobec Adriana W. Zbadane po latach ślady biologiczne wskazały, że to właśnie on brutalnie udusił w 2002 roku mieszkankę Trzebień niedaleko Dobrzycy. O tym przekonany jest prokurator. To kolejna zbrodnia przypisana W., który już siedzi za kratami za zamordowanie młodej kobiety w 2001 roku.

Prokuratura Okręgowa w Bydgoszczy zakończyła śledztwo w sprawie zbrodni sprzed 23 lat. Odsiadujący karę dożywotniego więzienia Adrian W. odpowie tym samym za kolejne zabójstwo.

Zwłoki zaginionej w Wiśle

Chodzi o sprawę z września 2001 roku. Wtedy to w Wiśle w rejonie Grabówka znaleziono ciało młodej kobiety. Okazało się, że to zwłoki zaginionej dwa dni wcześniej liczącej 19 lat Karoliny, mieszkanki Trzebień. To właśnie tamtego dnia była widziana po raz ostatni. Bawiła się na dożynkach

w Pruszczu. Okoliczności, w jakich zniknęła z imprezy, pozostawały niejasne.

Pojawiały się relacje, że miała wsiąść do białego fiata 125p. Auto należało do Adriana W. i mężczyzna była nawet krótko po ujawnieniu zwłok przesłuchiwany. Twierdził jednak, że nie miał nic wspólnego ze śmiercią młodej kobiety. Ostatecznie śledczy uznali, że Karolina zmarła z powodu utonięcia. Sprawę umorzono.

Rok później morduje po raz drugi

Być może niewykrycie sprawy zabójstwa ośmieliło W. do dalszych ataków na kobiety. Już rok później zamordował liczącą 18 lat Katarzynę Zegan z Brąchnówka niedaleko Chełmży. 24 sierpnia 2002 roku dziewczyna razem z 16-letnią siostrą i jej przyjaciółką wybrały się na dyskotekę do pobliskiej miejscowości Grzywna. Nastolatka wraz z koleżanką wróciły w nocy do domu, ale Katarzyna zaginęła. Pierwsze podejrzenia padły na jej znajomego, z którym bawiła się w Grzywnie, z relacji świadków wynikało jednak, że nie mógł mieć o nic wspólnego z zaginięciem dziewczyny.

Do sprawy został krótko później zatrzymany Adrian W. Znał Katarzynę z widzenia, bo był wcześniej w gospodarstwie jej ojca i naprawiał maszynę rolniczą. Kilka dni po zaginięciu ciała Katarzyny znaleziono w rowie w Bruckach Unisławskich. Została uduszona.

W. został oskarżony o morderstwo, bo w samochodzie, którym pojechał do Grzywny na zabawę, znaleziono mnóstwo śladów biologicznych, ale i element ubioru dziewczyny. W. - jak ustalili kryminalni - krótko przed świtem, kiedy 18-latką wracała z imprezy połą drogą, zaproponował jej podwiezienie do domu. Był to podstęp.

Za zamordowanie 18-latki usłyszał wyrok dożywotniego więzienia. Po umorzeniu postępowania w sprawie śmierci Karoliny natomiast sprawą zajęli się policjanci z wydziału



Adrian W. odsiaduje już dożywocie za zamordowanie w 2002 roku mieszkanki wsi Brąchnówka. Teraz odpowie w sądzie za zabójstwo, którego miał dopuścić się rok wcześniej

Archiwum X Komendy Wojewódzkiej Policji w Bydgoszczy. Kiedy po latach policjanci

KWP i prokurator Prokuratury Okręgowej w Bydgoszczy wrócili do sprawy, po-

nownie pobrano próbki z zabezpieczonych przed laty śladów.

Te zostały wysłane biegłemu, który stwierdził, że w rzeczach zabezpieczonych w mieszkaniu Adriana W. znajduje się materiał genetyczny należący do zaginionej Karoliny.

Zarzut zabójstwa przez uduszenie

W komunikacie policji na ten temat znalazł się dopisek, że taki „rodzaj śladu może zostawić jedynie przebywająca w danym miejscu osoba”. Wtedy, w kwietniu 2024 roku formalnie wznowiono śledztwo.

- Zebrane dowody pozwoliły prokuratorowi na przedstawienie Adrianowi W. zarzutu zabójstwa 19-letniej Karoliny poprzez jej uduszenie, tj. zbrodni zagrożonej karą dożywotniego pozbawienia wolności - mówi prok. Agnieszka Adamska-Okońska, rzeczniczka prasowa Prokuratury Okręgowej w Bydgoszczy.

Podejrzany nie przyznał się do jego popełnienia składając wyjaśnienia pozostające w sprzeczności z ustaleniami śledztwa. ©

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

WARSZAWA

Jaka jakość życia w gminach?

Sopot, Mińsk Mazowiecki, Bolesławiec, Pabianice – to tylko niektóre z gmin, które znalazły się w ścisłej czołówce najnowszego ogólnopolskiego rankingu jakości życia przygotowanego przez Algolytics Technologies we współpracy z Agencją Badawczą SW Research i partnerami. Raport „Gdzie żyje się najlepiej?” zestawia 90 wskaźników opisujących każdą lokalizację: od zdrowia, przez edukację, transport, dostępność usług, aż po warunki ekonomiczne i środowisko. Każdy wskaźnik ma

przypisaną wagę, a ranking prezentuje dwie perspektywy: ekspercką oraz ankietową, bazującą na wynikach reprezentatywnego badania opinii dorosłych Polaków. Wysokie miejsca w rankingu zajmują duże miasta (Warszawa, Kraków, Gdańsk) oraz mniejsze ośrodki (Legionowo, Świdnica, Chrzanów). Liderów łączy wysoka jakość infrastruktury, sprawna komunikacja, oferta edukacyjna i kulturalna oraz skuteczne działania na rzecz bezpieczeństwa i zdrowia mieszkańców. oprac. WS|PAP

OLSZTYN

Wybito ponad 100 tysięcy ptaków



FOT. PAWEŁ STAUFFER

W powiecie iławskim w ostatnich dniach wykryto trzy ogniska ptasiej grypy, co skutkowało wybiciem ponad 31 tys. indyków oraz 72 tys. brojlerów. Powiat jest drobiarskim zagłębiem regionu – funkcjonuje tu ponad 100 ferm. Od początku 2025 roku w woj. warmińsko-mazurskim stwierdzono 22 ogniska ptasiej grypy.

WYRYKI

MON oferuje zadośćuczynienie

– MON zaproponowało rodzinie z uszkodzonego rakieta domu w Wyrykach dodatkowe 200 tys. zł zadośćuczynienia. Czekamy na jej odpowiedź – przekazał wiceszef MON Cezary Tomczyk. Dodał, że poszkodowana rodzina wyraziła wolę budowy nowego domu, nie zaś remontowania uszkodzonego. Tomczyk przekazał w Radiu Zet, że rodzina otrzymała już

zadośćuczynienie oraz lokal zastępczy o powierzchni około 80 mkw. W nocy z 9 na 10 września polską przestrzeń powietrzną naruszyły drony w trakcie ataku Rosji na Ukrainę. Drony, które stanowiły zagrożenie, zestrzeliło polskie i sojusznicze lotnictwo. W Wyrykach-Woli zniszczony został dach domu i uszkodzony samochód. oprac. WS|PAP

WARSZAWA

We wtorek przed posiedzeniem rządu premier Donald Tusk odniósł do informacji o przejęciu kluczowej dla CPK działki za rządów PiS. Jak poinformował, ówczesny pełnomocnik rządu ds. CPK Marcin Horała dostał 24 listopada 2023 roku pismo od ówczesnego prezesa CPK, „że dzieje się skandal”. – Nie zareagował. Może dlatego, że tak wielu ludzi z PiS było zaangażowanych w ten proceder – powiedział Tusk.

”

Nie będę już używał skrótu CPK do opisanie inwestycji. Dzisiaj wszyscy odczytują ten skrót jako „cały PiS kradnie”

Donald Tusk, premier RP

Zawieszeni za działki pod CPK. PiS chce wyjaśnić sprawę samo

oprac. Anna Nagel
Warszawa

Szef klubu PiS Mariusz Błaszczak poinformował, że w partii zostanie powołany specjalny zespół, któremu posłowie Robert Telus i Rafał Romanowski złożą wyjaśnienia ws. sprzedaży działki pod CPK.

W poniedziałek „WP” podała, że Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi – tuż przed utratą władzy przez PiS w grudniu 2023 roku – wydało zgodę na sprzedaż 160-hektarowej działki wiceprezesowi prywatnej firmy – spółki Dawtona. Do sprzedaży doszło mimo sprzeciwu władz Centralnego Portu Komunikacyjnego, dla budowy którego działka była kluczowa, ponieważ przez ten grunt – w Zabłotni pod Grodziskiem Mazowieckim – ma przebiegać linia kolei dużej prędkości z Warszawy do CPK.

Działka należała wówczas do Krajowego Ośrodka Wsparcia Rolnictwa (KOWR), którą właściciele Dawtony dzierżawili od 2008 r., a wcześniej ubiegali się o jej wykup. Według „WP” w 2023 r., ale jeszcze przed transakcją sprzedaży, firmę odwiedził ówczesny minister rolnictwa Robert Telus.

Formalnie do sprzedaży doszło 1 grudnia 2023 roku. Cena działki wyniosła 22,8 mln zł, a obecnie jej wartość może wielokrotnie wzrosnąć – szacuje się, że nawet do 400 mln zł. W tle pojawiają się też wątki manipulacji przy dokumentach Wód Polskich, które tuż przed sprzedażą przekwalifikowały ciek wodny na rów melioracyjny, co umożliwiło transakcję.



FOT. ADAM JANKOWSKI

Resort rolnictwa, kierowany wówczas przez Roberta Telusa, wydał zgodę na sprzedaż działki w Zabłotni

lacji przy dokumentach Wód Polskich, które tuż przed sprzedażą przekwalifikowały ciek wodny na rów melioracyjny, co umożliwiło transakcję.

Mariusz Błaszczak, pytany we wtorek w radiu TOK FM o tę sprawę, zapewniał, że należy ją wyjaśnić. – I my to wyjaśnimy – zadeklarował szef klubu PiS.

Błaszczak dopytywany, czy zawieszeni posłowie mieli okazję do złożenia wyjaśnień, odparł, że „cały proces wyjaśnienia tej sprawy będzie polegał na tym, że zostanie powołany zespół i parlamentarzyści złożą

swoje wyjaśnienia”. – Zespół tę sprawę niejako rozsądzi i przedstawi swoje stanowisko – zaznaczył szef klubu PiS.

Z kolei były pełnomocnik rządu ds. CPK, obecny poseł PiS Marcin Horała, we wtorek w programie „Super Ring” odniósł się do tej sprawy. – Ja sam oczywiście jestem wkurzony. Ta sprawa musi być wyjaśniona, i to w obydwu jej aspektach – stwierdził.

– To znaczy, kto dokładnie odpowiadał za to, że tę działkę sprzedał, choć nie powinien tego robić, i to jest po stronie jeszcze naszych rządów. No

i dlatego przez następne półtora roku CPK i obecny rząd nic w tej sprawie nie zrobił, a mógł – ocenił poseł.

Horała dopytywany był też o to, jak to możliwe, że mimo jego uczestnictwa przy tej inwestycji Robert Telus i Rafał Romanowski pozwolili na sprzedaż tej działki bez jego wiedzy.

– Ja też tego nie potrafię zrozumieć, to powinno być wyjaśnione. Dlatego zostali oni zawieszeni w prawach członka PiS do wyjaśnienia tej sprawy. Trzeba sprawdzić, czy np. ktoś ich nie wprowadził w błąd, coś może zataił, czy to jednak jest ich jest bezpośrednia odpowiedzialność. No wtedy pewnie nie skończy się jedynie na zawieszeniu – ocenił były pełnomocnik ds. CPK.

W tej sprawie śledztwo prowadzi Prokuratura Okręgowa w Warszawie, która bada, czy doszło do przekroczenia uprawnień i działania na szkodę interesu państwa w celu osiągnięcia korzyści majątkowej, co może grozić karą do 10 lat więzienia. Zawiadomienie złożyła spółka CPK.

Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa zadeklarował pełną współpracę z prokuraturą w celu wyjaśnienia okoliczności transakcji i ujawnienia ewentualnych czynów zabronionych, które mogłyby stanowić podstawę do unieważnienia sprzedaży.

PAP

Zbigniew Ziobro miał kierować zorganizowaną grupą przestępczą. Jest wniosek o uchylenie immunitetu

oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

– Były minister sprawiedliwości miał pełną świadomość nieprawidłowości przy przyznawaniu dotacji z Funduszu Sprawiedliwości – podkreśliła rzeczniczka Prokuratora Generalnego.

Prok. Anna Adamiak na konferencji prasowej przekazała, że prokurator prowadzący śledztwo ws. Funduszu Sprawiedli-

wości „ustalił w oparciu o dowody, że Ziobro założył i kierował zorganizowaną grupą przestępczą”.

– Prokurator przyjął dostatecznie uzasadnione podejrzenie popełnienia przez pana Zbigniewa Ziobro przestępstwa z artykułu 258, paragraf 3 Kodeksu Karnego, to jest założenia i kierowania zorganizowaną grupą przestępczą – podkreśliła.

Wśród popełnionych przestępstw – jak przekazała rzeczniczka PG – znalazły się również

przywłaszczenie pieniędzy, które stanowiły środki z Funduszu Sprawiedliwości, a także poświadczanie nieprawdy w dokumentach.

Według prok. Adamiak grupa założona przez Ziobrę składała się z urzędników Ministerstwa Sprawiedliwości oraz osób pełniących funkcje publiczne w ministerstwie, a także z osób, które były powiązane z podmiotami beneficjentami uzyskanych środków z Funduszu Sprawiedliwości.

– Ustalono, że w ramach tych 26 czynów (...) przywłaszczone ponad 150 mln zł środków z Funduszu Sprawiedliwości – dodała.

Minister sprawiedliwości, prokurator generalny Waldemar Zurek przekazał do Sejmu wniosek o wyrażenie zgody na pociągnięcie Zbigniewa Ziobry do odpowiedzialności karnej, który dotyczy także zatrzymania i aresztowania byłego ministra sprawiedliwości.

PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Ta dieta chroni przed COVID-19

O diecie wzmacniającej odporność myślimy zwykle dopiero wtedy, gdy padamy ofiarą infekcji oddechowej. Chcemy wtedy wiedzieć, co jeść, by

szybciej wyzdrowieć. Tymczasem jedyną skuteczną metodą to odpowiednia dieta stosowana wcześniej. W obronie organizmu przed koronawirusem może pomóc dieta o działaniu przeciwzapalnym i regulującym funkcje układu immunologicznego.

ZA TYDZIEŃ:

- Pierwsze objawy raka jądra? Wykryjesz je dzięki prostemu badaniu, które możesz przeprowadzić samodzielnie
- Jak dostać pokój jednoosobowy w sanatorium?



FOT. GETTY IMAGES

Udar mózgu zdarza się u coraz młodszych osób. Znajomość objawów obowiązkowa!

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Przy udarze mózgu liczy się każda minuta, by ratować zdrowie i życie. Dlatego tak ważna jest znajomość objawów tego stanu, który wynika z niedokrwienia albo wylewu krwi do mózgu.

Udar mózgu to w około 85 procent przypadków jego postać spowodowana niedokrwieniem, czyli udar niedokrwieniny. Jest on wywołany ogniskowym niedokrwieniem mózgu w jego konkretnym obszarze, co może być spowodowane zwężeniem światła lub niedrożnością tętnic domózgowych lub wewnątrzmożgowych.

Rzadziej pojawia się udar krwotoczny, którego przyczyną jest wylew krwi do mózgu. Zarówno krwotok śródmózgowy, jak i krwotok podpajęczynówkowy pojawia się na skutek pęknięcia ściany tętnicy wewnątrzmożgowej. Do takiego incydentu może doprowadzić m.in. tętniak czy wieloletnie nadciśnienie tętnicze. Udar mózgu stanowi bezpośrednie zagrożenie życia, a objawy przepowiadające udar powinny skłonić do natychmiastowego wezwania karetki pogotowia. Objawy udaru w dużej mierze zależą od obszaru, którego dotknęły jego skutki.

Dolegliwości te są jednak na tyle charakterystyczne, że można łatwo je rozpoznać. Ponieważ jednak często zdarza się, że chory myli je ze zwykłym pogorszeniem samopoczucia, warto zapamiętać, na co warto zwrócić szczególną uwagę.

Udar – objawy przepowiadające

Przy udarze liczy się szybka i trafna interpretacja jego symptomów. Wystąpienie objawów, które mogą świadczyć o udarze, powinny skłonić do natychmiastowego wezwania pomocy medycznej, każdy udar mózgu może bowiem doprowadzić do śmierci.

Jeżeli chory szybko trafi do szpitala (maksymalnie w ciągu godziny od wystąpienia symptomów), istnieje duża szansa, że



FOT. GETTY IMAGES

Udar mózgu jest częstą przyczyną zgonów. Więcej epizodów udarowych mają kobiety i rzadziej w pełni wracają po nich do zdrowia

choroba nie wywoła wielu trwałych lub długotrwałych skutków.

Po czym poznać, że zbliża się udar? Oto wczesne objawy, które powinny zwrócić naszą uwagę.

- W pierwszej kolejności u chorego pojawia się mrowienie głowy i twarzy, a w niektórych przypadkach całego ciała. Charakterystyczne jest osłabienie siły mięśniowej, objawiające się pod postacią lekkiego niedowładu, najczęściej po jednej stronie ciała.

- W niektórych przypadkach dochodzi do całkowitej utraty wzroku w jednym oku.

- Kolejny objaw to problemy z wymową. Przed udarem chory mówi powoli i niewyraźnie, ruch

warg wiąże się ze znacznym wysiłkiem.

- Pojawia się utrata świadomości – osoba chora nie rozumie tego, co mówią do niej inni, ma problemy z wykonywaniem poleceń i nie może zrozumieć stanu, który się u niej rozwija.

Alarmowe objawy

U osoby zagrożonej udarem pojawiają się też objawy w postaci problemów z utrzymaniem równowagi. Chory chodzi chwiejnie, niepewnie, często potyka się o własne nogi. Dla osoby postronnej może to wyglądać jak chód

Pierwszym objawem udaru może być mrowienie głowy lub całego ciała. Pojawiają się także problemy z widzeniem i mową

człowieka w stanie upojenia alkoholowego. Problemy z równowagą są spowodowane drętwieniem kończyn i drżeniem mięśni, nad którym nie da się zapanować. Mogą temu towarzyszyć zawroty głowy, silny ból głowy oraz nudności. Objawy udaru zależą od tego, która część mózgu uległa uszkodzeniu. Może się zdarzyć, że chory nie ma problemów z wymową, nie traci też świadomości, a nagle zaczyna mieć problemy z utrzymaniem równowagi.

Często zdarza się, że występujące symptomy są ignorowane: początkowo chory może myśleć, że po prostu gorzej się poczuł. To błąd, bowiem w przypadku leczenia udaru kluczowa jest każda minuta.

Czy to udar mózgu?

W przypadku braku pewności, czy pogorszenie samopoczucia osoby, z którą przebywamy,

wskazuje na zbliżający się udar, można przeprowadzić prosty test. Najpierw należy poprosić, żeby chory się uśmiechnął. Jeżeli unosi się tylko jeden kącik ust, może to wskazywać na porażenie jednej części twarzy.

- Kolejny etap testu polega na uniesieniu obu rąk nad głowę. Jeżeli chory nie może wykonać polecenia, wystąpił niedowład połowy ciała.

- Warto też poprosić chorego o powtórzenie dowolnego zdania. Jeżeli mówi niewyraźnie, powoli lub nie może zrozumieć polecenia, należy niezwłocznie wezwać pomoc medyczną.

Czynniki ryzyka

Istnieje kilka czynników, które mogą zwiększyć prawdopodobieństwo wystąpienia udaru. W wielu przypadkach przyczyną udaru mózgu jest zaniedbane nadciśnienie tętnicze. Ryzyko

wystąpienia udaru mózgu u osoby, u której ciśnienie przekracza 140/90 mm Hg, jest aż 6-krotnie wyższe niż u osoby w tym samym wieku, u której ciśnienie utrzymuje się w granicach prawidłowej wartości. W grupie podwyższonego ryzyka (prawdopodobieństwo wystąpienia udaru zwiększa się 3-krotnie) znajdują się też mężczyźni ze zdiagnozowanymi schorzeniami serca, z cukrzycą i palacze (dym tytoniowy doprowadza do uszkodzenia naczyń krwionośnych, wpływa na zwiększenie krzepliwości krwi i doprowadza do obkurczenia naczyń). Należy podkreślić, że nałóg tytoniowy nie tylko zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia udaru mózgu, ale także doprowadza do obniżenia wieku, w którym może dojść do rozwoju schorzenia. Na wystąpienie udaru najbardziej narażeni są nałogowi palacze z nadciśnieniem.

Dieta, która chroni przed COVID-19. Jedz te produkty, by zmniejszyć ryzyko infekcji



Jaka dieta jest skuteczna przeciw COVID-19? Taka, którą stosuje się zanim jeszcze dojdzie do zakażenia koronawirusem

Marta Siesicka-Osiak
marta.siesicka-osiaak@polskapress.pl

O diecie wzmacniającej odporność myślimy, gdy padamy ofiarą infekcji. Chcemy wiedzieć, co jeść, by szybciej wyzdrowieć. Jednak jedyna skuteczna metoda to dieta stosowana wcześniej.

W obronie organizmu przed koronawirusem może pomóc dieta o działaniu przeciwzapalnym i regulującym funkcje układu immunologicznego. Największy wpływ mamy jednak na samo ryzyko zakażenia, bo gdy już do niego dojdzie, zdrowe menu nie jest już tak skuteczne. Wskazują na to wyniki badania omówione w piśmie „PLOS One”, którego autorami są indonezyjscy naukowcy z Uniwersytetu Sumatry Północnej.

Zdrowa dieta ma niebagatelny wpływ na działanie komórek w obronie organizmu przed koronawirusem i to, jak zachowuje się on w organizmie. COVID-19 powoduje stan zapalny, którego nasilenie ma ważną rolę w rozwoju choroby i jej nasileniu. Najbardziej niebezpieczną sytuacją podczas infekcji jest silna odpowiedź przeciwna zapalna układu odpor-

nościowego ze zwiększoną produkcją białek cytokin. Tak zwana burza cytokinowa może przyczynić się do ciężkich zakażeń i poważnych powikłań.

W swoim przeglądzie systematycznym badań naukowcy skupili się na wpływie diety w stylu śródziemnomorskim

WARTO WIEDZIEĆ

Dieta śródziemnomorska

Badanie obejmujące Grecję, Japonię, Finlandię, byłą Jugosławię, Włochy, USA i Holandię dostarczyło informacji, że dieta śródziemnomorska jest modelem żywieniowym, który zapobiega zawałowi serca. Założenia diety śródziemnomorskiej są proste, a potrawy bardzo smaczne i aromatyczne. Charakteryzuje się dużym spożyciem świeżych lub grillowanych warzyw i świeżych owoców. Wskazane są produkty dostarczające węglowodanów złożonych i błonnika pokarmowego, a te zawarte są w pełnoziarnistych produktach zbożowych i nasionach roślin strączkowych.

na ryzyko rozwoju COVID-19, jego objawy i to, jak ciężka jest infekcja. Uwzględnione dane pochodziły z lat 2020-2023 od prawie 55,5 tysiąca osób i zawierały ocenę stopnia przestrzegania zaleceń diety.

Ze względu na jakość prac z ponad dwustu wybrano sześć. W czterech z nich wykazano znaczący związek między dość skrupulatnym stosowaniem diety śródziemnomorskiej i obniżonym zagrożeniem zachorowania na COVID-19, w jednej uznano tę zależność jako nieznaczącą.

Ponadto w jednym badaniu udokumentowano ważny związek między przestrzeganiem diety i lżejszymi objawami infekcji, ale w trzech nie były one znaczące. W jednym udokumentowano też zmniejszone prawdopodobieństwo zachorowania na ciężki covid, choć dwa inne na ten temat uznały te wnioski za niespójne.

Co jeść, żeby nie chorować na COVID-19?

Autorzy pracy przyjrzyli się kwestionariuszom osób, które najbardziej stosowały się do diety w stylu śródziemnomorskim. Stwierdzili, że działa ona ochronnie, gdy zawiera:

- większe ilości oliwy z oliwek;
- mniej czerwonego mięsa;
- mniej płatków zbożowych;
- więcej orzechów;
- więcej owoców;
- umiarkowane porcje wina.

Natomiast spożywanie większych ilości w posiłkach owoców, warzyw, orzechów, nasion roślin strączkowych, ryb i pełnych ziaren zbóż wiązało się ze mniejszym nasileniem infekcji koronawirusem. Ważne jednak, by dostarczać je sobie codziennie możliwie w każdym posiłku.

Wymienione składniki to bogate źródło składników o potwierdzonym działaniu wspierającym obronę przed wirusem, takie jak witamina C, flawonoidy, jedno- i wielonienasycone kwasy tłuszczowe.

Stosowanie tej zdrowej i bogatej odżywczo diety to jedna ze strategii ochrony organizmu przed zakażeniem wirusem SARS-CoV-2, choć jej wpływ podczas infekcji pozostaje kwestią nierozstrzygniętą. Lepiej jednak zapobiegać niż leczyć, a model menu w stylu śródziemnomorskim to skuteczna ochrona również przed wieloma innymi chorobami i najzdrowsza dieta na świecie roku 2024, ale także z lat poprzednich.

Czy Polacy są gotowi na NoLo? Zaskakujące dane

Marta Siesicka-Osiak
marta.siesicka-osiaak@polskapress.pl

Suchy rok zamiast suchego stycznia? Wygląda na to, że to możliwe. Według najnowszych danych aż 55 proc. Polaków ogranicza spożycie alkoholu, a aż 21 proc. deklaruje całkowitą abstynencję.

W ostatnich miesiącach w związku z pilotażowym wprowadzeniem nocnej prohibicji w warszawskim Śródmieściu i na Pradze-Północ wróciła dyskusja związana z problematyką alkoholu w naszym kraju. Wbrew powszechnej opinii, wielu Polaków to świadomi konsumenci, którzy mając dobre alternatywy i dostęp do wiedzy, zaczęli już sami zmniejszać spożycie alkoholu.

NoLo trenduje na całym świecie. A co z Polską?

Trend NoLo (z ang. no alcohol - low alcohol) oznacza świadome ograniczenie spożycia alkoholu lub zupełną z niego rezygnację oraz częstsze sięganie po napoje „zero procent”. Tendencję tę obserwuje się zarówno w Europie, jak i w USA od kilku lat. Polacy też coraz częściej podążają za tym światowym nurtem, co znajduje odzwierciedlenie w najnowszych badaniach:

55 proc. Polaków stara się ograniczyć spożycie alkoholu, a dla 64 proc. piwo bezalkoholowe to dobra alternatywa dla napojów alkoholowych - wynika z raportu „Piwo bezalkoholowe - opinie, postrzeganie, zwyczaje” opracowanego przez prof. Dominikę Maison na zlecenie WEI.

Widać to także po półkach sklepowych, na których obok piwa bezalkoholowego pojawia się coraz więcej produktów „alcohol free”. Jak podaje z kolei raport „Zerówki” zmieniają rynek piwa, przygotowany przez Browary Polskie, przez ostatnie 10 lat rynek piw 0,0% urosł dziesięciokrotnie wolumenowo, osiągając blisko 6,5 proc. w całym rynku piwnym.

Biorąc pod uwagę obserwowany od kilku lat systematyczny spadek sprzedaży piw alkoholowych, możemy założyć, że 1,94 mln hektolitrow „zerówek” kupionych przez polskich konsu-

mentów w 2024 roku to o 1,94 mln hektolitrow mniej wypitego piwa z alkoholem.

Powód? Większa świadomość i dbałość o zdrowie

Coraz więcej osób sięga po napoje bezalkoholowe z różnych powodów, jednak najważniejszym z nich są rosnąca troska o zdrowie i dobre samopoczucie. W ostatnich latach popularność trendu NoLo napędzają głównie młodsze pokolenia, które są bardziej świadome negatywnych skutków nadmiernego spożycia alkoholu.

Jak mówiła w rozmowie z Katarzyną Wąs-Zaniuk psychoterapeutka Magdalena Drzyzga, obserwujemy rosnącą świadomość zdrowotną - młodzi ludzie coraz częściej interesują się zdrowym stylem życia, dbają o kondycję fizyczną, dietę i dobrostan psychiczny.

Zmiana kulturowa widoczna jest także w sposobie postrzegania osób, które nie piją alkoholu. Zanikła presja społeczna, by sięgać po napoje alkoholowe, a wybór piwa bezalkoholowego zamiast tradycyjnego coraz częściej kojarzy się z odpowiedzialnością, dbałością o zdrowie oraz wyższym statusem społecznym i świadomym stylem życia.

Wśród osób, które świadomie ograniczają spożycie alkoholu i wybierają trunki „zero”, pojawiają się takie opinie: „smakuje tak samo, a nie ma tego efektu”, „dla mnie ważne, żeby to było zero, bo inaczej nie mogę potem prowadzić”, „mam alternatywę, mogę pić coś bezpieczniejszego”. Ich motywacją do sięgania po piwo bezalkoholowe są zazwyczaj takie powody: chcą ugasić pragnienie, a nie mam ochoty na alkohol (68 proc.), mam ochotę na piwo, ale nie chcę pić alkoholu (66 proc.), chcę unikać alkoholu, gdy jestem kierowcą (59 proc.) i mam ochotę się zabawić, ale nie chcę pić alkoholu (58 proc.).

Wniosek nasuwa się jeden: trend NoLo ma szansę być nie tylko sezonową modą, ale nowym sposobem funkcjonowania polskiego społeczeństwa. Krokiem w stronę zdrowia i zadbania o swoją kondycję psychiczną i fizyczną.



39 proc. ankietyowanych Polaków dostrzega trend NoLo

DROBNE

Praca

ZATRUDNIĘ

OCHRONA z gr. niepełnosprawności Bydgoszcz tel. 604 630 556

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

Zdrowie

LABORATORIA

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

Usługi

INSTALACYJNE

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

MONTAŻOWE

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

PORZĄDKOWE

DIWYANY, tapicerki, okna. Czyszczenie "Kärcher" 697-628-925

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

AUTOREKLAMA
ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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



ibo.polskapress.pl

AUTOPROMOCJA

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

Tutaj zlecisz ogłoszenie

ibo.polskapress.pl

REKLAMA 0011407828



Zielń Miejska
Zakład Pogrzebowy

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

REKLAMA 0011396030

Firma SPRZEDA

lokal użytkowy w Bydgoszczy
(udział w nieruchomości).

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

Tel. 510 026 836

REKLAMA 0011420630

Fordońska Spółdzielnia Mieszkaniowa

ogłasza przetarg pisemny ofertowy

na ustanowienie odrębnej własności lokalu mieszkalnego o powierzchni użytkowej **64,74 m²** usytuowanego przy ul. Zaruskiego 4/29 w Bydgoszczy.

Cena wywoławcza wynosi **298 000,00 zł**, postąpienie wynosi **1 500,00 zł**, wadium wynosi **14 900,00 zł**.

Lokal jest opróżniony z osób i rzeczy. Trwa procedura administracyjna związana z wymeldowaniem osób poprzednio korzystających z lokalu.

Przed złożeniem oferty należy zapoznać się z warunkami przetargu na naszej stronie internetowej: www.fordonskasm.pl lub telefonicznie pod numerem 52 343-02-72 wew. 223. Oferty można składać do dnia **14.11.2025 r.** do godz. **14.00** (w sposób wskazany w ogłoszeniu na stronie internetowej www.fordonskasm.pl).

0011423688

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że dnia 27 października 2025 r. odeszła od nas
Nasza Kochana
Mama, Teściowa, Babcia i Prababcia

ś†p

Emilia Jeździkowska

lat 88

Pogrzeb wraz z Mszą Św. odbędzie się 5 listopada 2025 r. (środa) o godzinie 10:30 (różaniec 10:00) na cmentarzu Nowofarnym przy ul. Artyleryjskiej w Bydgoszczy.

W smutku pogrążona
Rodzina

0011423044

„Cicho zasnęłeś, odszedłeś w wieczną dal,
pozostawiłeś tęsknotę, smutek i żal”

Z sercem pełnym bólu i smutku zawiadamiamy, że dnia 26.10.2025 roku odszedł od Nas
Nasz Ukochany Syn, Brat, Tata, Dziadek i Przyjaciel

ś†p

Tomasz Cholewiński

lat 53

Ceremonia pogrzebowa odbędzie się w piątek 31.10.2025 roku o godz. 13.45 (Różaniec 13.20) na cmentarzu komunalnym przy ul. Wiślanej w Bydgoszczy.

W smutku pogrążona
Rodzina

AUTOPROMOCJA 0310733296



Biuro ogłoszeń Expressu Bydgoskiego:

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

Express
BYDGOSKI

GAZETA pomorska

NOWOŚCI
Dziennik Toruński

0011423256

Wyrazy głębokiego współczucia i żalu

Naszej Koleżance

Bognie Mazurkiewicz

z powodu śmierci

Męza

składają

Zarząd i Pracownicy Pallmed Sp. z o.o.

001142357

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że odszedł na wieczny spoczynek nasz pracownik

Wiesław Zalewski

Rodzinie i Bliskim

wyrazy głębokiego współczucia składają

Zarząd i Pracownicy
Miejskich Zakładów Komunikacyjnych
Spółka z o.o. w Bydgoszczy

0011423351

Łącząc się w bólu i żałobie, pragniemy przekazać wyrazy głębokiego współczucia oraz słowa wsparcia

Pani

Ewie Wenserskiej

z powodu śmierci

Taty

Współpracownicy
z Wydziału Uprawnień Komunikacyjnych

0011423097

Naszemu Koledze

Krzysztofowi Błaszczkowskiemu

wyrazy głębokiego i szczerego współczucia z powodu śmierci

Taty

ś†p

Romana Błaszczkowskiego

składają

Zarząd, Rada Nadzorcza i współpracownicy z MSU GROUP

Tycie wbrew sobie

Schorzenia, które najczęściej mogą sprzyjać tyciu:

- ▶ niedoczynność tarczycy,
- ▶ nadczynność kory nadnerczy (choroba Cushinga),
- ▶ niektóre guzy przysadki,
- ▶ pierwotne zaburzenia wydzielania hormonów płciowych,
- ▶ zespół policystycznych jajników,
- ▶ depresja,
- ▶ cukrzyca typu 2.

Także terapie sterydami niektórych schorzeń, takich jak: reumatoidalne zapalenie stawów czy sarkoidoza, mogą powodować przyrost tkanki tłuszczowej. Po lekach znacznie poprawia się samopoczucie, znika ból, więc dobry apetyt powraca.



Jeżeli mamy więcej niż kilka kilogramów nadwagi lub też jakieś dodatkowe schorzenia - nie ryzykujemy własnym zdrowiem i zgłosimy się do doświadczonego specjalisty od diet

Kochanego ciała nigdy dość?

▶▶ Jeśli odchudzanie ma przynieść trwałe efekty, musimy zmienić nawyki żywieniowe

Maja Erdmann

Statystyki podają, że otyłość spowodowana innymi schorzeniami - najczęściej hormonalnymi - stanowi tylko około 8 proc. wszystkich przypadków tej choroby.

Pozostałe to tzw. otyłość prosta - spowodowana niewłaściwymi nawykami żywieniowymi. Tuszę ma się też z powodu skłonności genetycznych.

U niektórych z nas otyłość jest zapisana w genach. Jednak to wcale nie oznacza, że

i my jesteśmy na nią skazani. Tylko od nas i naszego stylu życia zależy, czy będziemy szczupli, czy otyli. Błędy żywieniowe, popełniane przez matki, mogą wpływać na problemy z nadwagą dorosłych już dzieci.

Dzieci cierpią

Najtrudniej pozbyć się złych nawyków wyniesionych z domu rodzinnego. Otyłe dzieci są często odrzucane przez rówieśników. Są mniej sprawne fizycznie. Wstydzą się swojego ciała. Nie chcą się rozbić na basenie czy lekcjach WF-u. Koło się zamyka. Nie podejmują wysiłku

fizycznego, więc nie spalają nadmiernych kalorii i tyją dalej. W okresie dojrzewania zwykle mają mniejsze powodzenie u płci przeciwnej i tak stopniowo popadają w kompleksy. Dodatkowo częstym powikłaniem otyłości jest zaburzenie gospodarki hormonalnej organizmu.

Istnieją diety-cud?

Niestety nie. Wiele kolorowych czasopism ciągle próbuje lansować przeróżne diety, tworzone na użytek ludzi, którzy chcieliby schudnąć szybko i bez wysiłku. Po zastosowaniu tych wskazówek niekiedy uda się pozbyć kil-

ku kilogramów - z reguły na krótko. Dobra dieta to taka, która zapewnia organizmowi wszelkie niezbędne do prawidłowego funkcjonowania składniki, a jednocześnie może być stosowana bezpiecznie przez dłuższy okres czasu. Trzeba pamiętać, że jeżeli odchudzanie ma przynieść trwałe efekty, musimy zmienić nawyki żywieniowe.

Jem jak ptaszek, a tyję

Tak się dzieje w bardzo rzadkich przypadkach. Rzeczywiście przyjmowanie nawet niewielkich ilości pożywienia nie powoduje spadku wagi. Może to mieć miejsce pod-

czas zażywania niektórych leków hormonalnych.

Odchudzanie na własną rękę

Tylko pod warunkiem, że posiadamy jedynie nadwagę, nie zaś chorujemy na otyłość. W pierwszym przypadku wystarczy nam dobrze zbilansowana dieta połączona z wysiłkiem fizycznym. Kilokilogramowy spadek wagi możemy osiągnąć sami. Jeżeli jednak posiadamy już więcej niż kilka kilogramów nadwagi lub też jakieś dodatkowe schorzenia - nie ryzykujemy własnym zdrowiem i zgłosimy się do doświadczonego specjalisty od diet.©©

REKLAMA 0011407216

REHABILITACJA

TERAPIA KRĘGOSŁUPA KOCIŃSKI

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

AUTOREKLAMA



**Edukacja
w najwyższym stopniu
stronaedukacji.pl**

AUTOPROMOCJA

009500638

Strefa Biznesu

**NAJWIĘKSZY
REGIONALIZOWANY
SERWIS GOSPODARCZY
W POLSCE**

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



www.strefabiznesu.pl

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strona
zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl

REKLAMA

0011416555



FLANDRIA

**SKLEPY
MEDYCZNE**

Inowrocław

UL. ANDRZEJA 15 - TEL. 52 353-22-15

UL. POZNAŃSKA 97 (SZPITAL) - TEL. 52 354-53-94

Bydgoszcz

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

Toruń

UL. FAŁATA 92 - TEL. 56 661-69-16

UL. ANDERSA 72 - TEL. 56 475-60-55

Zapraszamy

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

REALIZUJEMY
WNIOSKI
NFZ



Ten świat jest źle urządzony przez ludzi, których my wybieramy

Piotr Rogucki z zespołu Coma na koncercie „Światło i mRock” Fot. Jakub Steinborn



Z ŻYCIA GWIAZD

Sylwia Bomba pokazała różnice

Celebrytka podzieliła się z internautami nagraniem, na którym pokazuje, jak makijaż zmienia jej wygląd. Na jednym zdjęciu zaprezentowała się w pełnym make-upie, a na drugim bez. Pod nagraniem pojawiło się mnóstwo pozytywnych komentarzy od internautów. „Piękna w każdej wersji” – orzekli fani.

Blanka Lipińska wystawi kamerę

Celebrytka nie należy do entuzjastek halloween. Ostatnio fani zapytali ją, jak zamierza bronić się przed maluchami pukającymi do drzwi. „Wystawię kamerę na zewnątrz, to w razie czego będę wiedziała, które dzieci mi coś zniszczyły i odpowiedzialność finansowa spadnie na ich rodziców” – napisała.

Agnieszka Kaczorowska tańczy na swoich zasadach

Werdykt siódmego odcinka „Tańca z Gwiazdami” zaskoczył wszystkich. Z programem pożegnali się Agnieszka Kaczorowska i Marcin Rogacewicz. Tancerka pożegnała się z widzami łamiącym się głosem. – Możemy schować się wreszcie przed całym tym hejtem, którego doświadczyliśmy. Ludzie, bądźcie dla siebie życzliwi. Mówcie dobrze o innych, zwłaszcza że nie macie o nas zielonego pojęcia (...). Można tańczyć według własnej melodii, na własnych zasadach – powiedziała Kaczorowska. (GZL) Fot. Jakub Steinborn



W TELEWIZJI



W sieci kłamstw TVN 7, 20:00

Roger Ferris (Leonardo DiCaprio) jest młodym idealistą, ale również najlepszym agentem CIA na Bliskim Wschodzie. Prowadzi akcję, której celem jest zlokalizowanie i unieszkodliwienie grupy terrorystów. Jednak sposób działania Ferrisa i jego priorytety zdecydowanie różnią się od tych, które ma Ed Hoffman (Russell Crowe), jego szef...

Blackshore BBC First, 21:00

W związku z przewinieniem w dublińskiej jednostce detektywka Fia Lucey zostaje przekierowana do w rodzinnego miasta. Bada sprawę zaginięcia osoby związanej z jej traumatyczną przeszłością.

Kokainowy raj TVP Dokument, 21:15

Dziennikarze badają australijski łańcuch dostaw kokainy, rozmawiają z handlarzami, importerami, dilerami i wysokimi rangą członkami karteli na temat dynamicznie rozwijającej się tu branży.

Podróżnik 13 Ulica, 22:00

Ściganie morderców, aby pomóc rodzinom wymierzyć sprawiedliwość, to dla Thomasa Bareskiego (Eric Cantona), emerytowanego detektywa, coś więcej niż praca – to obowiązek. Bareski jest nie tylko wyjątkowym człowiekiem, ale także niezwykłym gliniarzem gotowym zmienić styl życia, aby wypełnić swoją misję.

KRZYŻÓWKA NR 167

Poziomo:

- 1) Beata, współzałożycielka grupy Bajm,
- 5) miłosne spotkanie, randka,
- 9) Laura, aktorka z serialu „Klan”,
- 10) łóżko w okrętowej kajucie,
- 12) wonny olejek z lawendy,
- 14) mierzona na przegubie ręki,
- 15) materiał wybuchowy w minie morskiej,
- 16) jeden z rodzajów literackich,
- 17) skacze na pochyłe drzewo,
- 18) pole leżące odłogiem,
- 19) skrzyżowanie nitek,
- 22) alfa i omega, koneser,
- 23) graficzna w czasopiśmie,
- 28) odpad przy obróbce drewna,
- 29) wypływa z Alp Szwajcarskich,
- 30) dotkliwe cierpienie, katusze,
- 31) owijany wokół rany,
- 34) roślina oleista, kapusta abisyńska,
- 38) mała, płaskodenna łódź azjatycka,
- 39) wydeptana ścieżka polna,
- 40) najstarsze fińskie miasto,
- 41) marek wśród nietoperzy,
- 42) osoba odpowiadająca na pytania ankiety.

Pionowo:

- 1) kolczasta roślina w doniczce,
- 2) klub sportowy z Zielonej Góry,
- 3) napój leczniczy, wywar,
- 4) mówienie nieprawdy, łganie,
- 5) rasa psa, ... monachijski,
- 6) Władysław, generał spod Monte Cassino,
- 7) ogrodzenie z kolczastych gałęzi wokół osady w Afryce,
- 8) wielka flota wojenna,
- 11) muzyka z Nowego Orleanu,
- 13) roślina wodna, wodorost,
- 20) zakładka na sukni,
- 21) „Tajemniczy ...”, film w reżyserii Agnieszki Holland,
- 24) zakłócenie porządku, dezorganizacja,
- 25) tropikalna roślina warzywna, kalebasa,
- 26) przepowiada przyszłość,
- 27) oczko w głowie dziadka,
- 31) element średniowiecznych fortyfikacji,
- 32) pokoje w hotelu Mercure,
- 33) ozdoba na lampę,
- 35) słowna zniewaga, ubliznienie,
- 36) okrągłe okno w gotyku, rozeta,
- 37) opiekunka dziecka, pias-tunka.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

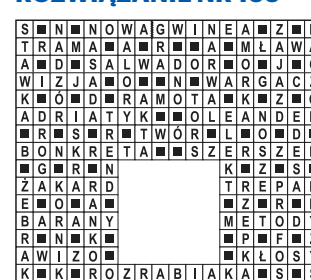
Odważ się na nowy krok. Horoskop dzienny zapowiada, że zmiana, której się boisz, przyniesie więcej dobra niż sądzisz. Działaj.

Ryby (19.02 - 20.03)

Zaufaj intuicji. Horoskop na dziś wyraźnie wróży, że sprawy finansowe ułożą się pomyślnie, jeśli nie dasz się zbyttno ponieść emocjom. Baran (21.03 - 19.04) Twoje słowa będą miały dużą moc. Horoskop dzienny na środę mówi, że to, co powiesz, może otworzyć czyjeś serca lub je zranić.



ROZWIĄZANIE NR 166



Lew (23.07 - 22.08)

Równowaga wróci, gdy przestaniesz wszystkich zadowalać. Horoskop dzienny wyrażnie przypomina, że Twoje potrzeby też są ważne. Panna (23.08 - 22.09) Emocje buzuja, ale to dobry znak – wokół Ciebie coś się zmienia. Horoskop na dziś radzi zaufać temu procesowi i nie cofać się ani o krok. Waga (23.09 - 22.10) Wyruszyć w podróż – dosłowną lub duchową. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że nowe doświadczenia odświeżą Twoje spojrzenie.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Wytrwałość przyniesie pożądaną owoc. Nie zrażaj się drobnymi porażkami. Horoskop dzienny przypomina, że sukces dojrzewa powoli... Strzelec (22.11 - 21.12) Twoje pomysły mogą zaskoczyć otoczenie. Horoskop na dziś to wskazówka, by nie bać się mówić głośno tego, co inni tylko czują. Koziorożec (22.12 - 19.01) Twoje marzenia nabierają kształtu. Horoskop dzienny na środę stanowczo radzi zrobić pierwszy krok, a los dopisze resztę drogi.

Krychowiak zakończył karierę. Zrobił to na własnych zasadach

Damian Świderski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Stukrotny reprezentant Polski, Grzegorz Krychowiak, w poniedziałek, 27 października, ogłosił, że zakończył swoją piłkarską karierę.

Grzegorz Krychowiak grał w drużynie narodowej w latach 2008-2023. Zadebiutował w 2008 roku, choć na stałe wkroczył do niej jesienią 2012 roku. Wystąpił w dwóch mistrzostwach świata (2018 i 2022), a także w dwóch mistrzostwach Europy (2016 i 2020). Strzelił dla Białego-Czerwonej pięć goli.

Dotarł z kadrą do ćwierćfinału Euro 2016 we Francji oraz wyszedł z grupy na mundialu 2022 w Katarze, przerywając 36-letnią niemoc Białego-Czerwonych w awansie z grupy na czempionacie globu. W karierze klubowej grał w Bordeaux, Nantes, Stade Reims, Seville, Lokomotiwie Moskwa, PSG, West Bromwich Albion, Al Shabab, Krasnodarze, AEK Ateny, Abha Club oraz Anorthosisie Famagusta. Grał też w Lidze Mistrzów i Lidze Europy, którą zdobył podczas finału w Warszawie.

W swoim ostatnim meczu w karierze zaliczył asystę, grając dla przedstawiciela warszawskiej ligi okręgowej, Mazura Radzymin, u boku rapera Quebonafide.

Krychowiak ostatni zagrał u boku Quebo

„Krycha” od kilku miesięcy nie mógł znaleźć klubu albo też niezbyt go poszukiwał. 35-letni pomocnik w weekend zagrał w zespole warszawskiej ligi okręgowej, Mazurze Radzymin, u boku rapera Quebonafide. W tym meczu zaliczył nawet asystę.



FOT. PAVEŁ RELIKOWSKI

35-letni Grzegorz Krychowiak od kilku miesięcy nie mógł znaleźć klubu albo też niezbyt go poszukiwał

Jak się okazało, symboliczna scena po spotkaniu z trzecią drużyną Polonii Warszawa, kiedy po ostatnim gwizdku wsiada ze znanym muzykiem do zabytkowego samochodu i odjeżdża, był jego ostatnim momentem w roli czynnego piłkarza.

W poniedziałek, 27 października, w mediach społecznościowych pojawiło się nagranie Krychowiaka z Krzysztofem Stanowskim - dziennikarzem i twórcą popularnego Kanału Zero.

Były pomocnik został zapytany przez dziennikarza, co on tu robi. - Grzegorz Krychowiak? Co ty tu robisz? - zapytał Stanowski.

- Łowię rybki na emeryturze. Czas na nowe doświadczenia - odpowiedział, ogłaszając w swoim stylu, że odwieśza buty na kołku.

Oświadczenie w social mediach

Oto pełne oświadczenie Krychowiaka w mediach społecznościowych:

„Przyszła do czasu na nowe wyzwania. Piłka nożna ukształtowała mnie nie tylko jako zawodnika, ale przede wszystkim jako człowieka. Jestem spełnionym piłkarzem - niczego nie żałuję i niczego bym nie zmienił. Przyjmuję swoją karierę taką, jaka była: z chwilami pełnymi radości i sukcesów, ale też

z tymi trudniejszymi momentami, które mnie wiele nauczyły. Z całego serca dziękuję kibicom, którzy byli ze mną na dobre i na złe, wszystkim piłkarzom, z którymi miałem zaszczyt dzielić boisko, a także każdej osobie, która wspierała mnie na tej drodze. Dziękuję mojej rodzinie i mojej Kochającej żonie - bez Was nic z tego nie miałoby sensu. W piłkę warto grać...” - napisał.

Powyższe oświadczenie informujące, że Krychowiak zakończył karierę piłkarską, skomentowali byli selekcjonerzy, dziennikarze, w tym Tomasz Cwiakała, Tomasz Włodarczyk i Mateusz Borek, oraz jego koledzy z reprezentacji, w tym jego wielki przyjaciel Wojciech Szczęsny.

„Grzesiu, dziękuję za emocje i gratuluję świetnej kariery! Ciesz się życiem po drugiej stronie. Zasłużyłeś sobie!” - napisał Szczęsny.

„Okresu w Seville nie zapomnę nigdy! Dzięki!” - wspominał Tomasz Cwiakała.

„Dzięki, Grzegorz, za wszystkie mecze. To była przyjemność” - zapostował komentator meczów reprezentacji Polski Mateusz Borek.

„Gratulacje i dzięki za wszystko” - zatweetował Krzysztof Piątek.

„Dziękuję, Krycha, i gratuluję pięknej kariery” - dodał Sebastian Milla.

„Dziękuję za wspólny czas w reprezentacji Polski, wiele pięknych chwil. Powodzenia w życiu poza boiskiem” - pożegnał Krychowiaka Bartosz Bereszyński.

„Gratulacje, Krycha!” - przesłał Jan Bednarek.

Napisała też Celia Jaunat. Żona Krychowiaka zaznaczyła: „Ale początek wielkich wyzwań”.

©P

Trenowali w ciemnościach na ćwiartce boiska, a znowu walczą o złoto

Joachim Przybył
joachim.przybyl@polskapress.pl

HOKEJ HALOWY. Bez boiska do treningów, wszystkie mecze na wyjazdach, a Rustico Pomorzanin na półmetku Superligi jest punktem za liderem. - Celujemy w złoto - zapowiada trener Patryk Karamuz.

Za laskarzami Pomorzanina Toruń jedna z najtrudniejszych rund w Superlidze. Ze względu na remont boiska przy ul. Chełmińskiej torunianie wszystkie siedem meczów rozegrali na stadionach rywali. Gorszy był jednak brak warunków do treningu. Trener Patryk Karamuz spotykał się z zespołem codziennie na ćwiartce boiska, które udostępnił laskarzom w Łubiance.

- Trudno zorganizować w takich warunkach zajęcia dla ponad dwudziestu zawodników. W dodatku mieliśmy niespełna godzinę czasu, bo tam nie ma sztucznego oświetlenia i zapadał już zmrok. Bardzo dziękuję LKS Gąsawa. Przed ostatnimi trzema kolejkami jeździliśmy



FOT. PIOTR LAMPKOWSKI

Pomorzanin wygrał pięć z siedmiu spotkań

do nich na sparingi, to pozwoliło nam odzyskać czucie dużego boiska i wygrać trzy ostatnie mecze - mówi trener Karamuz.

Mimo spartańskich warunków torunianie spisali się świetnie i wygrali pięć z siedmiu meczów. Po rundzie jesiennej tracą tylko punkt do lidera Politechniki Poznańskiej, którą zresztą pokonali na jej terenie po karnych zagrywkach. Dwie jedyne porażki to 0:4 z Wartą i 1:2 z Grunwaldem.

- Wszystkie mecze były do wygrania. Porażki boją, ale każdy zespół ich potrzebuje. To 0:4 z Wartą nas obudziło, zmieniło punkt widzenia, poprawiło koncentrację, potem już nie przegraliśmy meczu. W poprzednim sezonie też w rundzie zasadniczej przegrywaliśmy z Wartą i Grunwaldem, a obie drużyny potem pokonałyśmy w play off - podkreśla Karamuz.

Nic więc dziwnego, że w klubie panuje spory optymizm przed wiosną, gdy Rustico Pomorzanin dla odmiany wszystkie mecze zagra w Toruniu.

- Już nie możemy się doczekać tego nowego boiska. Jest jeden plus: cięższa część sezonu już za nami. My zawsze celujemy w złoto, w poprzednim sezonie naprawdę zabrakło niewiele, tylko lepszej skuteczności w domowym meczu finałowym z Grunwaldem - wspomina trener Pomorka.

Wiosną toruński zespół będzie jeszcze mocniejszy, bo po pięciu latach spędzonych w ligach niemieckiej i austriackiej wraca pomocnik Dawid Popowski.

Wcześniej jednak Rustico Pomorzanin chce się zrehabilitować za dopiero 6. miejsce w poprzednich halowych mistrzostwach Polski. Przygotowania ruszają 4 listopada, a pierwsze mecze pod dachem pod koniec tego miesiąca. ©P

Balagan sędziowski. Kluby mają konkretne żądania

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Znowu jest głośno z powodu rażących błędów sędziowskich. PZPN zareagował natychmiastowym odsunięciem sędziów. Kluby uważają, że to za mało i oczekują konkretnych zmian.

Co na to piłkarska centrala w PZPN?

Gol strzelony ręką w 2 lidze, niesłuszne dwie żółte kartki (i w konsekwencji czerwona) dla Karola Struskiego

w meczu Ekstraklasy między Rakowem Częstochowa a Lechią Gdańsk, wreszcie brak czerwonych kartek dla Josemy i Lukasa Podolskiego za faule w hicie lidera z wiceliderem, czyli Górnika Zabrze z Jagiellonią Białystok, to długa lista.

Te wszystkie szokujące wpadki sędziowskie wydarzyły się w ciągu jednego dnia, w ubiegłą niedzielę.

I to pomimo tego, że na najwyższym szczeblu od lat istnieje koło ratunkowe w postaci systemu wideoweryfika-

cji, który w teorii powinien temu wszystkiemu zapobiec.

Bartosz Frankowski z Torunia, niechlubny bohater zabrzańskieggo skandalu, natychmiast przyznał się przed kamerą do błędu i przeprosił poszkodowaną w tym przypadku Jagiellonię, która po porażce nie tylko straciła serię bez porażki (osiemnaście spotkań), ale też fotel lidera.

Kary ten rozjemca jednak nie uniknął. Nowy szef sędziów Marcin Szulc już dwie godziny po meczu zawiesił go i wszystkich pozostałych za-

mieszanych, a więc obsługujących VAR oraz asystenta liniowego. Potem zaznaczył, że to wcale nie zawieszenie, lecz tzw. czasowe odsunięcie od meczów.

Czy na przykład przez pięć najbliższych kolejek? - Myślę, że to byłaby nieadekwatna kara.

Już tłum krzyczał kiedyś, ponad 2000 lat temu, „Ukrzyżuj go!”.

- Nie zamierzam nikogo krzyżować - odpowiedział w dość osobliwy sposób Szulc w wywiadzie dla Wesoło.

Kluby chcą zmian. Jagiellonia w piśmie przesłanym do Szulca poprosiła o ujawnienie treści komunikacji między sędzią głównym a zespołem VAR.

Poprosiła też o przedstawienie interpretacji zdarzenia z doliczonego czasu gry, kiedy Lukasz Podolski uderzył łokciem Oskara Pietuszelewskiego, za co nie dostał nawet żółtej kartki.

O transparentność apeluje były prezes Jagiellonii Białystok, a obecnie prezes Arki Gdynia.

- Życie znów sygnalizuje, że niezbędna jest zmiana komunikacyjna na linii sędziowie - świat - uważa Wojciech Pertkiewicz.

Jego zdaniem w raporcie pomeczowym wszystkie kontrowersyjne sytuacje analizowane przez VAR powinny zostać opisane wraz ze wskazaniem podstawy w przepisach.

Domaga się też upublicznienia tych raportów. Szulc w odpowiedzi zapewnił, że prace nad nowym sposobem komunikacji trwają. ©P

SPORT

www.sportowy24.pl

Nawet pół tysiąca zł za bilet na HMŚ. W Toruniu jest drożej niż w Glasgow

Joachim Przybył
joachim.przybyl@polskapress.pl

LEKKOATLETYKA. Ruszyła sprzedaż biletów na Halowe Mistrzostwa Świata w Toruniu. Najtańsza wejściówka na pojedynczą sesję kosztuje 108 zł. Wariant najbardziej komfortowy z finałami na trzy dni - aż 1,5 tysiąca złotych!

- Spodziewamy się dużego zainteresowania kibiców, dlatego zrobiliśmy wszystko, by liczba miejsc była jak największa. Wszystko przez ograniczenia, bo przecież musieliśmy wydzielić trybuny dla zawodników, mediów czy gości, którzy przyjadą do nas z całego świata - mówi marszałek województwa kujawsko-pomorskiego Piotr Całbecki.

W sumie do sprzedaży trafi niespełna trzy tysiące biletów na każdą z sześciu sesji, a bilety można kupić w portalu eBilet.pl. Pierwsza pula wejściówek została udostępniona kibicom w poniedziałek, a następna będzie na początku przyszłego roku. - Ceny biletów zostały ustalone w zależności od miejsca w hali oraz danej sesji zawodów. Hala została podzielona na trzy kategorie - poziom II, poziom I i trybuna VIP. W zależności od komfortu oglądania zawodów z wybranego miejsca cena wzrasta. Dla najbardziej wymagających kibiców przygotowano wejściówki na trybunę VIP. - mówi Krzysztof Wolsztyński, wiceprezes PZLA i szef komitetu organizacyjnego HMŚ w Toruniu.



Pia Skrzyszowska będzie jedną z gwiazd polskiej reprezentacji podczas HMŚ w Toruniu

Kibice trochę narzekają na wygórowane ceny. Jeżeli ktoś marzy o obejrzeniu z trybun trzech sesji medalowych popołudniami z najlepszych miejsc przy bieźni w Kujawsko-Pomorskiej Arenie Toruń, to musi przygotować 1,5 tysiąca złotych! Pojedyncza wejściówka na jedną taką sesję kosztuje ponad 530 zł. Za krzeselko na drugim poziomie na łuku zapłacimy ponad 320 zł.

Najtańsza opcja? To miejsca na piętrze podczas sesji przedpołudniowych. W piątek zapłacimy za takie krzeselko zapłacimy 108 zł, ale w sobotę i niedzielę już 215 zł.

Łatwo policzyć, że organizator z samych przychodów z biletów może zabrać ponad 6 milionów złotych! To pokazuje skalę finansową przedsięwzięcia.

Trzeba też jednak zauważyć, że w Toruniu ceny są wyższe niż dwa lata temu podczas HMŚ w Glasgow. Tam bilet na sesję wieczorną w Emirates Arenie kosztował na najlepsze miejsca 100 funtów, a więc niespełna 500 zł. A średnia zarobków w Wielkiej Brytanii jest jednak znacznie wyższa niż w Polsce.

Halowe Mistrzostwa Świata rozpoczyna się w Toruniu 20 marca i potrwać trzy dni. Poranne sesje będą rozpoczynać się każdego dnia o godz. 10.05, natomiast sesje popołudniowe o godz. 18.35 w piątek i sobotę oraz o 17.40 w niedzielę. Pierwsze medale, w skoku wzwyż kobiet, będą rozdane już w pierwszej serii mistrzostw. ©P

HOKEJ

W Toruniu szukają nowego obrońcy

Alexander Szkrabow z przyczyn prywatnych rozwiązał kontrakt z KH Energa. „Hokej jest rzeczą wielką, ale są rzeczy większe niż hokej, dlatego z żalem ale i zrozumieniem żegnamy się z Alexandrem, dziękujemy za grę w toruńskich barwach, życzymy mu powodzenia i wierzymy, że w przyszłości jeszcze przywitamy go w Toruniu” - poinformował toruński klub. Obrońca rozegrał z powodu kontuzji tylko 7 meczów, zapisał 1 asystę.



FOT. KH ENERGA TORUŃ

KOSZYKÓWKA

Milicić w Grecji

Igor Milicić został trenerem Ari-SuSaloniki. W poprzednim sezonie został zwolniony z Napoli po słabym początku sezonu, potem skoncentrował się na przygotowaniach z kadrą do Eurobasketu.

KRÓTKO



FOT. DARIUSZ BŁOCH

TRIATHLON. Można szlifować formę przed latem

Trwają zapisy do Enea Bydgoszcz Triathlon Pod Dachem - cyklu sześciu startów rozplanowanych od listopada 2025 do kwietnia 2026. To nie tylko dobry sposób na spędzenie wolnego czasu i wymiany doświadczeń z innymi sportowcami-amatorami, ale też okazja do regularnego sprawdzenia formy przed rozpoczęciem sezonu triathlonowego. Zawody będą odbywać się co miesiąc na 50-metrowym basenie Astorii Bydgoszcz i w jego okolicach. Rywalizacja toczyć się będzie na supersprinterskim dystansie: 300 jardów pływania w basenie, 8 km jazdy na rowerze stacjonarnym z pomiarem mocy i 3 km biegu na bulwarach przy Brdzie. Terminy: 22 listopada, 20 grudnia, 24 stycznia, 28 lutego, 21 marca i 18 kwietnia. Zapisy już się rozpoczęły - zgłaszać się można przez link na stronie bydgoszcztriathlon.pl. Obowiązuje limit 200 zgłoszeń. (m)

TENIS STOŁOWY

Grali w Inowrocławiu

Podczas drugiego wojewódzkiego turnieju klasyfikacyjnego juniorów w Inowrocławiu zwyciężyli Stepan Volkov (Energa KTS Toruń) i Julia Rogulska (LUKS Chelmno). Triumfatorzy awansowali też do imprezy z cyklu Grand Prix Polski. (szcz)

LOTTO

PONIEDZIAŁEK, 27.10

Multi Multi, godz. 22.00

3, 5, 7, 11, 12, 13, 19, 21, 28, 43, 45, 50, [53], 56, 57, 60, 61, 65, 74, 76

Kaskada, godz. 22.00

4, 7, 10, 12, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 23

Mini Lotto

2, 5, 20, 23, 42

Ekstra Pensja

2, 9, 12, 14, 26 - 1

Ekstra Premia

1, 4, 8, 11, 32 - 1

WTOREK, 28.10

Multi Multi, godz. 14.00

6, 9, 13, 16, 21, 28, 37, 38, 39, 45, 48, 49, 50, 51, 67, 69, 72, 73, 77, [79]

Kaskada, godz. 14.00

3, 4, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 18, 20, 23

Olimpia pożegnała się z STS Pucharem Polski

Marcin Kozłowski
marcin.kozlowski@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Po dobrym meczu, w którym przez długi czas nie było widać różnicy klasy dzielącej oba zespoły, grudniadanie w 1/16 finału PP ulegli Śląskowi Wrocław.

OLIMPIA GRUDZIĄDZ - ŚLĄSK WROCŁAW 0:1 (0:0)

Bramki: Damian Warchoła (78)

Olimpia: Sobolewski - Fietz, Zbićiak, Czajka, Klimczak (61. Ciupa) - Moneta (83. Kroc), Frelek, Sewerzyński, Koperski (66. Kaczmarek) - Cichor - Pawłowski (83. Mas).

Śląsk: Głogowski - Guercio, Szota, Dijaković, Kurowski - Yriarte, Jezierski - Sharabura (66. Marjanac), Halimi (66. Klimek), Kozak - Warchoła (82. Banaszak).

Olimpia rozpoczęła spotkanie bez respektu dla wyżej notowanego rywala. Już w 7 min. Kacper Cichor - w zamieszaniu w polu karnym Śląska - strzelił z kilku metrów, ale Bartosz Głogowski wybił piłkę na rzut różny. Trzy minuty później Karol Fietz uderzył zbyt lekko i bramkarz gości bez problemu złapał futbolówkę.

Po kwadransie odważniej zaczęli grać goście. Strzały Yehora Sharabury i Besara Halimiego o centymetry mijały oba słupki bramki Sebastiana Sobolewskiego. W 26. minucie powinno być 1:0 dla Olimpii, ale Filip Koperski spudłował w świetnej sytuacji. Później Głogowski znakomicie obronił strzał Maksa Pawłowa-

skiego i dobitkę Cichonia. W rewanżu minimalnie niecelnie uderzył Krzysztof Kurowski. Mimo szybkiego i ciekawego meczu do przerwy było 0:0.

Po zmianie stron do ataku rzucili się wrocławianie. Już w 47. minucie Sobolewski obronił strzał Sharabury. Zepchnięci do głębokiej obrony biało-zieloni w 56. minucie wyszli z szybką kontrą, ale Pawłowski będąc sam na sam z Głogowskim praktycznie podał mu piłkę. Optyczną przewagę w spotkaniu mieli goście, ale to zespół trenera Artura Kosznickiego stwarzał sobie dobre okazje do zdobycia gola. W 65. minucie Pawłowski strze-

lił głową nad poprzeczką, a pięć minut później Cichor uderzył z 17 metrów, ale bramkarz Śląska znakomicie obronił.

W 78. minucie Śląsk objął prowadzenie. Po szybkiej kontrze Luka Marjanac z lewej strony podał idealnie do Damiana Warchoły, a ten z 4 metrów wpakował futbolówkę do siatki bramki gospodarzy. Olimpia starała się doprowadzić do remisu, ale poważnie nie zagrażała już bramce dobrze zorganizowanego I-ligowca.

Pucharowy mecz Zawisza Bydgoszcz - GKS Wikielec zakończył się po zamknięciu wydania. Relacja na naszej stronie internetowej.



FOT. LUKASZ SZALKOWSKI

Olimpia była równorzędnym rywalem dla grającego klasę wyżej Śląska, ale odpadła z pucharowych rozgrywek

Anwil do Kosowa po zwycięstwo

Joachim Przybył

marcin.kozlowski@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. Dziś w kosowskiej Mitrovicy Anwil będzie bronił resztek szans na awans z grup FIBA Europe Cup.

Trener Grzegorz Kożan nie spodziewał się chyba, że jego początki w roli pierwszego trenera będą tak trudne. W ostatnich pięciu meczach Anwil przegrał aż cztery razy, w tym oba mecze. Emocje są spore w drużynie, co było widać w pewnej chwili meczu z PAOK Saloniki, gdy szkole-

niowiec dość mocno popchnął Dawida Słupińskiego.

- Nie powinno to się wydarzyć, nawet w czasie bardzo emocjonującego meczu. Przepraszam go w szatni przy wszystkich chłopakach - powiedział szkoleniowiec.

Anwil potencjał ma duży, ale wciąż nie jest w stanie go zaprezentować. Potrafi zagrać świetną kwartę, by w dwóch kolejnych zupełnie się pogubić. - Mamy problem z zachowaniem energii, ale także z utrzymaniem elementów taktycznych. Pomagamy w obronie w niepotrzebnych sy-

tuacjach, zostawiając strzelców samych, brakuje nam agresji. Te błędy zdarzają się za często i są potem źródłem dużych kłopotów - wylicza Grzegorz Kożan.

Porażka w Kosowie definitywnie przekreśliła widoki na wyjście z grupy. Jedyną szansą są cztery zwycięstwa, a i taki bilans może nie dać gwarancji gry w drugim etapie rozgrywek. BC Trepca to aktualny mistrz Kosowa. Znajdziemy tu starych znajomych, w tym Shawna Jonesa, który w 2020 roku poprowadził Anwil do Pucharu Polski.

Początek meczu o 18.30. ©P

extra

tylko dla
prenumeratora!

Express

BYDGOSKI

październik 2025

Nr 92

ANDRZEJ BARGIEL: NIE LUBIĘ RYZYKA I UNIKAM GO

Jako pierwszy człowiek na świecie wszedł na Mount Everest i zjechał z niego na nartach bez tlenu. – Mam dystans do tego, co robię, nie zakładam, że to jest najważniejsze na świecie, to pasja. Fajnie ją mieć. Lubię to robić, ale nie za wszelką cenę – mówi Andrzej Bargiel

Jacek Żukowski

Trudniej jest wejść na Mount Everest, czy zjechać z niego? Ciężko powiedzieć. To jest w całości duży performance. Jeżeli da się wejść, to zakładasz, że zjazd jest możliwy, a jeśli się nie da wejść, to zakładasz, że jest zbyt niebezpiecznie. Wejście jest elementem pośrednim zjazdu. Ja się lepiej czuję na nartach, lepiej mi to wychodzi, jest bardziej efektywne i przyjemne. Trudno więc rozdzielać te dwie rzeczy, bo nie mamy opcji, że ktoś nas wyrzuci na szczycie z helikoptera. Na tym polega narciarski alpinizm, że aby zjechać, trzeba wejść na szczyt.

Pan sobie utrudnił zadanie, zdobywając szczyt i zjeżdżając z niego bez wspomagania tlenem. Dałoby się to zrobić łatwiej – z butlą tlenową. Nigdy nie korzystałem z tlenu. Zakładam, że skoro jestem sportowcem i tyle lat trenuję, to organizm sobie z tym radzi i mam kontrolę. Jeżeli tlen się skończy w butli, to jest kłopot, a tak wiem, na ile mogę liczyć. Zawsze tak robiłem, mam większe zrozumienie swojego organizmu i dla mnie to naturalna forma aktywności.

To było trzecie podejście pod Everest...

Tak. Pierwsze pozwolenie na zdobywanie Everestu miałem 13 lat temu, kupione przez Artura Hajzera. A teraz było już czwarte pozwolenie... Raz uniemożliwiła wejście śnieżnica. Za drugim razem wiał lodowy serak, był bardzo niepokojący i ryzykowne było przechodzenie pod nim. Za trzecim razem także prze-

szkodziła niesprzyjająca pogoda.

W historii alpinizmu nie było człowieka, który zjechałby na nartach z Mount Everestu bez tlenu. Dlaczego? Sam alpinizm, taki klasyczny, był zawsze bardziej popularny. Sprzęt był ograniczeniem, ale zjazdy były. Davo



FOT. BARTŁOŃ J. BARGIEL

Andrzej Bargiel jako pierwszy zjechał na nartach z Mount Everestu bez wspomagania tlenem

Karnicar dokonał takiego zjazdu w 2000 roku, tyle że z tlenem, z pomocą Sierpów, od szczytu do bazy. Z kolei na drugą stronę góry zjeżdżał Hans Kammerlander, częściowo bez tlenu, częściowo z odpinaniem nart. Nie miał jednak szczęścia do warunków. A więc próby były, pewnie zresztą jeszcze inne, ale te były najbardziej wartościowe.

Teraz jednak pan dzierży palmę pierwszeństwa. To nie było celem samym w sobie. Było to moje marzenie, by zjechać, jednak nigdy nie było moim celem to, by ktoś mówił, że jestem pierwszy.

Wcześniej pan dokonał takiej sztuki na K2. Na pewno doświadczenie jest kluczowe, by być samodzielnym w górach. A ja w nich jestem tyle lat, że to jest moje naturalne środowisko. Mam zrozumienie swojego ciała, dużych przestrzeni, trudnego lodowca. To superwyzwanie, by robić to w bezpieczny sposób. Z Przełęczy Południowej wejście na szczyt i zejście do bazy zajęło 16 godzin. Trzeba było dojść do obozu II, potem do Przełęczy Południowej. Było mnóstwo

Dokończenie na str. 3



FOT. Z ARCHIWUM PAWEŁA BRIACIA

W drugim życiu pan Paweł przesiadł się na... taryfę str. 13



FOT. ARCHIWUM KRZYSZTOF LOKAJ/ARCHIWUM RODZINNE

Proces w sprawie zabójstwa Iwony Cygan trwa 7 lat. Kiedy wyrok? str. 4



FOT. ROBERT SZULC

Płk Matysiak: Rosja traktuje nas jako swojego przeciwnika str. 14-15



FOT. ZAKŁAD NARODOWY IM. OSSOLINSKICH

Pettegree: Książki to jedna z głównych ofiar wojny str. 13

Wieści nie z tej ziemi o znanych i lubianych

DANIEL MARTYNIUK

Musiał lądować

Syn króla disco polo od pewnego czasu przebywał w Hiszpanii. W miniony wtorek postanowił wrócić z Malagi do Warszawy samolotem linii Wizz Air. Kiedy jednak tylko maszyna uniosła się w powietrze, zaczął krzyczeć w stronę załogi i współpasażerów, rzucać pogroźki oraz obrażać ludzi, co tworzyło atmosferę zagrożenia. - Stewardesy go osaczali, rozmawiali, próbowały uspokajać, a on jakby mógł, toby tam do rękoczynów doszło - opowiada jedna z pasażerek w „Fakcie”. Ostatecznie samolot musiał awaryjnie lądować w Nicei i Martyniuk został wyprowadzony przez policję. Na koniec miał krzyczeć do wszystkich, że stać go na taki obrób sprawy.

AGNIESZKA
WŁODARCZYK

Rano jest jej źle

Celebrytka była niedawno gościem podcastu „Matcha Talks”, gdzie rozmawiała na temat poprawiania sobie urody. - Nie czuję się chyba ze sobą dobrze, wizualnie. Mam taki moment, że widzę, że się starzeję po prostu i nie podobałam się sobie - przyznała z rozbrajającą szczerością. I dodała: - Bardzo długo mogłam na przykład rano nagrywać jakieś storki i dosyć długo w miarę dobrze wyglądałam, a teraz tak się ze sobą źle czuję rano, że dopóki moja twarz się nie odkształci... Tak około 14. Najlepiej wyglądam wieczorem - zdradziła. A zapytana o medycynę estetyczną, zadeklarowała: - Niech każdy sobie robi, co chce. Ja mam to totalnie gdzieś.

ANJA RUBIK

Romantycznie

Modelka prowadzi dosyć tajemnicze życie miłosne. Ostatnio jednak francuski magazyn „Voici” dowiedział się, że Rubik spotyka się z popularnym nad Sekwaną aktorem Louistem Garrelem. Para poznała się minionego lata i od razu między nimi ańia zaiskrzyło. - To była miłość od pierwszego wejrzenia. Oboje urodzili się w czerwcu 1983 r. On 14, ona 12. To ich zachwyciło - mówi przyjaciel aktora w rozmowie z „Voici”. Para jest ponoć nierozłączna, a ostatnio paparazzi przyłapali ją na ulicach Paryża podczas romantycznego spaceru i kolacji w modnej włoskiej restauracji. Louis Garrell ma na swym koncie dwa związki z koleżankami po fachu - Valerią Bruni Tedeschi, z którą ma adoptowaną córkę Oumę i z Laetitią Castą, która dała mu syna Azela.

MACIEJ KURZAJEWSKI

W kopalni

Przed ślubem (25.10.) prezentera z z Katarzyną Cichopek narzeczeni ogłosili, że chcą te szczęśliwe chwile zachować dla siebie. Zapewnili jednak, że pochwalą się w mediach społecznościowych, gdy będą już po wszystkich. Przed tym wydarzeniem przyjaciele Kurzajewskiego zorganizowali mu wieczór kawalerski. Mężczyźni zafundowali przyszłemu panu młodemu prawdziwą przygodę. Na zamieszczonym przez celebrytę nagraniu na Instagramie widzimy, jak przemierza ciemne tunele samochodem terenowym. Pudełek rozegrał się w terenie i uznał, że była to... kopalnia gipsu i anhydrytu. „Najlepszy wieczór kawalerski” - podsumował Kurzajewski wypad. ©

KUCHNIA



FOT. PAULINA NOSEK

Szukając alternatywy dla tradycyjnego polskiego rosółu, warto wybrać się w kulinarną podróż do Azji. Zwłaszcza że składniki niezbędne do przygotowania japońskiej zupy ramen są teraz powszechnie dostępne i znajdziesz je w niemal każdym sklepie. Ramen trafiło do Japonii w XIX wieku z Chin. Po II wojnie światowej stało się jedną z najpopularniejszych, niedrogich i powszechnie dostępnych potraw.

Ramen, czyli rozgrzewająca japońska zupa

Składniki:
korpus gęsi
korpus kaczki
duży pęczek włoszczyzny
100 g imbiru
3 papryczki chili
sól i pieprz do smaku
2 łyżki słodkiego sosu sojowego
2 łyżki sosu teriyaki

Dodatkowo:
2 piersi gęsi
100 g wędzonego tofu
pęczek szczypiorku
250 g krewetek
100 g marynowanych pędów bambusa
listek nori
pęczek kolendry
2 ząbki czosnku
50 g masła
6 jajek

**garść kiełków brokuła
łyżka miodu
2 łyżki sosu sojowego
makaron**

Do garnka włożyć korpus gęsi i kaczki, zalać wodą, dodać obraną włoszczyznę, pokrojony imbir (nie trzeba go obierać) oraz papryczki chili. Dusić na wolnym ogniu przez trzy godziny. Następnie odcedzić wywar, doprawić sosem sojowym i teri-yaki, solą oraz pieprzem. Z piersi gęsi ściągnąć skórę, pokroić w cieniutkie plasterki. Doprawić sosem sojowym oraz miodem i odłożyć na godzinę do lodówki. Następnie usmażyć ją na gęsim smalcu i odłożyć na duży talerz. Krewetki usmażyć na maśle z czosnkiem i posiekaną kolendrą, również odłożyć. Dodać pokrojony szczypiorek, pędy bambusa, pocięte nori, ugotowane na twardo jajka, pokrojone tofu oraz kiełki brokuła. Makaron ugotować według przepisu na opakowaniu. Zupę podawać z makaronem i talerzem pełnym dodatków, by każdy mógł sobie wrzucić do zupy, co tylko chce

Przepis Pauliny Nosek (mad)

Jarmuż jest uniwersalny, smaczny i pełen nieocenionych dla zdrowia składników odżywczych. Dzięki pierwszemu przymrozkom utraci swą charakterystyczną gorzkość, dlatego warto już dziś poznać jego wyjątkowe kulinarne możliwości.

Intensywnie zielone lub purpurowe liście jarmużu obfitują przede wszystkim w przeciwutleniacze, a także witaminy C i K oraz wapń i żelazo. Aby nie utracił on swych prozdrowotnych właściwości, najlepiej jeść go na surowo lub gotując na parze przez zaledwie kilka minut. Charakterystyczny smak jarmużu sprawia, że bardzo często dodawany jest także do wszelkiego rodzaju zup, zapiekanek i sałatek, stanowiąc ciekawą alternatywę dla kapusty. Z jego pomocą bez trudu przygotujemy pożywne śniadanie, apetyczny obiad, a nawet oryginalną przekąskę. Pierwszym ze sposobów włączenia surowego jarmużu do codziennej diety są smoothies. Koktajl z kapusty może budzić pewne wątpliwości, tymczasem jarmuż w tej roli spełnia się doskonale. Przepysznie komponuje się z jabłkiem, bananem, pomarańczą, borówkami, mango, kiwi, imbirem czy ananasem. A z czym zmiksować liście jarmużu, gdy mamy ochotę na coś wytrawne-

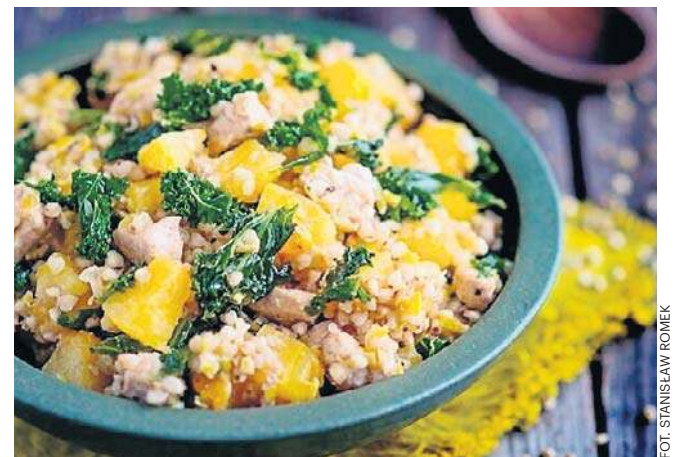
go? Spośród warzyw możemy wybrać szpinak, awokado, zielonego ogórka, natkę pietruszki oraz seler naciowy. Kremową konsystencję nada z kolei mleko migdałowe, kokosowe lub kilka łyżek jogurtu naturalnego.

Kasza gryczana z kurczakiem, dynią i jarmużem

Składniki
100 g białej kaszy gryczanej (nieprażonej)
350 g fileta z kurczaka
400 g obranej dyni
50 g jarmużu
por
duża łyżka masła
1/2 łyżeczki imbiru
sól i pieprz

W garnku rozpuścić masło i podsmażyć pora pokrojonego w krążki. Po chwili dodać kurczaka pokrojonego w kostkę. Po kilku minutach dodać kaszę i przypaść. Kiedy kurczak będzie gotowy, a kasza prawie miękka, dodać dynię i posiekany jarmuż. Gdy dynia i kasza będą miękkie, danie jest gotowe. W razie potrzeby, podczas duszenia można podlać danie odrobiną wody, żeby się nie przypaliło.

Przepis Magdaleny i Stanisława Romków (mad)



FOT. STANISŁAW ROMEK

AUTOPROMOCJA

0010464871

Jesteśmy na Facebooku



facebook.com/ExpressBydgoski

Express
BYDGOSKI



Dokończenie ze str. 1

śniegu i to samo w sobie było wyzwaniem.

Ile trwał sam zjazd?

Byliśmy późno na szczycie, było to jednak planowane. By zjechać przez lodowiec Khumbu, musiałem to robić rano, przed godz. 9, bo potem się robi ciepło, lodowiec się załamuje, spadają na niego lawiny z ramienia Everestu i ze ścian Nuptse. To bardzo niebezpieczne. Jedyna możliwość, by zjechać, była taka, by być w tym miejscu bardzo wcześniej. Ile trwał sam zjazd? Do obozu drugiego od godz. 15 do zmroku, czyli ponad 3 godziny, a potem do bazy około godziny, może godziny i piętnastu minut. Czas tu nie jest kluczowy, liczy się strategia.

Jest miejsce na improwizację, czy musi pan się trzymać planu?

Musimy wymyślić, jak linia zjazdu będzie przebiegała, bo bez tego ciężko to robić. Tylko Karnicar przejechał lodowiec Khumbu 25 lat temu. Teraz lodowiec się degraduje i wygląda inaczej niż wtedy. To labirynt, który musisz pokonać, zrozumieć, gdzie jest to możliwe. Nie ma mowy o spontanie, trzeba znaleźć nitkę, która przeprowadzi cię przez lodowiec.

To godziny żmudnych analiz?

Tak, aklimatyzacja, chodzenie tam i z powrotem, szukanie rozwiązań. Nie da się tego zawsze robić, są opady śniegu, zagrożenia lawinowe. Trzeba poświęcić temu wiele czasu i uwagi. I próby, które były wcześniej, nic nie wnoszą, bo lodowiec zmienia się bardzo na przestrzeni lat, ale i miesięcy.

Cieszył się pan samą jazdą czy chciał pokonać jak najszybciej odległość, by zrealizować marzenie?

Były momenty fajnych warunków, to otoczenie jest wyjątkowe i cieszysz się z tego, że możesz jeździć na takich wysokościach na nartach. To jest przywilej, że dajesz radę, to daje dużą satysfakcję.

Ile trwały całe przygotowania?

To wieloletni proces budowania doświadczenia. Przed każdą z takich wypraw przez kilka miesięcy robię mikrocykl, który przygotowuje mnie bezpośrednio do wyprawy. Muszę czuć się komfortowo w eksponowanym terenie narciarskim, muszę „czytać” warunki. By to było możliwe, musisz permanentnie spędzać czas w górach, by tego nie stracić. Nie jest tak, że robisz to, zrobisz sobie przerwę na pięć lat i to zostaje.

Ile czasu w roku spędza pan w górach, na nartach, na wspinaczce?

Nie liczę, nie robię statystyk. Mieszkam w górach, na terenie Tatrzańskiego Parku Naro-



FOT. PASANG RINZEE

Nie robi statystyk, nie liczy zjazdów. Mieszka w górach, na terenie Tatrzańskiego Parku Narodowego

dowego. Jestem w górach często, bo poruszam się po nich na co dzień i trenuję.

Cieszy pana „normalna” jazda na nartach czy tylko ekstremalna?

Nie jest tak, że muszę mieć jakiś challenge. Lubię pojeździć na nartach po stoku, jak są dobre warunki, np. na Kasprowym Wierchu. Jeżeli mam tylko możliwość, staram się korzystać.

To pana matecznik, pana góra?

Mieszkam w jej otoczeniu, jest najbardziej dostępna i nawet jak mam jakieś obowiązki, to jestem w stanie wyskoczyć na godzinę, dwie, trzy. To jest wygodne, że nie muszę dojeżdżać i tracić na to czasu. Zamiast na bieżnię, siłownię, idę się przebiec na Kasprowy albo na narty. To jest dobra forma treningu.

Na górę pan wbiega?

Jeżdżę kolejką, ale często wchodzę, a więc poruszam się na skiturach.

Kto pana nauczył jeździć na nartach?

Nikt mnie nie uczył. W dzieciństwie uczyliśmy się sami, była nas banda dzieciaków, która ubijała skocznię, nosiła narty na plecach, to była moja pierwsza nauka narciarstwa. Nie miałem nigdy lekcji narciarstwa.

A skąd się wzięło umiłowanie rzeczy ekstremalnych?

Tatry pokazał mi mój starszy brat Grzegorz, który jest ratownikiem i przewodnikiem. Dzięki niemu miałem szansę poznać góry od bardziej technicznej strony - wspinaczki czy narciarstwa wysokogórskiego.

Ma pan dziesięcioro rodzeństwa. Umiłowanie do rzeczy ekstremalnych ma tylko pan, czy również ktoś z rodzeństwa?

Rodzeństwo lubi sport, choć nie wszyscy to robią na zaawansowanym poziomie. Moje siostry miały większy talent do sportu niż mężczyźni w naszej rodzinie, ale nigdy żadna z sióstr nie miała szansy, by to robić na profesjonalnym poziomie. Starszy brat jest świetnym wspinaczem i narciarzem, a więc on ten zaawansowany sport zapoczątkował w naszej rodzinie. Młodszy brat trenuje dla przyjemności, choć miał epizody, startował

w zawodach. Siostra jeździła na rowerze półzawodowo.

Ale słowem „zawodowiec” można określić tylko pana.

W rodzinie, czy jeśli chodzi o dziadków, czy rodziców, nie mamy profesjonalistów. A czy ja jestem zawodowcem? Najbardziej poważnie się tym zajmuję.

Pracował pan w TOPR-ze, nadal pan jest z nim związany?

Jestem ochotnikiem. Nie mam za dużo na to czasu, a chcę mieć. Przez to, że zyskałem w pewnym sensie popularność, to staram się ją wykorzystywać czasem do społecznych rzeczy



FOT. PASANG RINZEE

Andrzej Bargiel: Jestem wdzięczny mojej żonie, że pozwoliła mi pojechać i próbować zrealizować moje marzenia

i czasu wolnego mam coraz mniej. Jestem przewodnikiem, ale też to robię społecznie, angażując się w jakieś inicjatywy.

Zaczął się od nart, a potem doszła wspinaczka?

Tak, wspinaczkę pokazał mi mój brat i rozwijałem się w tym przez lata. Połączenie narciarstwa ze wspinaczką zaowocowało startem w zawodach przez prawie 10 lat, byłem w reprezentacji Polski, z sukcesami udawało się startować w Pucharach Świata, w młodzieżowych kategoriach czy mistrzostwach świata. To był ważny okres, dzięki któremu mogę teraz poruszać się w wysokich górach.

Znalazł pan idealne połączenie.

Lubię to, bo to daje wolność, niezależność, nie jesteś związany z żadną infrastrukturą. Można coś kreować.

Ma pan 37 lat, żonę, dwoje dzieci. Teraz ma pan inne podejście do ryzykownych rzeczy? Ma pan więcej do stracenia, czy to wpływa na psychikę?

Zawsze ceniłem swoje zdrowie i życie, niezależnie od momentu, w jakim jestem. Nie lubię ryzyka i unikam go. Staram się robić wszystko profesjonalnie, angażować osoby, support bezpieczeństwa, zabezpieczać wyprawę na tyle, na ile to możliwe i kiedy czujemy, że to działa, to robimy je, a jeżeli nie czujemy, to odwracamy się na pięcie i idziemy grzecznie do domu. Mam dystans do tego, co robię, nie zakładam, że to jest najważniejsze na świecie, to pasja. Fajnie ją mieć. Daje dużo radości w życiu, oddech w różnych momentach. Lubię to robić, ale nie za wszelką cenę, by mieć satysfakcję. To jest najbardziej kluczowe. Z punktu widzenia rodziny

to jest trudne, że cię nie ma w domu.

Kiedy mówi pan, że nie lubi ryzyka, dla przeciętnego człowieka to brzmi dziwnie. Nikt, kto nie lubi ryzyka, nie zjeżdża z Mount Everestu i K2.

Trzeba rozumieć mocno to zagadnienie, mieć świadomość, jak to działa, bo hasłowo to działa tak, jakby ktoś leciał na księżyc. Nie kojarzy się z wyjściem po bułki.

Jak żona reaguje na pańską pasję? Mówi, Andrzej, daj sobie spokój, czy wspiera i popycha do kolejnych wyzwań?

Nie popycha, nie jest to łatwe dla niej. Żona większy challenge miała z ogarnianiem dzieci podczas mojej nieobecności niż ja, zjeżdżając z Everestu. Jestem wdzięczny, że pozwoliła mi pojechać i próbować zrealizować marzenia.

Marzy pan, by kiedyś z dziećmi zjechać z góry, może nie z Everestu, ale z jakiejś bardziej dostępnej?

Fajnie byłoby zarazić je pasją do sportu i narciarstwa, bo to fajna forma spędzania wolnego czasu. Wyrwać się z pracy, miasta, spędzać czas na świeżym powietrzu. Mamy jednak słabą zimę ostatnio w Polsce, a bez tego narciarstwo może być trudne.

Żona udaje się z panem czasem na mniej ekstremalne wyprawy?

Jeździmy na nartach, robimy wycieczki, zabieramy dzieciaki. Lubicmy to robić, nie jest tak, że zawsze trzeba zjeżdżać z Mount Everestu. W użyciu są przyczepki, nosidła.

Kto panu towarzyszył na szczycie Mount Everestu?

Dawa Szerpa. Mieliliśmy innych ludzi od bezpieczeństwa. Kierownikiem był Jan Gąsienica-Roj, przewodnik międzynarodowy, prezes Polskiego Stowarzyszenia Przewodników Wysokogórskich i zawodowy ratownik TOPR. Realizowaliśmy film, nasi operatorzy mieli zabezpieczenie. Nagrywali dużo ujęć z drona, to najbezpieczniejsza forma, by nie wysyłać ludzi na takie wysokości.

Myśli pan, by napisać książkę?

Wydaje mi się, że to nie jest jeszcze najlepszy moment. Staram się zajmować tym, na czym się znam najlepiej. Może kiedyś przyjdzie czas.

Myśli pan o kolejnych wyzwaniach?

Chcę odpuścić i złapać dystans. Nie mam ochoty myśleć o kolejnych celach. Mam sporo do zrobienia w domu i chcę normalnie, spokojnie pożyć i zająć się bieżącymi rzeczami.

PROCES W SPRAWIE ZABÓJSTWA IWONY CYGAN TRWA SIEDEM LAT. KIEDY WYROK?

Do zabójstwa Iwony Cygan doszło w 1998 roku, ale do dziś nikt nie odpowiedział za zbrodnię dokonaną na 17-letniej mieszkance Szczucina. Od ponad siedmiu lat w Sądzie Okręgowym w Rzeszowie trwa proces. Kiedy możemy spodziewać się wyroku?

Robert Gąsiorek

Na temat zabójstwa, do którego doszło w sierpniu 1998 roku w Szczucinie, zrodziło się wiele teorii i domysłów. Śledztwo w sprawie zbrodni mimo przesłuchań szeregu osób i przeróżnych ekspertów przez wiele lat nie mogło się doczekać szczęśliwego finału. Gdyby nie upór bliskich Iwony oraz ich prawnika, śledztwo prawdopodobnie już dawno byłoby umorzone. Tymczasem ku końcowi zmierza proces, który od ponad siedmiu lat toczy się przed Sądem Okręgowym w Rzeszowie. Na ławie oskarżonych zasiada w sumie 17 osób. Wśród nich Paweł K., który zdaniem prokuratury brutalnie zamordował młodą mieszkankę Szczucina, a także jego ojciec Józef, który miał mu pomagać w dokonaniu zbrodni.

- Proces trwa bardzo długo i już chcemy jego końca - mówi Aneta Kupiec, siostra zamordowanej 27 lat temu Iwony Cygan.

Brutalne zabójstwo

Ciało nastolatki zostało odnalezione 14 sierpnia 1998 r. w miedzywale Wisły w Łęce Szczucińskiej. Zwłoki nosiły ślady pobicia, na szyi Iwony zacisnięty był metalowy drut, ręce miała związane z tyłu sznurkiem. Sekcja wykazała, że zginęła na skutek duszenia i zachłyśnięcia własną krwią. Przed śmiercią sprawca się nad nią znęcał - obciął jej część włosów i wyrwał kolczyki.

Bezpośrednio po zabójstwie Iwony Cygan nie udało się ustalić sprawcy. Początkowo śledztwo prowadziła prokuratura w Dąbrowie Tarnowskiej, później sprawą zajmowała się Prokuratura Okręgowa w Tarnowie. Postępowanie było kilkakrotnie umarzane, wznawiane i znowu zamykane. Po kilku latach sprawą zainteresowała się policja Archiwum X. W wyniku poczynionych ustaleń w 2009 r. śledztwo podjęła Prokuratura Okręgowa w Tarnowie, ale wciąż nie przynosiło ono rezultatów.

Przełom nastąpił w 2016 r. Sprawą zajął się wtedy Wydział Zamiejscowy Departamentu ds. Przestępczości Zorganizowanej i Korupcji Prokuratury Krajowej w Krakowie. Do pracy nad sprawą wrócili też policjanci z krakowskiego Archiwum X.

Złamana zмова milczenia

O tym, że śledztwo nabrało tempa, można się było przekonać w październiku 2016 roku. W Łęce Szczucińskiej odbył się wtedy eksperyment procesowy, mający na celu ustalenie istotnych dla śledztwa okoliczności sprawy, jak również weryfikację materiałów dowodowych.

- Jesteśmy o krok od złapania zabójców. Śledztwo jest bardzo zaawansowane, a miejscowa zмова milczenia została złamana. Są świadkowie, którzy wskazują określone okoliczności sprawy. Poddajemy je teraz weryfikacji - mówił wtedy prokurator Piotr Krupiński, naczelnik małopolskiego oddziału Prokuratury Krajowej, który zajmował się sprawą zabójstwa Iwony Cygan.

W trakcie eksperymentu wykorzystano specjalistyczny sprzęt, m.in. dron oraz cyfrowe urządzenie do mapowania miejsc zdarzeń. Po wykonanych czynnościach śledczy przekazali, że udało im się znaleźć drut, z którego zabójcy oderwali prawdopodobnie kawałek, by zacisnąć go na szyi Iwony. Do prokuratury zaczęli się też zgłaszać świadkowie, którzy dzielili się swoimi informacjami nt. śmierci dziewczyny. Śledczy podkreślali, że w końcu na dobre udało im się złamać zmovę milczenia, która panowała w Szczucinie.

Pierwsze zatrzymania w sprawie zabójstwa Iwony Cygan nastąpiły pod koniec 2016 roku. Do aresztu trafił m.in. Józef K., który usłyszał zarzut pomocnictwa w zabójstwie ze szczególnym okrucieństwem. Zatrzymano również Renatę G., przyjaciółkę Iwony, która odpowiada dziś przed sądem za składanie fałszywych zeznań, a także dwóch policjantów Leszka W. i Grzegorza J., którzy w okresie, gdy doszło do zbrodni, pracowali w Komisariacie Policji w Szczucinie.

Prokuratura wystawiła też list gończy za Pawłem K., czyli synem Józefa K., którego prokuratura oskarża o zabójstwo ze szczególnym okrucieństwem. Mężczyzna został schwytany w Austrii 9 stycznia, a następnie deportowany do Polski.

Początkiem stycznia 2017 roku prokuratura wspólnie z policją przeprowadziła kolejny eksperyment procesowy. Doszło do niego w środku dnia, w samym centrum Szczucina. Odtworzano moment, w którym Iwona wsiadała do poloneza, którym mógł się poruszać Paweł K.

Pierwszy wyrok

W marcu 2017 roku zapadł pierwszy wyrok w sprawie zabójstwa Iwony Cygan. Sąd Rejonowy w Dąbrowie Tarnowskiej na 11 miesięcy więzienia, w zawieszeniu na dwa lata oraz 3 tys. zł grzywny skazał Leszka W. Były policjant komisariatu w Szczuci-

ROZSTRZYGNĘCIE SĄDU BĘDZIE OGROMNYM PRZEŁOMEM W SPRAWIE, KTÓRA OD 27 LAT CZeka NA WYJAŚNIENIE

nie uznany został winnym nadużycia uprawnień w celu osiągnięcia korzyści majątkowej oraz utrudniania śledztwa.

W kolejnych miesiącach zatrzymano innych byłych, a także pracujących wtedy funkcjonariuszy policji ze Szczucina i Dąbrowy Tarnowskiej. Wśród nich znalazł się m.in. były komendant Komendy Powiatowej Policji w Dąbrowie Tarnowskiej Andrzej K., były szef szczucińskiego komisariatu Maciej Cz. oraz były szef wydziału kryminalnego dąbrowskiej komendy Bogdan P.

W sumie w sprawie zarzuty niedopełnienia obowiązków i utrudniania śledztwa usłyszało 14 byłych już funkcjonariuszy policji.

Śledztwo prowadzone przez prokuratora Krupińskiego zakończyło się 1 grudnia skierowaniem do Sądu Okręgowego w Tarnowie aktu oskarżenia przeciwko wszystkim podejrzanym.

Oskarżeni są już na wolności

Ostatecznie proces został przeniesiony do Sądu Okręgo-

wego w Rzeszowie. Temu, aby sprawa nie była rozpatrywana, przez tarnowski sąd, sprzeciwiała się rodzina Iwony Cygan.

O przeniesieniu sprawy do Rzeszowa zdecydował ostatecznie fakt, że wszyscy sędziowie Sądu Okręgowego w Tarnowie wystąpili o wyłączenie ich od udziału w rozpoznaniu sprawy zabójstwa Iwony Cygan. Na decyzję sędziów wpłynęło to, że jeden z oskarżonych w sprawie zabójstwa nastolatki ze Szczucina, były policjant Maciej Cz., był powiązany rodzinnie z rodzinami tarnowskiego sądu.

Proces w rzeszowskim sądzie ruszył 6 czerwca 2018 roku. Został on w dużej mierze utajniony. Gdy postępowanie sądowe się rozpoczynało, tylko jeden oskarżony odpowiadał z wolnej stopy. Reszta była doprowadzana na rozprawy z aresztów śledczych.

W październiku 2018 roku sąd uchylił takie środki zapobiegawcze wobec większości oskarżonych. Za kratkami pozostali wtedy jedynie Paweł K. i jego ojciec Józef. Jednak i oni po kilku latach wyszli na wolność.

W październiku 2021 roku sąd zdecydował o zwolnieniu z aresztu ze względów zdrowotnych Józefa K. Natomiast w czerwcu 2022 roku na wolność wyszedł Paweł K. W uzasadnieniu takiej decyzji sąd odwoływał się m.in. do Europejskiej Konwencji o Ochronie Praw Człowieka i Podstawowych Wolnościach.

- Sąd nie zmienił zdania, że w stosunku do oskarżonego ustały przesłanki do stosowania środków zapobiegawczych, ale w miarę upływu czasu tymczasowy areszt odbierany jest jako antycypacja kary - wyjaśniała wtedy Brygida Gradkowska-Ferenc, ówczesna rzeczniczka prasowa Sądu Okręgowego w Rzeszowie.

Z argumentacją sądu nie zgadzała się rodzina Iwony Cygan. Ale zaskarżona przez nich

oraz prokuratura decyzja sądu została ostatecznie utrzymana i wszyscy oskarżeni odpowiadają przed rzeszowskim sądem z wolnej stopy.

Proces w sprawie zabójstwa Iwony Cygan trwa już ponad siedem lat. W tym czasie przesłuchano kilkuset świadków, w tym tzw. świadków inco-gnito. W sprawie wypowiedziało się również szereg biegłych z różnych dziedzin.

- Z pewnością liczba świadków, liczba opinii, w ogóle całe postępowanie przygotowawcze, jakie w tej sprawie się toczyło i problemy z tym związane, które zresztą znajdują odzwierciedlenie na liście oskarżonych, bo pamiętajmy, że jest tam cała grupa policjantów, świadczą o tym, że ta sprawa należy do trudniejszych, jakie znalazły się na wokandzie Sądu Okręgowego w Rzeszowie - mówi sędzia Tomasz Mucha, rzecznik prasowy Sądu Okręgowego w Rzeszowie.

W trakcie toczącego się procesu dziennikarz Mateusz Baczynski opublikował materiały, które podają w wątpliwość ustalenia prokuratora Krupińskiego i policjantów z Archiwum X. Rodzina Iwony Cygan ocenia to jednak jako forsowanie linii obrony oskarżonych i uderzenie w dobre imię zmarłej nastolatki.

- Zaczęły powstawać różne historie na temat Iwony, ale to jest narracja oskarżonych, którą od wielu lat już słyszę. Nasz mecenas zawsze powtarzał, że prawda zawsze się obroni i w to głęboko wierzę. Jeździłam na rozprawy, czytałam akta sprawy i wiem, jakie są dowody - podkreśla Aneta Kupiec.

Czekając na wyrok

Jak udało się nam dowiedzieć, proces w sprawie zabójstwa Iwony Cygan zmierza ku końcowi. Wyrok może zostać ogłoszony na początku przyszłego roku. - Sędzia referent widzi szansę na zakończenie postępowania w pierwszym kwartale przyszłego roku - potwierdza sędzia Mucha.

Rozstrzygnięcie sądu, choć jeszcze nieprawomocne, będzie ogromnym przełomem w sprawie, która od 27 lat czeka na wyjaśnienie.



Proces w sprawie zabójstwa Iwony zmierza ku końcowi. Głównym oskarżonym jest Paweł K.

KRZYŻÓWKI

DODATEK
DLA PRENUMERATORÓW

PAŹDZIERNIK 2025 R.



polski zespół muzyczny

powóz konny

nie myśli o innych

miasto skruchy

bramini w Indiach w parze z krzyżakiem

w portfelu Ku-bańczyka

angielski grosz

niemy aktor

stan w USA z Montgomery

najemca mieszkania

teren nisko położony

ziemski lub grodzki

motyw zdobniczy

tkanina wełniana

Helena, postać z powieści „Lalka”

starszy zwany Cenzorem

właściciel „Hiliona”

groźny narządy

kopuła, firmament

kurtka dżokeja

7

czapka wojaka z Francji

z białym ekranem

warzywo na surówkę

ocalał z potopu

część skoczni narciarskiej

film z Bogusławem Lindą

ostatnia w testamencie

19

indyjska wyżyna

świadek jakości

rzeczoznawca

2

Długi ... w Gdańsku

kopalina dla hut żona Abrahama

grecki bożek Jack, aktor

głos kobiecy „Hold Pruski”

indiański namiot

dopływ Wisły, Czarna Woda

jasne piwo z pubu

4

grecki na twarzy

wróg Huna

Wielka Koralowa

rodzaj mierzwi

tylna część szyi

piłkarze z Madrytu

kamień ozdobny

duże naczynie

trzeci okres mezozoiku

5

Wielkie Jezioro port rybacki

skandynawski bóg burzy

zarabiają na przenoszeniu towarów

u psiego ogoń

Wielka Koralowa

rodzaj mierzwi

kompozytor opery „Lulu”

przyściętych

13

pomost wychodzący w morze

rupieć z lamusa

bohater grecki spod Troi

Henryk rysownik

Wyspy Zolwie

część dzielnicy Wawer

Wielka Koralowa

rodzaj mierzwi

przyrząd optyczny

ojciec Kaina i Abela

6

poszukiwał miliona w komedii

kraj z Wientianem

bohater grecki spod Troi

Henryk rysownik

Wyspy Zolwie

część dzielnicy Wawer

Wielka Koralowa

rodzaj mierzwi

biała na piwie

część płaszczka

złodziejski sąd

rodziny skrzynia z desek

gwóźdź do podkowy

laska taternika

skwarki do pierogów

polka potrawa z kapusty

pieczara, jaskinia

rozgłos, renowa

zastępuje szelki

talizman

obóz dla podoficerów

zmiana na lepsze

biwakowe miejsce w lesie

lamówka do obszywania sukien

leśny duszek

papuga z Nowej Zelandii

imię Dan-cewicz, aktorki

miecz samuraja

ogół duchowieństwa

biały kruk, unikat

17

dawna złota moneta

ciasto z bakaliami

„gorąca” wyspa

sterta słomy

kos-metyk do włosów

połowica

3

teren sianokosów

cukrowy przy-smak

miasto z Tadz Mahal

plynie przez Cieszyn

główna w sztuce

tokaj lub madera

azja-tyczka rzeka

Karenina z powieści

10

sztor-mowa na Bałtyku

okrycie na konia

dobry gust

epi-demia, pomór

gaz palny

18

16

22

20

21

22

Dostarczamy codziennie do Twojego domu

Zamów prenumeratę

52 511 94 64

od poniedziałku do piątku w godz. 9:00-15:00

prenumerata.bydgoszcz@polskapress.pl

Express

BYDGOSKI

prenumerata.expressbydgoski.pl

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 22 utworzą rozwiązanie – myśl Agnieszki Lisak.

ROZWIĄZANIE: KAŻDA WADA MA SWOJĄ ZALETĘ.

eprasa.pl 7835ea233b

Krzyżówka panoramiczna

ptak błotny

zdzierzenie, zdumienie

bursztyn

skrajny lewicowiec

choroba tropikalna, zimnica

rzutnik do przeźroczy

krasomówca

skaza na honorze

zadrapanie

nabycie towaru

Poncjusz z Biblii

powieść Prusa

15

18

4

przeciw-nik liberała

2

7

11

akt prawny siatka na ryby

9

niechciane maile

20

Yma ..., śpiewaczka z Peru

8

potocznie o spodniach

19

Bikini na Pacyfiku

brat Romulusa

A dla elektryka

16

odwaga, heroizm prosek do prania

6

republika islamska

17

charakterystyka postaci

13

szatan, bies fale radiowe

1

zgorzel wargi i policzka

10

ele-gancki sklep

5

frant, spryciarz

10

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 20 utworzą rozwiązanie – dokończenie dowcipu z okienka.

Krzyżówka A-Z

Każdy odgadywany wyraz (w nawiasie liczba liter) zaczyna się literą poprzedzającą określenie. Miejsce wpisywania – do odgadnięcia. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

- A) przebój Czerwonych Gitar (4,5).

B) sucha łądoga (5).

C) sosna lub świerk (6).

D) gruby, kosmaty koc na konia (4).

E) dawniej: poważanie, szacunek (6).

F) świat zwierząt (5).

G) miejsce pracy kosmetyczki i... dyrektora (7).

H) sygnał do działania (5).

I) książeczka studenta z ocenami (6).

J) James, autor powieści „U-lisses” (5).

K) konkurent muszki (6).

L) chińska śliwka (5).

Ł) choroba skóry głowy (6).

A

Ż

- M) starogrecka śpiewana deklamacja (anagram: peem + jola) (8).

N) kategoriyczne polecenie (5).

O) pszczoła lub mucha (4).

P) obszar wyżynny o płaskiej powierzchni (9).

R) porcja żywności (5).
- S) próbny okres pracy (4).

T) bęben w polskim hymnie (7).

U) Michał, polski muzyk jazzowy (8).

W) niejeden w zdaniu (5).

Z) część „Chłopów” Reymonta (4).

Ż) kuj poki gorące! (6).

Krzyżówka z hasłem

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 23 utworzą rozwiązanie: przysłowie wietnamskie.

- Poziomo:

1) perz lub oset,

2) bęben dobosza,

3) dzieło naukowe, rozprawa,

4) element kratownicy,

5) biblijny brat Kaina,

6) twórczy polot,

7) narzędzie ogrodnika,

8) długa marynarka,

9) Włochy dla autochtona,

10) Adam, polski poeta,

11) małżonka Ozyrysa,

12) skórzany pas,

13) zarządca upadłej firmy,

14) tajne oskarżenie,

15) baśniowy stwór,

16) przyznany za zasługi,

17) wenecki dygnitarz,

18) plan jazdy pociągów,

19) żelastwo, szmelc,

20) otwór w stole bilardowym,

21) strój treningowy.

22) duch bojowy w armii,

23) zbójnik z kreskówki.
- Pionowo:

1) władca Nipponu,

bakteria, zarazek

miejsce pracy tynkarza

chroniony ssak górski

dymka na działce

objaw przeziębienia

WIRÓWKA PANORAMICZNA

stolica Rwandy

meander rzeczny

„... Issy” powieść Miłosza

palna substancja

na ekranie laptopa

Początek wpisywania odgadniętych wyrazów w polach z kreską, kierunek zegarowy. Litery w oznaczonych polach, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie: tytuł filmu.

Duet jolek

G

I

R

L

G

U

I

D

E

Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 9 utworzą rozwiązanie. W przypadkowej kolejności:

- tajemnice mistrzów, arkana

– człowiek niezwykle uzdolniony

– słynna Notre Dame w Paryżu

– werwa, zapal

– zabór mienia

– spirala do gotowania

– duchowny katolicki, kleryk
- rosyjska republika nad Morzem Białym

– część dzielnicy mieszkalnej

– pomogła Tezeuszowi wyjść z labiryntu

– cenny metal

– tkanka zapasowa nasion

Logogryf

1

2

3

4

5

Litery w polach z kropką czytane rzędami utworzą rozwiązanie: tytuł powieści.

- 1) ptasi osesek,

2) drewniane buty,

3) olej z rącznika,

4) szatan, czart,

5) karabinek sportowy.

Szyfr

8

9

7

3

12

13

5

10

2

1

6

11

4

14

Litery z pól od 1 do 14 utworzą rozwiązanie: wizytówkę aktorki.

- Poziomo:

8) Adam Asnyk lub Zbigniew Herbert,

2) imię Włodarczyk, polskiej rekordzistki w rzucie młotem.

- Pionowo:

12) zamkowa zjawia,

8) projekt, zamysł.

Krzyżówka

1

2

3

4

5

6

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 6 utworzą rozwiązanie.

- Poziomo:

4) Floriańska w Krakowie,

5) rozsuwane lub wahadłowe,

6) carskie w cerkwi.

Pionowo:

1) osłona urządzenia,

2) największy z europejskich drozdów,

3) produkt ekstrakcji.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: „Kofysanka”.
Kryżówka A-Z: pieczarka; Portman; kryżówka: furka; cynamonowe; szyfr: Natalie bedomni; logogryf: „Sklepy w Lądzie”; „Ludzie się zużywa, duch nigdy”; wi-
Kryżówka z hasłem: Droga Zamknięta się w hazienc; Kryżówka panoramiczna:

STOWNIK: ABETINO CASKONADA SIIJIMA TOKO

ROZWIĄZANIE: ODRZUCANIE ZASAD TO TAKŻE ZASADA.

Krzyżówka panoramiczna

Maria ... -Jasno- rzewska	dragon z tyłu plasz- cza	zgoda, akcep- tacja	tiulowa w oknie		filmowa rola Schwarze- neggera		ostatnia w testa- mencie	przydo- mek Juventusu Turyn	czarny koń w stadninie	
jest ciep- liwy				11						
		1		7	stopień, ocena					suma lub roraty
przedza jed- wabna					stan go- to- wości bojowej					
islam- ska Biblia			2	15	szkic, kontur					
						model Seata	miasto świętego Fran- ciszka		film Feliksa Falka	
grządka kwia- towa	mebel w jadalni		heb- rajski raj	uczy języka włos- kiego						
rudel statku gromada zwierząt			12		mityczna kraina szczę- ścia	ogród z gru- szami				cierpi na scho- rzenie nerwowe
					Majewski lub Kolecki		3		14	
kłisza fotogra- ficzna		imię pani Bovary				gorzkie lub daremne	8			4
		gorzalka			9					
	17									
czasem brane za pas	osad w czaj- niku		Lollo- brigida							
wisząca masa śniegu			13	6						
dawna gra w karty		16	10							
szturm mieszana w tenisie										
			prezen- tacja, wygląd						5	

Uśmiechnij się!

Henio przychodzi do domu z pełną siatką śliwek:

- Heniu, skąd masz te śliwki?
- Od sąsiada - odpowiada Henio.
- A on o tym wie?
- Pewnie, ...



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 17 utworzą rozwiązanie – dokończenie dowcipu z okienka.

Krzyżówka A-Ż

Każdy odpadywany wyraz (w nawiasie liczba liter) zaczyna się literą poprzedzającą określenie. Miejsce wpisywania – do odgadnięcia. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

- A) meksykańska roślina kolczasta (5).
- B) kontrola stanu zdrowie pacjenta (7).
- C) gryzoł chodowany przez dzieci (6).
- D) psalmista w kościele prawosławnym (4).
- E) wynik działania (5).
- F) święty patron garncarzy (6).
- G) M-1 dla Fiata Uno (5).
- H) wysprzątał stajnię Augiasza (8).
- I) samochód z Kraju Kwitnącej Wiśni (5).
- J) angielski żeglarz i odkrywca, kierownik trzech wypraw dookoła świata (5,4).
- K) starogrecka odmiana liry (6).

- | | |
|-----------------------------------|------------------------------|
| L) niezbyt udany obraz, kicz (9). | R) pręty w palenisku (5). |
| Ł) kwadratowe kluski (7). | S) pracuje przy niej artysta |
| M) dzielność zwłaszcza w | malarz (8). |
| walce (6). | T) zawody motocyklowe (5). |
| N) Almera lub Micra (6). | U) dzieło literackie (5). |
| O) ukochany Eos, zabity przez | W) partyjna masówka (4). |
| Artemidę (5). | Z) sterta desek (4). |
| P) tubylec z Nowej Gwinei (6). | Ż) lamente, biadania (4). |

Krzyżówka z hasłem

1		2		3		4		5		6
		1					8			
17					7	18		13		
8										
					9		10		11	
12				2				3	4	
					13	5				10
					16					
17					18	19		20		21
										11
22				6	9			16		
					23	14				1

Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 18 utworzą rozwiązanie – aforyzm Ludwiga Feuerbacha.

Poziomo:

- | | |
|-------------------------------|-----------------------------|
| 1) był nim Sabala, | 3) rozsądek w działaniu, |
| 7) twarda na orzechu, | 4) odbłask pożaru, |
| 8) w ekwipunku rycerza, | 5) dojrzały lub emerytalny, |
| 9) choroba oczu, | 6) rosyjski Fiat, |
| 12) stan w Górach Skalistych, | 9) młoda owca, |
| 13) odnowa lokalu, | 10) brazylijski taniec, |
| 15) chroni głowę żuźłowca, | 11) gra rekreacyjna, |
| 17) pobory aktora, | 14) szpon orła, |
| 18) chroni od deszczu, | 15) ptak drapieżny, |
| 22) zaplecze teatru, | 16) wycieczka kajakowa, |
| 23) „rywal” Don Kichota. | 19) herbaciany kwiat, |

Pionowo:

- 1) gruziński port, 21) nieuk, ignorant.

The diagram shows a 3D grid with a central orange cube labeled "WIRÓWKA PANORAMICZNA". Surrounding it are 12 white cubes, each containing an object or action, with arrows indicating movement between them:

- Top Row (Left to Right):**
 - ↑ (from below) / ↓ (to below): tkanina na letnie sukienki
 - (to right): emalia na garnku
 - ↑ (from below) / ↓ (to below): publiczny popis
 - ← (from left): cywilna lub komandytowa
- Middle Row (Left to Right):**
 - ↓ (to below): drewniane buty
 - WIRÓWKA PANORAMICZNA** (Central Orange Cube)
 - ↑ (from below): 1/4 meczu koszykówki
- Bottom Row (Left to Right):**
 - ↓ (to below): skwarki do pierogów
 - ↓ (to below): roślina ozdobna, fuksja
 - ↑ (from below): oddział, filia
 - ↓ (to below): ciężka, mozolna praca

Początek wpisywania odgadniętych wyrazów w polach z kreską, kierunek zegarowy. Litery w oznaczonych polach, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie – tytuł filmu.

Duet jolek

A crossword puzzle grid with some letters filled in. The letters are: LI (top left), PI (middle left), EC (bottom left), J (top right), U (middle right), L (bottom right), and Y (far bottom right). There are also numbers 1 through 6 indicating starting positions.

Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 6 utworzą rozwiązanie.

W przypadkowej kolejności:

- nitki do rosółu
- do rysowania okręgów
- chata z gliny
- słota, plucha
- kapa na tapczanie
- wolnomyśliciel, liberał
- koniec pracy (gwarowo)
- artysta cyrkowy
- ciągłe istnienie
- nie dba o wygodę
- ... Kubrick, reżyser „Spartakusa”

Logogryf

1					
2					
3					
4					
5					

Litery w polach z kropką
czytane rzędami utworzą
rozwiązanie – tytuł polskie-
go filmu.

- 1) legendarny władca Polan,
- 2) „smakosz” drewna,
- 3) skrywa małżeńskie tajemnice,
- 4) poskramia dzikie zwierzęta,
- 5) „... Egzotyczny”, zespół muzyczny.

Szyfr

	4				
7	8	3	11	12	
	13		1	15	14
6	5	2	10	9	
			16		

Litery z pól od 1 do 16 utworzą rozwiązanie: imię i nazwisko aktorki.

Poziomo:

- 7) wierzchnia część skrzyni,
1) niewiadoma w równaniu,
6) pływacka lub rowerowa.

Pionowo:

- 4) poetycko o polu,
11) ozdoba wiewiórki,
12) rzeka z żołnierskiej pio-
senki.

Krzyżówka

2		3			
					
4			5		
		4		6	
					
5					
		1	2		
		3			

Litery z pól od 1 do 6 utworzą rozwiązanie.

Poziomo:

- 2) Marcin z Ani Mru Mru,
4) Robert z Kabaretu Moralnego Niepokoju,
6) Marcin solo.

Pionowo:

- 1) przyrząd do wyznaczania kąta prostego,
- 2) ważna dla sybaryty,
- 3) rycerz ze Spychowa.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna:
Przebież mnie gonili; **krzyżówka**
z hasłem: Jakże sily, taki ideał;
logograf: "Piernikowe serce";
wiońka panoramiczna:
"Krwawy południk"; **szyfr:** Irena
Kwiatkowska; **krzyżówka:** An-
druś; **krzyżówka A-Z:** mieszka-
nie; **duet jolek:** wczasy.

SŁOWNIK: ANAT. KAMRAT, NOIR, SKAKUN.

ROZWIĄZANIE: IM KTO BOGATSZY, TYM SKĄPSZY.

Krzyżówka panoramiczna

dział medycyny

np. lubianka

antyczny nagrobek

składnik gazu ziemnego

mięso na szaszłyki

stop na dzwony

auto z Korei

element balustrady

przeznaczenie

krótki film reklamowy

ryba z Bałtyku

gaz palny

Demarczyk

sita z dużymi otworami

brat Damiana

kwiat ozdobny

Bob, pieśniarz z USA

ciche bicie serca

hinduski marynarz

widł-szek do żucia

komputerowy bakcył

kuzyn karpia

gorący pustynny wiatr

uroda mała na pięciolinii

miasto z Tadż Mahal

omen, wróżba

szopa górnicza

kosmetyk do włosów

największy kontynent

duża kość

miara drogich kamieni

dawne państwo semickie

brak inteligencji

wybryk natury

kuzynka szerszenia

Konstytucyjny lub Stanu

15

21

13

3

11

8

10

17

6

2

7

12

14

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

Litery z pół ponumerowanych od 1 do 21 utworzą rozwiązanie – dokończenie dowcipu z okienka.

Uśmiechnij się!

Dziennikarka pyta koleżankę z pracy:
– Czytałaś mój ostatni artykuł?
– Jeszcze nie czytałam, ale ...

Krzyżówka A-Z

Każdy odgadywany wyraz (w nawiasie liczba liter) zaczyna się literą poprzedzającą określenie. Miejsce wpisywania – do odgadnięcia. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

A) ... Barciś, aktor z serialu „Miodowe lata” (5).

B) szef dużej firmy lub organizacji (4).

C) fair play w sporcie (6,3).

D) ogół dzieł stworzonych przez pisarza, artystę (7).

E) tkanina na garnitur (5).

F) moc składnika ochronnego w kosmetykach (6).

G) Maksym, autor powieści „Matka” (5).

H) góry z Mount Everest (8).

I) przedsięwzięcie przynoszące korzyść materialną (7).

J) Carl Zeiss ... (4).

K) cztery króle w pokerze (6).

L) piłka do kometki (5).

Ł) samica ssaka z łopatami (5).

Ż

A

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

M) „Doktor ...”, polski serial (5).

N) napój bogów na Olimpie (6).

O) tłuszcz do ziemniaków (6).

P) chroniony naparstkiem (5).

R) koszyczek łopianu lub ostu okryty kołącymi łuskami (4).

S) ... Dudi, czyli Ireneusz Dudek (6).

T) słownik z wyrazami z określonej dziedziny (8).

U) dawna odezwa króla do narodu (9).

W) czerwone lub białe (4).

Z) zjawisko atmosferyczne (5).

Ż) ciężki, srebrzystoszary metal (6).

Krzyżówka z hasłem

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

3

7

11

9

12

13

14

12

5

19

13

7

14

23

17

Litery z pół ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 20 utworzą rozwiązanie – aforyzm Fiodora Dostojewskiego.

Poziomo:

1) błona w uchu,

7) miał cudowną lampę,

8) Paweł, polski aktor,

9) rodzaj sita,

10) np. gokart,

12) ... chmur w Dubaju,

15) dawne działo,

17) napędzana wiosłami,

20) ... Gorczyca, aktorka,

21) dostarczany do sklepu,

22) mały flet,

23) wodospad w tytule filmu.

Pionowo:

1) „Mały ...”, film Bertolucciego,

2) np. „Taniec z szablami”,

3) Nike lub Nobla,

4) duchowny w mundurze,

5) nadawana na poczcie,

6) rybka w akwarium,

11) symulowanie np. choroby,

13) rzeka Juliusza Cezara,

14) wojskowa peleryna,

16) ... Tomasz Jeż, polski pisarz,

18) porcja leku,

19) tkanina na garnitur.

dobry kolega, kumpel

kraj w Afryce w Kampalę

muza astronomii

lokum dla bosmana

w parze z pasy-wami

WIRÓWKA PANORAMICZNA

papuga z Nowej Zelandii

gwiazda sceny

rarytas z ikry

imię Fiedlera, pisarza

podejmowane przez śmiałka

Początek wpisywania odgadniętych wyrazów w polach z kreską, kierunek zegarowy. Litery w oznaczonych polach, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie: tytuł filmu.

Duet jolek

Z

I

M

N

O

C

O

L

D

1

2

3

4

5

6

7

Litery z pół ponumerowanych od 1 do 7, utworzą rozwiązanie. W przypadkowej kolejności:

– odejście wojska na front

– członkini zakonu żeńskiego

– upiększa kobiecą twarz

– główny kościół diecezji Kościoła katolickiego

– buty sportowe na grubej gumowej podeszwie

– ogląda towarzyska

– spis spraw sądowych

– dobrze, gdy dopisuje

– Arkady, autor „Dywizjonu 303”

– rasa tatarskich koni bojowych

– .. Duncan, amerykańska tancerka

– dług, wąski dywanik

Logogryf

1

2

3

4

5

6

•

•

•

•

•

•

Litery w polach z kropką czytane kolumnami utworzą rozwiązanie: tytuł piosenki.

1) uszny przekaz,

2) film z rolą Toma Cruise'a,

3) potrawa z maki kukurydzianej,

4) spodnie do jazdy konnej,

5) żartobliwie o żonie,

6) urządzenie do robienia grzanek.

4

17

11

13

1

9

16

15

3

5

14

2

6

7

8

10

12

Litery z pół od 1 do 17 utworzą rozwiązanie: przysłowie ludowe.

Poziomo:

17) zabieg medyczny,

16) szopa górnicza,

14) nędzarz, biedak.

Pionowo:

4) nabrzeże portowe wyposażone w urządzenia cumownicze,

13) litera grecka,

1) miasto starożytne w Mezopotamii (anagram: Irma).

Krzyżówka

1

2

3

4

5

5

3

1

2

4

Litery z pół ponumerowanych od 1 do 5 utworzą rozwiązanie.

Poziomo:

1,4,5) ptaki śpiewające.

Pionowo:

1) palindromowa muszla w toalecie,

2) wstępna część powieści,

3) duże zbiorniki na ciecz.

Rozwiązania

Krzyżówka: wilga.
Krzyżówka A-Z: kancelaria;
nie łaje; duet jolek: Artyka;
człowiek; sztyr: Matka za raz
razy; logogryf: „Wielki, mały
panoramizacja: „Widzimy dwa
to droga do prawdy; wirówka
Krzyżówka z hasłem: Błedy
Ciesz się, że był ostatni;
Krzyżówka panoramiczna:

ŚLOWNIK: ALIT. ENYA. GALATA. BAAL. WISTARIA.

ROZWIĄZANIE: CZYSTE RĘCE MOGĄ BYĆ PUSTE.

Krzyżówka panoramiczna

„M jak miłość”

elektryczny korek

posłaniec, goniec

odchudzająca

marcowe w rzymskim kalendarzu

jednostka ilości ciepła

rozwija się z pąka

kontynent

Henryk, rysownik i satyryk

ukryty w sezamie

typ dekoltu

strumień, rzeczka

kauzyczna duża naczynie

6

Suflera

15

11

8

4

20

2

nie-miecka partia

Fonda lub Falk

dopływ Wisły, Czarna Woda

miłośnik, zwolennik

trafiła na kamień

szlachetny metal

moc, stabilność

19

znawczy języka perskiego

część uprząży

liny okrętowe

porażenie słoneczne

znak firmowy dawny Rumun

16

5

2

17

3

13

14

środku odurzające

operowa pieśń

cyrk lodowcowy

metro-polia Ghany

góry z Narodną

12

7

1

23

10

6

drobno-ska, głupstwo

operowa pieśń

szkocki ród

chwiejność uczuciowa

7

3

13

14

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 20 utworzą rozwiązanie: dokończenie dowcipu z okienka.

Starszy pan ma 99 lat. Rozmawia z nim reporter. – Mam nadzieję, że za rok znów się spotkamy. – Też mam taką nadzieję – odpowiada staruszek. – ...



Krzyżówka A-Z

Każdy odgadywany wyraz (w nawiasie liczba liter) zaczyna się literą poprzedzającą określenie. Miejsce wpisywania – do odgadnięcia. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

A) początkowy wiersz nowego ustępu (6).

B) grupa artystów żyjąca według własnych zasad (6).

C) stare drzewo iglaste (6).

D) pismo do władz życzliwego nieznanego (5).

E) polska piosenkarka o greckich korzeniach (5).

F) gatunek greckiego sera (4).

G) niecnota, huncwot (7).

H) londyńskie forum do swobodnego wypowiedziania się (4,4).

I) myśl przewodnia (4).

J) młodszy od oldboja (6).

K) dzwonek w talii kart (4).

L) zwykły lub polecony (4).

Ł) stukanie, uderzanie (9).

Ż

A

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

M) dwuzłotówka w portfelu (6).

N) zamieniona w skalę córka Tantala (5).

O) festiwalowe miasto nad Odrą (5).

P) język epiki (5).

R) „... i Ludmiła”, poemat Puszkina (6).

S) czysta, żywa wełna (5).

T) buty z cholewką (8).

U) usuwana przez monter (7).

W) sfilmowana powieść Raymonda Chandlera (6,3).

Z) budująca harmonia (5).

Ż) koronkowa wykończenie przy szyi koszuli (5).

Krzyżówka z hasłem

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 21 utworzą rozwiązanie: przysłowie tureckie.

Poziomo:
1) plac w obozie wojskowym,
7) metryczny lub walutowy,
8) cumuje przy nabrzeżu,
9) część wyrazu,
12) odstępca od wiary,
13) tenisowe zagranie,
15) papuga popielata,
17) rzecz nietykalna,
18) ozdobna chusta,
22) blizna po operacji,
23) dawny pojazd konny.

Pionowo:
1) „... i Małgorzata”,
2) Koroniewska lub Krupa,
3) uczulenie na pyłki,
4) dawne narzędzie kary,
5) czynny wulkan na Sycylii,
6) imię Thompson, aktorki,
9) między piętrami budynku,
10) kwiat biginii Izdydy,
11) ćwikłowy w zieleniaku,
14) słup z banderą,
15) dźwig jak ptak,
16) sportowa łódka,
19) udzielany imigrantom,
20) zbaczanie jachtu z kursu,
21) sala na uczelni.

WIRÓWKA PANORAMICZNA

wilcze stado

wynalazek Rubika

odrabiane przez ucznia

Meryl, aktorka z USA

bezdzwonne miejsce w lesie

wielki ssak morski

komisarz z „Eks-tradycji”

złota moneta francuska

duchowny w zborze

organizacja polityczna

Początek wpisywania odgadniętych wyrazów w polach z kreską, kierunek zegarowy. Litery w oznaczonych polach, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie: tytuł filmu.

Duet jolek

W

I

E

Ż

A

B

A

B

E

L

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 10, utworzą rozwiązanie. W przypadkowej kolejności:

– kurort na Riwierze Tureckiej

– stolica Kenii

– zdobywca głównej nagrody

– atlas lub kreton

– atrybut radiestety

– najtwardszy minerał

– zarodek ludzki

– kuchenny mebel

– wypukła technika graficzna

– prowiant brany na majówkę

– dwużeństwo

– artystyczne gobeliny

Logogryf

1

2

3

4

5

1

2

3

4

5

Litery w polach z kropką czytane kolumnami, utworzą rozwiązanie: przysłowie.

1) Kordek lub Szpakowski,

2) tworzy szuwały,

3) wysunięta część fasady,

4) ryby w oleju lub śmietanie,

5) odmiana fortepianu.

Szyfr

10

5

6

7

9

1

14

3

2

13

4

11

12

1

2

3

4

5

Litery z pól od 1 do 14 utworzą rozwiązanie: imię i nazwisko aktorki.

Poziomo:
5) kolderka bobaska,
3) matematyk z Miletu.

Pionowo:
10) skrzydlata bogini,
5) po alfie.

Szyfrogram

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

Rozwiązaniem jest przysłowie ludowe.

1) sakrament, którego celem jest zmazanie grzechu pierworodnego: 10 – 11 – 31 – 28 – 6 – 7 – 15,

2) potrzask, zasadzka: 13 – 14 – 18 – 4 – 5 – 29,

3) uczucie lęku, obawa: 20 – 35 – 27 – 21 – 3 – 34 – 22 – 23,

4) pozostałość po ścięciu gałęzi: 16 – 17 – 1 – 9 – 33,

5) utwory zebrane pisarza: 24 – 25 – 26 – 19 – 8 – 12,

6) świadectwo urodzenia: 32 – 30 – 2.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: Starszy pan ma 99 lat. Rozmawia z nim reporter. – Mam nadzieję, że za rok znów się spotkamy. – Też mam taką nadzieję – odpowiada staruszek. – ...
Krzyżówka A-Z: A) początkowy wiersz nowego ustępu (6). B) grupa artystów żyjąca według własnych zasad (6). C) stare drzewo iglaste (6). D) pismo do władz życzliwego nieznanego (5). E) polska piosenkarka o greckich korzeniach (5). F) gatunek greckiego sera (4). G) niecnota, huncwot (7). H) londyńskie forum do swobodnego wypowiedziania się (4,4). I) myśl przewodnia (4). J) młodszy od oldboja (6). K) dzwonek w talii kart (4). L) zwykły lub polecony (4). Ł) stukanie, uderzanie (9).
Duet jolek: WIRÓWKA PANORAMICZNA
Logogryf: Litery w polach z kropką czytane kolumnami, utworzą rozwiązanie: przysłowie. 1) Kordek lub Szpakowski, 2) tworzy szuwały, 3) wysunięta część fasady, 4) ryby w oleju lub śmietanie, 5) odmiana fortepianu.
Szyfr: Litery z pól od 1 do 14 utworzą rozwiązanie: imię i nazwisko aktorki. Poziomo: 5) kolderka bobaska, 3) matematyk z Miletu. Pionowo: 10) skrzydlata bogini, 5) po alfie.
Szyfrogram: Rozwiązaniem jest przysłowie ludowe. 1) sakrament, którego celem jest zmazanie grzechu pierworodnego: 10 – 11 – 31 – 28 – 6 – 7 – 15, 2) potrzask, zasadzka: 13 – 14 – 18 – 4 – 5 – 29, 3) uczucie lęku, obawa: 20 – 35 – 27 – 21 – 3 – 34 – 22 – 23, 4) pozostałość po ścięciu gałęzi: 16 – 17 – 1 – 9 – 33, 5) utwory zebrane pisarza: 24 – 25 – 26 – 19 – 8 – 12, 6) świadectwo urodzenia: 32 – 30 – 2.

eprasa.pl 7835ea233b

W DRUGIM ŻYCIU PAN PAWEŁ PRZESIADŁ SIĘ NA... TARYFĘ

Przed trzema laty Paweł Brągiel został zaatakowany przez napastnika kamieniami i siekierą. Cudem uniknął śmierci. Zawsze marzył o tym, żeby wozić ludzi po Wiśle taką taksówką, jaka jeździła w serialu Barei „Zmiennicy”. Teraz realizuje swoje marzenie

Jacek Drost

Pamiętacie słynną taksówkę z 15-odcinkowego serialu „Zmiennicy” w reżyserii Stanisława Barei, w którym obśmiewane były absurdy PRL? Starsi pewnie doskonale kojarzą żółtego dużego fiata 125 z numerem bocznym 1313 i naklejonymi na drzwiach literami WPT, które były skrótem od nazwy Warszawskie Przedsiębiorstwo Taksówkowe, prowadzonego przez Mieczysława Hryniewicza z dłuższymi wówczas włosami i piękną Ewę Błaszczuk z elegancjami... wąsami. Młodszy niekoniecznie, więc zachęcam do nadrobienia zaległości.

Sposobność ku temu jest doskonała, gdyż bliźniaczo podobna taksówka, również z literami WPT i numerem bocznym 1313, od niedawna kursuje po... Wiśle. To właśnie nią można wybrać się w sentymentalną podróż do czasów słusznie minionych. Za jej kierownicą spotkamy Pawła Brągiela, byłego samorządowca i działacza społecznego, który otarł się o śmierć, jak sam mówi, dostał drugie życie - w marcowy poranek 2022 roku został przed domem zaatakowany przez napastnika z siekierą.

Osiem ciosów

- Wychodząc rano do pracy, przed domem w Wiśle Łabajowie, gdzie mieszkalem, zostałem napadnięty. Próbowano mnie zabić. Dostałem sześć ciosów dużym kamieniem w twarz oraz otrzymałem dwa uderzenia siekierą do rozłupywania drewna. Napastnika przegonili domownicy i najbliżsi sąsiedzi, którzy zareagowali z narażeniem własnego życia. Przed przyjazdem policji i służb napastnik uciekł. Przybiegli inni sąsiedzi i zaczęła się akcja ratunkowa - wspomina tragiczny dzień pan Paweł.

Tylko dzięki błyskawicznej reakcji innych osób, w tym służb ratunkowych oraz lekarzy, Paweł Brągiel nie przyplacił tego ataku życiem. Z samego zdarzenia nic nie pamięta, późniejszych dni także.

- Byłem ostatnią osobą, która dowiedziała się, co się stało. Przez miesiąc, do 25 kwietnia,

byłem w szpitalu, najpierw na OIOM-ie, później na oddziale otolaryngologii. Długo mnie wybudzano. Przez pierwsze doby to była walka o życie, walka z nadciśnieniem, bo po urazie głowy dostałem ciśnienia między 160 a 240 na 100. Drugiego dnia zaczęły się problemy z oddychaniem, może dlatego, że trzy tygodnie przed tym zdarzeniem przeszedłem COVID-19, on się odezwał, więc podłączono mnie do respiratora. Walka o moje życie trwała pięć dni, później wszystko zaczęło się stabilizować - zwierzał się na łamach DZ pan Paweł.

Jednak sześć ciosów dużym kamieniem i dwa siekierą zrobiły swoje.

- Mam szczękę złamaną w sześciu miejscach, łącznie z podniebieniem, uszkodzone zatoki szczękowe, nos, przesunięte było oko. Mam też 10 części metalowych w twarzy, czaszkę u góry miałem całkowicie pokiereszowaną. Po tygodniu przeszedłem operację twarzoczaszki w Katowicach, w szpitalu przy Francuskiej. W szpitalu w Bielsku-Białej zajmowano się moimi otwartymi

ranami, a po tygodniu, jak już mogli mnie przewieźć, to zostałem przewieziony do Katowic. Tam operacja trwała sześć godzin, brało w niej udział wielu lekarzy, była pani profesor i dzięki nim wyglądam jak wyglądam, żyję jak żyję - opowiadał wiślanin.

Potem była półtoraroczna rehabilitacja rękoma i palcami twarzą przez kolejnego „anioła” Jakuba Pilcha.

Wspominał, że napastnika znał od kilka miesięcy, od grudnia 2021 roku. To był Polak. Przyjechał z mamą i psem małamu-tem z Kanady.

- Jak go poznałem, to na początku mu pomagałem, starałem się znaleźć mu pracę. Nie przyjął tej pomocy. Widywaliśmy się sporadycznie, mówiliśmy sobie „Cześć”. Później zacząłem się izolować od niego, bo wyzuwałem, że coś jest nie tak. Była taka sytuacja, kiedy pierwszy raz go zobaczyłem: wysiadł z auta ze swoją mamą, ja na niego popatrzyłem, oni zapytali o coś i w tym momencie z góry lub ze środka Bóg powiedział: „Paweł, uważaj! Będą problemy” - opowiada wiślanin.

NA PASAŻERÓW CZEKAJĄ TAKŻE NIESPODZIANKI. KAŻDY DOSTAJE ŻÓŁTĄ GUMĘ „DONALDA”, A FANI SERIALU „ZMIENNICY” KARTKI NA MIĘSO, PALIWO I SŁODYCZE

Faktycznie, były...

Pomysł na życie

W trzy lata po feralnym zdarzeniu pan Paweł ma trzecią grupę inwalidzką, jest na rencie. Jednak nie jest wystarczająca na życie, więc jest zmuszony na szukanie dodatkowego zarobku.

- Dowiedziałem się, że w Powiatowym Urzędzie Pracy w Cieszyńcu jest konkurs na dotacje z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Pomyślałem, że mógłbym spróbować w nim wystartować - opowiada Paweł Brągiel. Dodaje, że w poprzednim życiu miał dwa niezrealizowane marzenia - jednym z nich było, żeby wozić ludzi po Wiśle taryfą (nie tak-

sówką, jak mówi, ale właśnie taryfą) - taką jaką była w serialu „Zmiennicy”.

- Z pomocą PFRON udało mi się takie auto kupić. Znalazłem takiego dużego fiata w Pile. Kolega wsiadł w pociąg i przywiózł mi go. Można powiedzieć, że jest on bardzo wierną repliką samochodu ze „Zmienników”. Jedynie kolor siedzeń jest inny, bo w filmie były czarne, a u mnie są brązowe, trochę inaczej zamontowane są kierunkowskazy, ale w środku praktycznie nie ma żadnej różnicy: antena na szybie jest zamontowana, wszystkie naklejki też są, a nawet jest długopis i taksometr „Polax 2” - opowiada pan Paweł. Dodaje, że numer bocznym 1313 i litery WPT też się znalazły, ale w tym przy-

padku oznaczają Wiślańskie Przewozy Turystyczne.

- Próbuje nim jeździć. Reakcje są różne. Młodzi ludzie bywają zachwyceni; mówią, że fajna fura. Starsi kojarzą „kancioki” i się uśmiechają. Jest też pewna grupa miłośników filmów z PRL-u, którzy zaglądają do środka, czy wszystko jest na swoim miejscu. I są pod wrażeniem - mówi wiślanin, który obwozi ludzi po Perle Beskidów w koszulce z napisem „Levis” Jacka Żytkiewicza, głównego bohatera serialu „Zmiennicy”, oraz kurtce jeansowej.

Na pasażerów jego taryfy czekają także niespodzianki. Każdy dostaje żółtą gumę „Donald”, przy wydawaniu reszty banknoty z minionej epoki, a jak ktoś jest grzeczny lub jest fanem „Zmienników”, to może otrzymać nawet... kartki na mięso, słodycze i paliwo.

Przejażdżka po Wiśle

Pan Paweł oferuje kursy okazjonalne po Wiśle, ale jeśli ktoś zażyczy sobie nieco dłuższą przejażdżkę, to też jest taka możliwość. Wystarczy zadzwonić na numer telefonu 72-72-72-185 i wcześniej się umówić. W planach jest też weekend w Gliwicach, w rodzinnym mieście Pawła, więc może będzie okazja dla innych. Można też WPT wynająć na event, imprezę okolicznościową czy rodzinną rocznicę.

- Na postojach nie mogę stać, bo nie jestem taksówką, ale jak ktoś zamówi kurs, to podjadę - zapewnia wiślanin.

Cena za przejażdżkę po Perle Beskidów zaczyna się od 50 złotych wżwyz. Jest też opcja VIP-owska, nieco droższa, ale wówczas można liczyć na poczęstunek kawą z fusami w szklance i wuzetką (niewykluczone, że od przyszłego roku będzie można delektować się PRL-owskim obiadem: pomidorową z ryżem, mortadellą udającą schabowego z ziemniakami, mizerią i kompotem podanymi na stole nakrytym ceratą).

- Chcę zadbać o odpowiedni klimat - podkreśla Paweł Brągiel. Choć ze zdrowiem nie jest najlepiej, to udało się odbyć kilka kursów po Wiśle. Liczy, że z czasem będzie ich więcej.



FOT. Z ARCHIWUM PAWŁA BRĄGIELA

Paweł Brągiel kupił dużego fiata, podobnego do tego jak w filmie „Zmiennicy”. Zaprasza na przejażdżkę po Wiśle

– Dopóki Ukraina zajmuje Rosję, niszczy jej siłę żywą, my mamy bufor bezpieczeństwa – ocenia pułkownik Maciej Matysiak, były wiceszef Służby Kontrwywiadu Wojskowego

Mikołaj Woźniak

PŁK MACIEJ MATYSIAK: ROSJA TRAKTUJE NAS JAKO SWOJEGO PRZECIWNICKA

Jak Rosja działa w Polsce?

Najprościej mówiąc – w każdym zakresie, w którym może. Dlaczego jesteśmy celem i wrogiem dla Rosji? To proste pytanie i prosta odpowiedź. Mamy różnice w sposobie sprawowania władzy. Rosja jest państwem quasi demokratycznym. Ma jedną z lepiej napisanych konstytucji, która nie jest stosowana. Putin jest dyktatorem. Ma swoją sferę wpływów: część oligarchii i społeczeństwa, która sprawuje władzę. Reszta jest przez nich zarządzana. To państwo typu mafijnego i takimi metodami się posługuje. Jeżeli sprawuje władzę, to co jest dla Putina najważniejsze?

Jej utrzymanie.

A co jest zagrożeniem dla dyktatora wskazującym na możliwość utraty władzy? Kto może mu ją odebrać?

Zwykle władzę dyktatorom odbierają ludzie.

A skoro władza ludu, to demokracja. Największym zagrożeniem dla Putina jest, żeby społeczeństwo rosyjskie nie doszło do wniosku, że ma go dość, a krajem da się zarządzać nie przez dyktatora, ale polityków, których można wybierać. Dlatego dyktatorzy, w tym Putin, izolują szeroką masę społeczeństwa od obiegu informacji. Resztę korumpują – choćby oligarchów. System demokracji, pełen dobrobytu, bo w takim stanie żyjemy, pokazałby, że władza nie jest nieusuwalna. Dlatego jako kraje demokratyczne jesteśmy głównym problemem dla Putina. To starcie jest starciem systemów wartości: dyktatorskiego i demokratycznego. Proszę spojrzeć, kto bezpośrednio wspiera Rosję?

Chiny, Korea Północna...

Czy to są demokracje?

Nie.

Podobnie jak np. Iran. Indie nie wspierają, ale kupują



Jeśli upadnie Ukraina, Polska będzie stanowiła bufor przed Rosją dla Niemiec. Płk. Matysiak: – Geografii nie zmienimy

od Rosji i odnoszą korzyść. Bezpośrednim wejściem na Ukrainę Putin i Rosja spowodowali zachwianie się systemu bezpieczeństwa. Stworzył się podział na kraje koncentrujące się na osi konfliktu po stronie Rosji, z przewodnią rolą Chin. Po drugiej stronie jest demokracja. Polski wniosek o zwołanie Rady Bezpieczeństwa złożony na forum Organizacji Narodów Zjednoczonych poparło niecałe 50 krajów. To jedna czwarta! Trzy czwarte nas nie popiera i zmierza w kierunku nie-de-

mokracji. To niemal 90 proc. populacji świata, która nie wyznaje takiego systemu wartości, jak my. Europa i USA stanowią zdecydowaną mniejszość. Dlatego Rosja oddziałuje na nas w każdy możliwy sposób. Polityczny, gospodarczy, sięga po szantaż, w tym także nuklearny, zastraszanie, działania sabotażowe i terrorystyczne. Tyle że w stosunku do nas nie stosuje bezpośredniego ataku kinetycznego, jak w przypadku Ukrainy. Jesteśmy krajem sojusznym, we wspólnym, silnym i wydol-

nym systemie. Absolutnie silniejszym niż Rosja.

Mowa o NATO?

Tak, ale także Unii Europejskiej. W ramach NATO osłabione jest działanie administracji amerykańskiej, ale siły nadal są wystarczające, żeby pokonać Rosję. Nie zrobimy tego atakując, bo jesteśmy sojuszem defensywnym, a nie agresywnym. Nie chcemy prowadzić wojen zaborczych, zajmujących terytoria i niszczących strukturę innego kraju. Chcemy się bronić i nie dopuścić, by potencjalny agresor, jak Rosja, mógł sobie z nami pozwolić na takie działania. Rosja oddziałuje na kraje pojedyncze i osłabione, ja Gruzja, Czeczenia, Ukraina czy Syria. Wysła też swoich ludzi do Afryki, żeby stosowali tam korupcję.

Często słyszymy, że Rosja prowadzi wojnę hybrydową. Jak to rozumieć?

Prowadzi działania na naszą szkodę, ale poza formalnym progiem wojny. Nie ma ataku bezpośredniego na terytorium naszego kraju ani ostrzału rakietowego z pewnej odległości, jak było to np. w wojnie między Izraelem a Iranem. Te państwa strzelały do siebie wzajemnie, ale nikt nie wyszedł poza swoją granicę. Wobec tego możemy wyobrazić sobie konflikt kinetyczny, ale bez lądowego przemieszczania się żołnierzy, zajmujących terytorium innego kraju. Taki konflikt Rosja prowadzi z Ukrainą, a dla nas rodzi to określone zagrożenia.

Jakie?

Rosja w tym momencie jest w trybie konfliktu zbrojnego,

a nas traktuje jako swojego przeciwnika, bo jesteśmy zagrożeniem i wspieramy Ukrainę. Politycznie, finansowo i militarnie – wysyłając broń czy zapewniając rozpoznanie. Na forum międzynarodowym głośno mówimy: wspieramy Ukrainę, Rosja jest napastnikiem, działa niezgodnie z prawem. Dlatego Rosja będzie w stosunku do nas prowadziła negatywne działania, będące elementem wojny hybrydowej. Zawierają się w niej także metody kinetyczne, ale nie wojenne. Dokonuje zamachów terrorystycznych czy aktów sabotażu, jak choćby podpalenia. Terroryzm to nie tylko wybuchająca bomba czy człowiek z pasem szahida. To także atak nożownika czy wspomniane podpalenie. Rosja działa wobec nas także bardzo agresywnie zbierając informacje. Pozyskuje źródła osobowe, rozstawia kamery – śledząc i inwigilując np. transporty biegnące przez Polskę do Ukrainy. Przekracza drokami naszą przestrzeń powietrzną. Prowokuje i obserwuje, latając w strefie przygranicznej Polski, Litwy, Łotwy, Estonii, Norwegii, Finlandii, Islandii, Rumunii, Bułgarii. W Europie Rosja dokonuje zabójstw swoich przeciwników politycznych, czyli Rosjan, którzy nie zgadzają się z Putinem. Dochodziło do podkładania ładunków wybuchowych w samolotach cargo czy inspirowania do dokonywania sabotaży na liniach kolejowych – np. w Niemczech. W Norwegii wykryto składy amunicji, broni i środków do prowadzenia walki dywersyjnej i partyzanczej, przygotowane przez rosyjskie służby specjalne. Jednocześnie Rosja prowadzi wojnę informacyjną – oddziałuje dezinformacją. To właśnie działania hybrydowe. Połączenie metod klasycznych i dodatkowych. Wielu sposobów negatywnego oddziaływania.

*W TARGNIĘCIE ROSYJSKICH DRO-
NÓW? PO RAZ PIERWSZY UŻYLI-
ŚMY BRONI. POKAZALIŚMY, ŻE STAĆ
NAS NA ZDECYDOWANE DZIAŁANIE*

Co jest celem Rosji w takim działaniu?

Zniechęcenie nas i ograniczenie pomocy Ukrainie. Podział, czyli rozbić polityczne i skłócenie nas wewnętrznie. Podzielenie na małe kawałki i pojedyncze neutralizowanie.

Rosja może bezpośrednio oddziaływać na polityków?

Ruch Trumpa Make America Great Again (pol. Uczynmy Amerykę znowu wielką - dop. red.), partia Marine Le Pen we Francji, Vox w Hiszpanii, Robert Fico na Słowacji, Victor Orban na Węgrzech. Podejmują działania, które mówią: z Rosją nie jest tak źle, wyjdźmy z Unii, wyjdźmy z NATO, po co nam ta wojna, Ukraina to strefa wpływów Putina. Głoszona narracja jest zgodna z celami Rosji.

Do tej wylizanki można jeszcze dodać AfD w Niemczech. Jak takie ruchy powstają? Nie wydaje się to łatwe w państwach o demokratycznych podstawach.

Prześledźmy historię. Rosja będąc państwem komunistycznym, kiedy zarządziła blokiem państw socjalistycznych, a nawet wcześniej - przed II wojną światową, oddziaływała na państwa kapitalistyczne, wykorzystując organizacje lewicowe i skrajnie lewicowe. Były spójne ideologicznie z głoszonymi w niej hasłami. Wiele z tych organizacji i partii politycznych inspirowała do powstania. Tam, gdzie ludzie wyznawali wartości socjalistyczne, jak powszechna równość i opiekuńczość państwa, podgrzewały i wzmacniały przekaz. Pośrednio lub bezpośrednio finansowano lewicowy terroryzm: Bader Meinhof, Czerwone Brygady, IRA, organizacje baskijskie. Rosjanie maczali palce w każdej z nich, oddziałując na kapitalistyczny Zachód.

A dziś?

Narracje separatystyczne i anarchistyczne wyznają dziś osoby, dla których znaczenie mają wartości skrajnie prawicowe oraz konserwatywne. Tymczasem Rosja ustami Putina, głoszonymi choćby na Klubie Władajskim ma taki przekaz: kultura Zachodu chyli się ku upadkowi, tylko Rosja stoi na straży tradycyjnych wartości, których musimy bronić: rodziny, nietolerowania mniejszości seksualnych; my Słowianie powinniśmy trzymać się razem. Stąd bierze się Grzegorz Braun, Konfederacja, populiści, mówiący: po co nam ta wojna, skupmy się na sobie. Braun wprost mówi: dogadajmy się. Marine Le Pen namawiała do wystąpienia z NATO, a pieniądze od Putina brała za pośrednictwem węgierskiego banku. Wśród doradców prezydenta Trumpa są ludzie

dodatek dla prenumeratorów
Nr 92 - październik 2025

zgodni z narracją Putina. Który amerykański dziennikarz przeprowadzał z nim wywiad?

Tucker Carlson.

Z którym politykiem jest blisko?

Z Trumpem.

No i mamy strefę wpływów, oddziaływania na polityków. Nie trzeba najeżdżać kraju, żeby osiągnąć pozytywne dla siebie rezultaty. Wystarczy zmienić rządzących na takich, skłonnych działać, jak chce Putin. To np. Fico na Słowacji czy Orban na Węgrzech. Dlaczego o Orbanie mówi się jako agencie Putina w UE? Bo głosi tezy zgodne z narracją Rosji i próbuje torpedować działania przeciwko niej.

Rosjanie najpierw wyszukują sobie cel i zaczynają na niego oddziaływać czy szukają osób, które od początku mają ciągoty ku Wschodowi?

Bardzo różnie. Korzystają z nadarzających się okazji lub szukają i werbują ludzi do współpracy. Podał pan przykład AfD. To partia, która zdominowała wschodnie Niemcy, czyli dawną strefę wpływów rosyjskich, gdzie na pewno została jej agentura. Działanie Rosji nie wzięło się z wczoraj na dziś. Trwa nieprzerwanie od przejścia aktywów, a potem kontrolowania działalności carskiej przez Rosję radziecką. Teraz to działanie się sniło z uwagi na przejście w tryb wojenny. A Rosja na tej wojnie traci. Mieniać się drugą potęgą świata, została obdarta z tego anturazu, bo nie może pokonać Ukrainy - kraju słabszego i z mniejszym potencjałem. To jaka to potęga? Ta sytuacja zadaje kłam propagandzie rosyjskiej. Wobec tego posługuje się ona tymi działaniami, którymi może i oddziałuje politycznie. Wykorzysta każdą sytuację - np. pandemię do narracji antyszczepionkowej. Pojawiło się wtedy coś, co nas dzieli, więc Rosja wzmacniała przekaz, silnie inwestując w taką narrację.

Każdą szkodliwą społecznie narrację uznajemy za rosyjską?

Nie każda wzięła się z działania Rosji, ale jeśli w jej ocenie okaże się skuteczna, skorzystają z okazji i będą wzmacniać przekaz. Nikt nie wskaże, gdzie jest granica narracji społecznej czy politycznej, a w którym miejscu dokładnie zaczyna się wpływ Rosji. W dodatku w ostatnich kilku latach dokonała się rewolucja komunikacyjna. Jest więcej narzędzi docierania nie tylko do wybranych grup społecznych, ale obywateli wszystkich krajów. Każdy ma telefon, będący źródłem wiedzy i okienkiem na świat.

W sferze informacyjnej dzieje się bardzo dużo. Kiedyś, żeby dotrzeć do ludzi, trzeba było wywołać ferment, były w zasadzie tylko gazety. Dziś wiemy, co dzieje się w każdym momencie. Rosjanie wykorzystują słowo pisane, obraz, newsy, tworzą narrację. Jesteśmy w stanie to potwierdzić, widząc choćby z jakich kierunków i kont ona pochodzi. Jeśli nagle widzimy wzmożoną akcję podbijania narracji niekorzystnej dla nas, a korzystnej dla Rosji, realizowaną przez tzw. farmy trolli lub występuje nagły ruch w cyberprzestrzeni - z dużym stopniem prawdopodobieństwa stoi za tym Rosja.

Jako pojedynczy użytkownik internetu jesteśmy w stanie jakkolwiek się bronić?

Nie ma jednej recepty czy zło tego środka. Oddziaływanie dezinformacyjne dotyka wielu stref. Wtargnięcie dronów rosyjskich do Polski nie było tylko naruszeniem naszej przestrzeni powietrznej, ale działaniem mającym również wywołać strach i dać możliwość do snucia narracji niekorzystnej dla Polski, ale dobrej dla Rosji. Jak się bronić przed dezinformacją? Przede wszystkim mieć świadomość, że istnieje. Potrzebna jest tu edukacja wczesnoszkolna, komunikacja społeczna. Każdy musi myśleć krytycznie, mając świadomość, że to, co dociera do niego środkami bezpośredniego przekazu, nie zawsze musi być prawdą. Obecnie do tworzenia fake newsów, fałszywych obrazów zaprzęgnięta jest sztuczna inteligencja. Cyfrowy świat składa się z nas - indywidualnych ludzkich „klocków”. My tworzymy ten obraz. Jeśli 30 mln Polaków poda jakąś informację, to ci, którzy tego nie zrobili, pomyślą, że to prawda. Trzeba być ostrożnym, bo rzeczywistość zmieniła się na cyfrową. Musimy o tym mówić i pisać.

Był pan zaszokowany, kiedy po wtargnięciu do Polski rosyjskich dronów pojawiły się pierwsze dane dotyczące struktury komentarzy w mediach społecznościowych? Większość, bo ponad 30 proc. wpisów obarczało winą Rosję, ale niewiele mniej - Ukrainę. Wiele osób się na to nabrało. Nie jestem zaszokowany - widzę taką działalność od wielu lat. Narasta, bo w Polsce i Europie nie prowadzi się skutecznych działań w zakresie przeciwdziałania dezinformacji. A jej prowadzenie jest łatwiejsze niż jej przeciwdziałanie. Ci, którzy dezinformują są aktywni, nadają ton, wybierają czas i miejsce. Dezinformacja jest też używana dla korzyści nie tylko przez Rosję, ale także innych ludzi, w tym polityków wszelakiej maści.

Przykładem jest poseł Marek Jakubiak, który po wtargnięciu rosyjskich dronów podawał dalej bzdury, że nie wiadomo, czy to Rosja, czy może Ukraina. Po to, żeby podbić sobie klikalność. To cyniczne działanie. Musimy powalczyć z dezinformacją patrząc na siebie, stosując dobre praktyki i korzystając z wiarygodnych źródeł. Przy dronach mówiono: trzeba słuchać oficjalnego przekazu, bo nie jesteśmy w stanie stwierdzić, skąd bierze się inny, stojący z nim w sprzeczności.

Jakie wnioski wyciąga pan po reakcji Polski i NATO na wtargnięcie dronów?

Poradziłem sobie. Rosja nie osiągnęła zakładanych rezultatów. To nie były drony, które miały nas zaatakować materiałami wybuchowymi. Celem było wzbudzenie strachu, zamieszania i sprawdzenie, jak zareaguje Polska i cała struktura sojusznicza. Przy okazji doszło do uruchomienia systemów bezpieczeństwa, narracji wprowadzającej w błąd, przygotowania do podziału, bo od razu ruszyła akcja dezinformacyjna, że sytuacja jest winą Ukrainy. W zakresie działania daliśmy mocną odpowiedź. Po raz pierwszy użyliśmy broni i strąciliśmy drony, a że nie wszystkie jest rzeczą wtórną. Udowodniliśmy, że stać nas na zdecydowane działanie. Przekaz informacyjny był szybki i w miarę sprawny. Może nie idealny, ale w takich sytuacjach nigdy nie będzie. Pokazaliśmy spójność wewnętrzną wszystkich stron politycznego podziału, który dziś mamy. Szybka była również reakcja sojusznicza - udział w zwalczaniu dronów brały struktury międzynarodowe. Efektem rosyjskiej prowokacji była dalsza, wspólna reakcja polityczna i militarna - zarówno NATO, jak i UE. Użytkaliśmy deklarację wsparcia od wszystkich istotnych graczy, łącznie z potępieniem tego działania przez Orbana. Wydano komunikaty, że jesteśmy wspólnotą i będziemy bronić każdego członka NATO. Państwa członkowskie deklarowały przemieszczenia wojsk i akcję „Wschodni Strażnik”. Reakcją była tutaj jak najbardziej po naszej myśli, czyli jednocześnie - nie po myśli Rosji Putina.

Oczekiwałby pan bardziej jednoznacznej reakcji USA?

Mamy chyba świadomość, czym kieruje się prezydent Trump. Pokazał to w czasie pierwszej prezydentury, głosił określone hasła w kampanii wyborczej, dzięki którym wygrał i dalej realizuje swoją politykę. Czy jest dla nas korzystna? Mogłaby być lepsza, jednak jest jak jest i musimy sobie z tym poradzić. Trump zwywał Europę do silniej-

szego działania. Budząc nas, spowodował zwiększenie wysiłków na obronę. Czy robił to z przyczyn egoistycznych, materialnych czy biznesowych, to jego sprawa. Jest demokratycznie wybranym prezydentem naszego największego i najważniejszego sojusznika w NATO. Nie pozostaje nam nic innego, jak dostosować się i robić swoje.

Powiedział pan, że Europa nawet bez USA byłaby w stanie przeciwstawić się Rosji.

Wystarczy policzyć, ilu mieszkańców posiada Rosja, a ilu Europa. Jakie PKB posiada UE, a jakie Rosja. Policzyć liczbę czołgów, samolotów i innych sił. Rosja ma przewagę tylko w jednym elemencie - jest mocarstwem nuklearnym. To czynnik, gdzie wskazanym jest utrzymywanie dobrych relacji i sojusznika w postaci USA, bo bezdyskusyjnie balansuje potencjalne działanie Rosji.

W przyszłości mamy się spodziewać podobnych prowokacji, jak wtargnięcie dronów?

Na razie nic podobnego się nie wydarzyło. Może ich być więcej, bo Rosja będzie szukała naszych słabych punktów. Nie będzie oddziaływała na nas tam, gdzie jesteśmy mocni. Zrobiła to za pomocą dronów, bo oceniła, że nie mamy potencjału odstraszenia i chciała zobaczyć, jak sobie poradzimy. Teraz nie będzie już uderzała w nas tam, gdzie w jej ocenie nie odniesie efektu. Ale, że działa i będzie działała na naszą szkodę to pewnik, bo zachowuje się tak od wielu lat.

Kiedy rozmawiałem z amerykańskimi, zwrócił uwagę na rosyjsko-białoruskie manewry Zapad. Przypomniał, że gdyby przetłumaczyć ich nazwę, brzmiałaby ona Zachód. Stąd wniosek, że Rosjanie regularnie ćwiczą inwazję na Zachód. To prawda czy mają inny cel?

Po pierwsze ćwiczą dla podniesienia sprawności. Po drugie Zapad to element zastraszania: patrzcie, przygotowujemy się do ofensywy. Założenie ćwiczeń jest takie, że Rosja atakuje, a nie broni. Po trzecie Rosja zgodnie ze swoją doktryną wykorzystuje ćwiczenia wojskowe, jako element maskowania potencjalnej inwazji, to nie tajemnica. Musimy się liczyć, że może to wykorzystać w takim zakresie i obszernie, czy ma ku temu potencjał. Manewry Zapad w 2021 roku poprzedziły wejście Rosji na Ukrainę w lutym 2022 roku. Ćwiczenia zostały przedłużone i były maskowaniem gromadzenia żołnierzy. Dodatkowo testowane są nasze systemy bezpieczeństwa. Monitorując działania Rosjan rozbudzamy je, wyciągamy

wojsko z koszar i ćwiczymy, żeby pokazać, że też jesteśmy gotowi. To poniekąd zabawa w kotka i myszkę.

Widziałem rozmowę z panem sprzed roku, w której pojawiła się teza: jeśli upadnie Ukraina, przyjdzie kolej na Polskę. Podtrzymuje ją pan?

Oczywiście. Taki jest cel działania Rosji. Od jednego do drugiego. Ukraina jest dla nas buforem. Ktoś pyta: co jeżeli jutro Rosja zaatakuje nas? Taka narracja wynika ze strachu i niewiedzy. Pytam - w jaki sposób technicznie? Słyszę, co jeśli będą strzelać rakietami? Tutaj zauważam, że nawet na Ukrainie wykorzystują już głównie drony. A jak do nas wjadą? Tylko, którądy i skąd wezmą czołgi? Podkreślam - dopóki Ukraina zajmuje Rosję, niszczy jej siłę żywą, konsumuje środki, my mamy bufor bezpieczeństwa. Jeśli natomiast Ukraina straci niepodległość, zostanie opanowana, zajęta lub w inny sposób zneutralizowana - my jesteśmy następni w styku z Rosją i Białorusią, stanowiąc bufor dla Niemiec. Geografii nie zmienimy.

U niektórych wtargnięcie dronów i następujący po nim natłok informacyjny wywołał strach do tego stopnia, że zaczęli sposobić się do wojny. Przyda się element wyjaśnienia: jak blisko otwartego konfliktu w tradycyjnym rozumieniu jesteśmy?

Nikt nie odpowie panu na to pytanie. Niektórzy mówią: trzy lata, pięć. Ja proszę wtedy: przedstawcie mi bardziej precyzyjną kalkulację. Nie wiemy, ale ze względu na wojnę na Ukrainie, wtargnięcie Rosji, odarcie jej z narracyjnego kłamstwa, zakładamy, że jest to bardziej niż mniej prawdopodobne aniżeli było 12 lat temu.

CV



Płk. Maciej Matysiak
Absolwent Wyższej Szkoły Oficerskiej Wojsk Pancernych w Poznaniu. W 1993 r. został oficerem kontrwywiadu wojskowego. W latach 2014-2016 Zastępca Szefa Służby Kontrwywiadu Wojskowego. Uczestnik misji: w Chorwacji, Kosowie, Bośni i Hercegowinie, Iraku. Dziś ekspert fundacji Stratpoints.

FOT. FUNDACJA STRATPOINTS

PETTEGREE: KSIĄŻKI TO JEDNA Z GŁÓWNYCH OFIAR WOJNY

Procedury dotyczące ochrony starodruków zaczęto tworzyć pod koniec I wojny światowej – mówi prof. Andrew Pettegree, historyk na Uniwersytecie St Andrews, autor książki „Książka na wojnie. Czytanie w ogniu walki”

Agaton Koziński

Co łączy książki i wojnę?

Ten związek staje się czytelny od przełomu XIX i XX wieku. Wcześniej zdecydowana większość ludzi na Ziemi nie umiała czytać, więc książki nie mogły mieć zbyt dużego wpływu. Zaangażowanie można osiągnąć tylko wtedy, gdy społeczeństwo jest piśmienne. Właśnie w tym kontekście książki stały się ważne w czasie dwóch wojen światowych.

Trwa wojna na Ukrainie, a także między Iranem a Izraelem. Ale nie ma mowy o książkach, jedynie o nalotach, dronach i liniach frontu.

Jedną z interesujących rzeczy dotyczących wojny na Ukrainie jest to, że pod wieloma względami jest to wojna XXI wieku – widać to choćby po wykorzystaniu nowych rodzajów broni jak na przykład drony. Ale pod wieloma względami jest to też to wojna bardzo XX-wieczna, jakby wyjęta z książek o tamtym stuleciu. Co chwila czytamy historię o ludziach, którzy uciekając przed zbliżającym się frontem, porzucają własne domy, prywatne kolekcje. Czytamy o Rosjanach atakujących biblioteki, tak jak robili to w pierwszej fazie wojny, czy wywożących ukraińskie książki z bibliotek publicznych. Czytamy też o Ukraińcach oddających swoje książki do makulatury, jeśli są one w języku rosyjskim. A jeszcze przed rozpoczęciem wojny Rosjanie wydali całą serię antyukraińskich książek. Dokładnie tak samo jak Niemcy, którzy przed 1939 r. masowo wydawali publikacje kolportujące antypolskie idee.

Podkreśla Pan rolę książek w kształtowaniu opinii publicznej na temat ideologii. Ale czy nadal uważa je Pan,

za tak samo ważne jak przed II wojną światową?

Oczywiście, dziś one nie mają już takiego znaczenia jak w XX wieku – ale też nie da się powiedzieć, że dziś nie odgrywają już żadnej roli. Znaczenie historii dla kształtowania opinii w teraźniejszości jest cały czas bardzo duże, co widać na przykładzie Rosji. Przecież w tym kraju do więzienia trafiają historycy tylko dlatego, że opisywali fakty z przeszłości niewygodne dla obecnej władzy. Brzmi to może okrutnie, ale te aresztowania to najlepsze potwierdzenie istoty książek – przecież nie wsadzano by tych historyków za kraty, gdyby władza nie traktowała ich publikacji jako zagrożenia. To najlepiej potwierdza, że książki są nadal ważne wśród osób kształtujących opinię publiczną.

Co dzieje się z książkami podczas wojny? „Rękopisy nie płoną” – pisał Bułhakow w „Mistrzu i Małgorzacie”. Rzeczywiście?

Podczas II wojny światowej książki bardzo często padały ofiarą konfliktu. Najczęściej płonęły w wyniku bombardowań. Szczególnie często tracono bezpowrotnie zbiory z bibliotek publicznych. One zwykle są lokowane w prestiżowych budynkach w centrach miast, dlatego też bardzo często cierpiały podczas bombardowań. Pod koniec wojny blisko jedna trzecia zasobów mieszkaniowych Niemiec została całkowicie zniszczona lub stała się niezdatna do zamieszkania. Przy okazji przepadła też ogromna liczba książek, które znajdowały się w tych mieszkaniach.

Cena, jaką Niemcy płacili za rozpętanie wojny.

Kolejna znaczna część książek zniknęła w latach 1945 i 1946,

kiedy Niemcy szukali wszelkiego dostępnego paliwa, aby ogrzać swoje domy. Wtedy wiele książek nazistowskich, które stały się właściwie obowiązkowe w okresie III Rzeszy, zostało zniszczonych przez ich właścicieli.

Czy w czasie I lub II wojny światowej zginęła jakaś wyjątkowo cenna książka, jakiś biały kruk?

Podczas I wojny światowej, pod koniec konfliktu, kiedy dysponowano już samolotami, zaskakująco często bombardowano obiekty cywilne. I już wtedy zrozumiano, że konieczne jest opracowanie jasnych procedur ochrony starodruków. Najlepsze rozwiązanie opracowano we Włoszech, gdzie stworzono cały system wywożenia cennych książek poza miasta. W pierwszej kolejności wywożono inkunabuły, czyli druki z okresu początków drukarstwa, po nich wszelkie inne unikalne przedmioty. Ten system ewakuacji sprawił, że w czasie bombardowań Włochy nie ponieśli żadnych poważnych strat w swoich zbiorach.

Skoro Włosi mogli zabezpieczyć swoje zbiory, to czemu nie udało się to Niemcom?

Niemcy również wysłali swoje zbiory poza główne miasta. Ale ponieważ spodziewali się przede wszystkim uderzenia z Zachodu, wysłali książki na wschód – i w ten sposób wpadły one w ręce sowieckiej



Zbiory podczas porządkowania w Bibliotece Ossolineum we Wrocławiu w 1948 r. Te książki zostały przywiezione po wojnie ze Lwowa

armii. Poza tym część niemieckiego terytorium została po wojnie włączona w granice Polski. W ten sposób miliony książek z takich miejsc jak Hamburg i Lubeka nigdy nie wróciły na swoje pierwotne miejsce. Niedawno byłem w Bibliotece Centralnej w Lubecie i rozmawiałem o tym z pracownikami. I oni mi opowiadali, że do dziś nie udało im się ustalić, czy ich książki przepadły w czasie wojny, czy znajdują się obecnie w rosyjskich lub białoruskich bibliotekach.

O jakich książkach konkretnie mówimy?

Zginęły wtedy m.in. starodruki z XV wieku. Znany jest los jednego z najstarszych psalterzy, obecnie jest tylko około 20 egzemplarzy na świecie. Ów egzemplarz został zabrany do Stanów Zjednoczonych przez amerykańskiego żołnierza. Nie wiadomo kompletnie nic o losach biblioteki z Królewca. Tam był wspólny zbiór, ale nie pozostało po nim kompletnie nic, nawet katalog.

Polska poniosła dużo większe straty w czasie wojny niż Niemcy, nie my też rozpoczęliśmy tamten konflikt. Szacuje się, że z naszego kraju wywieziono co najmniej 160 tys. starożytności, duża część z nich nigdy nie wróciła. Jak się szuka zaginionych książek? Jakie są szanse ich odzyskania?

Wszystkie te biblioteki były skatalogowane, dzięki czemu stosunkowo łatwo było je zwrócić poprzednim właścicielom. Choć inaczej to wyglądało w rosyjskiej strefie okupacyjnej, z której Rosjanie wywozili jako reparacje właściwie wszystko, i urzędnicy przemysłowi, i książki. Miliony książek trafiły do Związku Radzieckiego. Niektóre nigdy nie trafiły do biblioteki. Po upadku Związku Radzieckiego w nieczynnej cerkwi prawosławnej odkryto ogromną stertę książek, które po prostu zamienili się w miazgę i trzeba było je wyrzucić.

Jakie książki się czyta w czasie wojny?

Głównie wspomnienia, relacje naocznych świadków. Na przykład w Wielkiej Brytanii bardzo

popularne były książki pilotów, którzy walczyli przeciw Niemcom. Ludzie szukają też książek pozwalających uzupełnić im wiedzę. Kiedy USA przystąpiły do wojny w 1941 roku, władze zdały sobie sprawę, że nie mają pojęcia o większości azjatyckich wysp, na których będą walczyć. Mieli bardzo mało informacji na ich temat. Dlatego zwrócili się z apelem do Amerykanów posiadających pocztówki, zdjęcia z wakacji, wszelkiego rodzaju podręczniki techniczne i książki podróżnicze o tamtym rejonie świata – i uzupełniali na tej podstawie wiedzę. Bardzo ważne były również wszelkie informacje na temat fabryk w krajach wrogów.

A na koniec. Gdyby Pan miał możliwość znalezienia jednej książki, która zaginęła w czasie wojny, to co by to było?

Prawdę mówiąc, ja już taką swoją książkę odnalazłem. To była książka znajdująca się w bibliotece obozowej. Gdy Niemcy likwidowali obozy, wyprawiali z nich więźniów, ale książki pozostawały – i w zdecydowanej większości przepadły. Szacuje się, że w obozowych bibliotekach znajdowało się ok. 3-4 mln tytułów, tylko bardzo mała ich część przetrwała. Ale dwa lata temu na targach antykwarycznych w Yorku znalazłem pozycję, która nie zaginęła w poździe wojny. Chodzi o książkę autorstwa arcybiskupa Canterbury. W czasie wojny trafiła do obozu oficerskiego w Bawarii, mimo że była napisana w języku angielskim. Podejrzewam, że ta książka została wyjęta z biblioteki i prawdopodobnie przywłaszczona przez niemieckiego oficera mówiącego po angielsku. W ten sposób przetrwała wojnę, a dwa lata temu stała się częścią mojej kolekcji.