STRONA ZDROWIA

KTO NIE POWINIEN JEŚĆ MIĘSA?

ZŁOTA POLSKA JESIEŃ W UZDROWISKACH JEST PRZECUDNA str. 10-13

Nr ISSN 1230-9192
Nr indeksu 350680

www.expressbydgoski.pl

Nr 233 (11421) | Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)

Express BYDGOSKI

37 lat

Środa, 7.10.2026

Elektrobusy na zielonej energii. MZK Bydgoszcz zakończyły budowę infrastruktury ładowania autobusów elektrycznych i elektrowni fotowoltaicznej. Zapewni ona energię nie tylko dla jeżdżących już po mieście pojazdów **Str. 4**

Gaudeamus igitur zabrzmiał na UKW. Immatrykulacja studentów i doktorantów I roku, wręczenie odznaczeń państwowych i wyróżnień, czyli nowy rok akademicki **Str. 5**

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Obronność

„Zagraniczni kontrahenci muszą spełniać nowe warunki”

Spółki zbrojeniowe mają być włączane w łańcuch dostaw grupy PGZ. W woj. kuj.-pom. z holdingiem współpracuje już ok. 1 tys. firm. **Str. 6**

Z naszych stron

Szybsze procesy i surowsze kary za ataki na ratowników

Nie ma zmiłuj dla ludzi, którzy atakują ratowników medycznych. W sądach są kolejne wyroki i od początku tego roku kary są surowsze **Str. 7**

Remont tej kamienicy w Bydgoszczy będzie kosztował pół miliona. Drugi etap renowacji zabytku u zbiegu ulic Dworcowej i Pomorskiej **Str. 5**

Były szef Federalnej Służby Wywiadowczej (BND) Niemiec August Hanning zatrzymany pod zarzutem szpiegostwa – poinformowała niemiecka prokuratura **Str. 9**



FOT. IMAGO STOCK&PEOPLE / EAST NEWS

Prawo

Będą mogli uciszać koncerty. Zaczęło się od bydgoskich dzwonów

Adam Willma

Gminy będą mogły ustalać, gdzie i w jakich godzinach mogą odbywać się głośne imprezy – takie zmiany przygotowuje Ministerstwo Klimatu i Środowiska. Grupa posłów PiS chce zrobić wyjątek dla kościelnych dzwonów.

Rządowy projekt ma zmienić prawo ochrony środowiska oraz ustawę o bezpieczeństwie imprez masowych. Na razie został wpisany do wykazu prac legislacyjnych Rady Ministrów, ale rząd ma go przyjąć w pierwszym kwartale 2027 roku. Samorządy mają dziś problem z wprowadzaniem własnych ograniczeń dotyczących hałasu podczas koncertów, festynów i innych wydarzeń.

Próby stosowania przepisów porządkowych bywały kwestionowane przez organy nadzoru. Dlatego ministerstwo chce dać radom gmin wyraźną podstawę prawną do ustalania takich zasad. Dzięki niej gminy mają wskazywać obszary wymagające szczególnej ochrony przed hałasem, określać godziny organizowania imprez oraz zasady używania nagłośnienia. Znaczenie będzie miało nie tylko to, jak głośna jest impreza, ale również gdzie i kiedy się odbywa.

Nowe obowiązki mają dotyczyć również organizatorów imprez masowych. Do ustawy o bezpieczeństwie imprez masowych ma zostać wpisany obowiązek przestrzegania przepisów ochrony środowiska.

Obecne przepisy słabo radzą sobie z hałasem pojawiającym się przez kilka godzin. Normy i procedury łatwiej zastosować wobec zakładu przemysłowego, drogi czy innego stałego źródła dźwięku niż wobec jednorazowego koncertu.

Projekt nie obejmie zgromadzeń organizowanych na podstawie Prawa o zgromadzeniach. Osobne przepisy dotyczą też części obiektów sportowych i rekreacyjnych. Chodzi m.in. o boiska, korty, bieżnie, lodowiska, skateparki i siłownie plenerowe wykorzystywane do szkolenia sportowego, zajęć szkolnych albo rekreacji.

W uzasadnieniu zmian pojawia się problem dzwonów kościelnych, który zrobił się głośny po sprawie parafii Świętej Trójcy w Bydgoszczy. W lipcu do bydgoskiego ratusza trafiło zgłoszenie dotyczące hałasu, przekazane przez Główny Inspektorat Ochrony Środowiska. Chodziło o ponadstuletnie dzwony. **Str. 2**



FOT. TOMASZ CZACHOROWSKI

ZDROWIE

Roboty na usługach chirurgów. Dwa dni operacji na żywo w „Onkologu”

Małgorzata Pieczyńska

Trzy roboty da Vinci, osiemnaście operacji i najlepsi operatorzy. Bydgoszcz ponownie stała się miejscem wymiany doświadczeń w chirurgii robotycznej. W poniedziałek i wtorek w Centrum Onkologii im. prof. Franciszka Łukaszczyka w Bydgoszczy odbywała się II edycja Warsztatów Urologii Robotycznej. Doświadczeni operatorzy wykonywali i komentowali na żywo zaawansowane zabiegi urologiczne, wykorzystując równolegle trzy systemy da Vinci. W programie znalazło się 18 operacji. **Str. 3**

Kontrowersje

Laptop kosztował 4600 zł, a chcieli 7 tys.

Agnieszka Domka-Rybka

Laptop kosztował 4600 zł, ale gdyby Bydgoszczanin uległ presji sprzedawcy, ten sam komputer kosztowałby... prawie 7000 zł, czyli więcej o 2319 złotych. Uważajcie!

Mówi pan Krzysztof, który niedawno kupował laptopa w jednym ze znanych bydgoskich elektromarketów: Laptop kosztował 4600 złotych. Najpierw chciałem go wziąć na raty i wtedy się zaczęło. Sprzedawczyni próbowała mi wcisnąć ubezpieczenie sprzętu za, bagatelka, 2200 złotych. Odmówiłem, ale ona była nachalna. Twierdziła, że to dla mojego dobra, bo komputer może się zepsuć... **Str. 3**

eprasa.pl 9132d422c1

TYDZIEŃ Z EXPRESSEM

Czwartek: Dla kogo dodatek mieszkaniowy? Trzeba łącznie spełnić kilka warunków

7.10.2026
Środa

Dziś imieniny obchodzą: Maria Justyna, Marek i Mateusz
85 dni do końca roku, Światowy Dzień Mieszkalnictwa

EXPRESS BYDGOSKI

Redaktor naczelna
Alicja Polewska
Z-cy redaktor naczelnej
Justyna Wojciechowska-Narloch
Lucyna Talaśka-Klich
Jakub Stykowski
Wydawca dnia
Robert Borzyszkowski

www.express.bydgoski.pl

Polska Press
Makroregion Wielkopolska Kujawsko-Pomorskie
Redakcja ul. Zamoyskiego 2, 85-063 Bydgoszcz, tel. 52 32 63 100
redakcja@express.bydgoski.pl
Prezes Makroregionu
Marek Ciesielski
Dyrektor reklamy
Agnieszka Perlińska
Dyrektor marketingu
Katarzyna Jabłońska
Druk
Polska Press Oddział Poligrafia, 85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229

POLSKA PRESS GRUPA

Wydawca Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa, tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
p.o. Prezes Zarządu Polska Press Grupy
Elżbieta Żuraw
Redaktor naczelny Polska Press Grupy
Marek Twaróg
Projekt graficzny, dyrektor artystyczny PPG
Tomasz Bocheński
Dyrektor kolportażu PPG Tomasz Osoliński
Biuro Konsumenta PPG
biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

©℗ - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.express.bydgoski.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

Komentarz dnia



Tadeusz Płatek: Zmarł Kaszpirowski. Pamiętam zahipnotyzowanych przez niego dziadków

publicysta

Raz próbowano mnie zahipnotyzować w realu. 23 lata temu, w programie „Bar Bez Granic" w TV Polsat, którego byłem uczestnikiem. Twórcy programu uznali, że zaproszenie do programu na żywo hipnotyzera po to, żeby zobaczyć, co się stanie, jest świetnym pomysłem. Sceptyczny byłem. Bo jak niby nieznajomy facet miałby mną zawładnąć, w dodatku w grupie kilkunastu osób? Szybko jednak wpadłem w przerażenie, gdy poczułem, że jego mowa uspokaja mnie i fizycznie paraliżuje na oczach sześciu milionów widzów. Otrząsnąłem się z trudem, jakbym sen przeganiał, wypiłem duszkiem szklankę wody i czujnie obserwowałem, jak Agnieszka Frykowska odpłynęła, zaczęła gadać o jakimś dzieciństwie na plaży, a potem zamieniła się w most kataleptyczny. Zesztywniała tak, że - położona horyzontalnie na dwóch oparciach krzeseł, opierając się na potylicy i czubkach pięt - trwała bez ruchu jak żywy stół. No, albo właśnie - most. Wtedy uwierzyłem w hipnozę.

Wcześniej, gdy miałem 10 lat, w niedzielne wieczory roku 1989 uwierzyć w sugestię nie byłem w stanie. Ale dziadkowie zahipnotyzowani na amen trwali przed wielkim pudłem dziadowskiego telewizora. Trwali jak posągi przed czarno-białym ekranem wsłuchani w mowę Ruska, a tak naprawdę polskiego lektora Tomasza Knapika. To pośrednictwo - dla nich, głęboko wierzących katolików, przyzwyczajonych w rycie polskim do nieustannego pośrednictwa Matki Boskiej - w niczym im nie przeszkadzało. W środku dnia suma, a wieczorem suma świecka, podprogowy koktajl nadziei, tuning siły ducha, tak potrzebny w roku niepewności, czasie burzy przemian ustrojowych. Adin. Raz. Dwa. Dwa. Tri. Trzy. ©℗

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Express Bydgoski"

tel. 52 511 94 64
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.expressbydgoski.pl

POGODA W BYDGOSZCZY

Środa
20°C/12°C

Czwartek
20°C/9°C

WALKA Z HAŁASEM

Nowe prawo: będą mogli uciszać koncerty

Adam Willma

Gminy będą mogły ustalać, gdzie i w jakich godzinach mogą odbywać się głośne imprezy - takie zmiany przygotowuje Ministerstwo Klimatu i Środowiska. Grupa posłów Prawa i Sprawiedliwości chce zrobić wyjątek dla kościelnych dzwonów.



FOT. WOJCIECH MATUSIK

Imprezy masowe obwarują przepisy ochrony środowiska

Rządowy projekt ma zmienić prawo ochrony środowiska oraz ustawę o bezpieczeństwie imprez masowych. Na razie został wpisany do wykazu prac legislacyjnych Rady Ministrów, ale rząd ma go przyjąć w pierwszym kwartale 2027 roku.

Samorządy mają dziś problem z wprowadzaniem własnych ograniczeń dotyczących hałasu podczas koncertów, festynów i innych wydarzeń.

Dlatego ministerstwo chce dać radom gmin wyraźną podstawę prawną do ustalania takich zasad. Dzięki niej gminy m wskazywać obszary wymagające szczególnej ochrony przed hałasem, określać godziny organizowania imprez oraz zasady używania nagłośnienia. Znaczenie będzie miało nie tylko to, jak głośna jest impreza, ale również gdzie i kiedy się odbywa.

Nowe obowiązki mają dotyczyć również organizatorów imprez masowych. Do ustawy o bezpieczeństwie imprez masowych ma zostać wpisany obowiązek przestrzegania przepisów ochrony środowiska. Obecne przepisy słabo radzą sobie z hałasem pojawiającym się przez kilka godzin.

Projekt nie obejmie zgromadzeń organizowanych na podstawie Prawa o zgromadzeniach. Osobne przepisy dotyczą też części obiektów sportowych i rekreacyjnych. Chodzi m.in. o boiska, korty, bieżnie, lodowiska, skateparki i siłownie plenerowe wykorzystywane do szkolenia sportowego, zajęć szkolnych albo rekreacji. Ministerstwo chce również zmienić podział kompetencji między urzędami. Marszałkowie województw mają zajmować się nakładaniem obowiązku wykonywania pomiarów hałasu przy części dróg oraz liniach tramwajowych w miastach na prawach powiatu. Do marszałków mają też należeć wszystkie sprawy dotyczące hałasu z linii tramwajowych, bez względu na to, czy torowisko znajduje się w pasie drogowym.

Druga zmiana wyszła z Sejmu - grupa posłów PiS złożyła projekt nowelizacji Prawa ochrony środowiska dotyczący dzwonów kościelnych. Posłowie proponują ograniczenie możliwości stosowania części przepisów o hałasie wobec dzwonów oraz urządzeń używanych podczas kultu religijnego. Projekt trafił do konsultacji.

W uzasadnieniu zmian pojawia się problem dzwonów kościelnych, który zrobił się głośny po sprawie parafii Świętej Trójcy w Bydgoszczy. W lipcu do bydgoskiego ratusza trafiło zgłoszenie dotyczące hałasu, przekazane przez GIOŚ. Chodziło o ponadstuletnie dzwony.

Obecne Prawo ochrony środowiska już obecnie przewiduje wyjątki dla urządzeń nagłaśniających używanych podczas uroczystości religijnych. Nie oznacza to, że kościelne dzwony są całkowicie wyłączone spod przepisów o ochronie przed hałasem..©℗

KALENDARIUM BYDGOSKIE 7 PAŹDZIERNIKA

Ale i tempo! Wieżowiec na Kapuściskach w 30 dni

1911: miało miejsce otwarcie domu towarowego przy pl. Teatralnym 4 zbudowanego dla fabrykanta kapeluszy Maxa Zweinigera, zaprojektowanego przez bydgoskiego architekta Fritza Weidnera. Bryła budynku nawiązywała do modernizmu i została zbudowana jako drugi dom w mieście z użyciem żelazobetonu. W budynku rozlokował się dom handlowy Reginy Schoenfeld, oferujący sprzęt gospodarstwa domowego i galanterię. W okresie międzywojennym dom został przebudowany na siedzibę banku, funkcję tę pełni do dziś.

1930: Tego samego dnia bydgoskiego kolarza Feliksa Więcka, triumfatora premierowej edycji wyścigu Tour de Pologne na Zamku Królewskim w Warszawie przyjął prezydent RP, Ignacy Mościcki. Więcek wręczył prezydentowi urnę z wodą z Bałtyku.
1938: odbyło się uroczyste otwarcie VIII jeździeckich mistrzostw Polski w skokach przez przeszkody w Bydgoszczy z udziałem czołowych zawodników Polski m.in. olimpijczyka Karola Rommela i późniejszego dowódcy Armii Krajowej, Tadeusza Bór-Komorowskiego.
1971: budowlana brygada montażowa Józefa Kieka dokonała przy ul. Przodowników Pracy na bydgoskich Kapuściskach montażu z wielkiej płyty 11-kondygnacyjnego budynku mieszkalnego w czasie 30 dni. Był to rekord budownictwa w naszym mieście.
1980: na zaproszenie bydgoskiego Międzyzakładowego Komitetu Założycielskiego „Solidarność" po raz pierwszy od sierpniowych strajków do Bydgoszczy przybył Lech Wałęsa w towarzystwie swojego brata Stanisława i Jana Rulewskiego. Został on przywieziony samochodem przez tajnego współpracownika SB „Zenon", dzięki czemu bezpieka uzyskała dokładne informacje o bieżącej sytuacji w związku i planach działania.©℗ **KB**

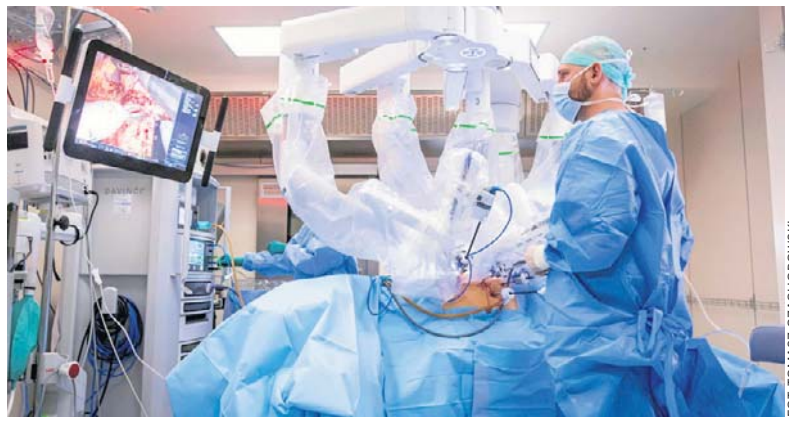
eprasa.pl 9132d422c1

ZDROWIE

Dwa dni operacji na żywo w bydgoskim „Onkologu”

Adam Szczęśniak

Trzy roboty da Vinci, osiemnaście operacji i najlepsi operatorzy. Bydgoszcz ponownie stała się miejscem wymiany doświadczeń w chirurgii robotycznej



FOT. TOMASZ CZACHOROWSKI

W programie znalazło się 18 operacji, w tym wymagające procedury w urologii onkologicznej. Operacje można było śledzić na żywo.

W poniedziałek i wtorek w Centrum Onkologii im. prof. Franciszka Łukaszczyka w Bydgoszczy odbywała się II edycja Warsztatów Urologii Robotycznej.

Przez dwa dni doświadczeni operatorzy wykonywali i komentowali na żywo zaawansowane zabiegi urologiczne, wykorzystując równolegle trzy systemy da Vinci. W programie znalazło się 18 operacji, w tym najbardziej wymagające procedury w urologii onkologicznej.

Szczegóły mają znaczenie

To spotkanie adresowane było do urologów, którzy mają już duże doświadczenie w chirurgii robotycznej. Nie chodzi o naukę podstaw, ale o wymianę wiedzy pomiędzy operatorami, którzy wykonali setki, a często tysiące zabiegów. Idea warsztatów jest prosta: pokazać doświadczonym operatorom to, czego nie można znaleźć w podręczniku.

- Im dalej w las, tym więcej detali ma znaczenie. Żyjemy sumą drobnych szczegółów i to one decydują o tym, jak operujemy. To właśnie po te szczegóły przyjeżdżają najbardziej doświadczeni operatorzy - mówi dr Bartłomiej Małkowski z Oddziału Klinicznego Urologii Onkologicznej Centrum Onkologii w Bydgoszczy.

Podczas zabiegów uczestnicy mogli obserwować różne techniki operacyjne, sposób prowadzenia preparowania, ustawienie narzędzi i rozwiązania stosowane w trudnych sytuacjach anatomicznych.

Usunięcie z odtworzeniem

W poniedziałek jednym z najważniejszych punktów programu były trzy równolegle wykonywane cystoprostatektomie z rekonstrukcją dróg moczowych.

Należy ona do najbardziej złożonych zabiegów urologii onkologicznej. Podczas operacji usuwany jest pęcherz moczowy, a u mężczyzny też prostata. Następnie konieczne jest odtworzenie drogi odpływu moczu. W wybranych przypadkach możliwe jest utworzenie tzw. pęcherza jelitowego - nowego zbiornika moczu wykonanego z fragmentu jelita.

- W czasach chirurgii otwartej był to zabieg piekielnie trudny i złożony, laparoskopowo chyba jeszcze trudniejszy. Robotycznie staje się trochę bardziej dostępny dla operatorów. To nowe możliwości i trzeba je pokazywać - wyjaśnia dr Małkowski.

W programie warsztatów ważne miejsce zajęły także robotyczne częściowe resekcje nerki. Celem takiej operacji jest usunięcie guza przy jednoczesnym zachowaniu możliwie dużej części zdrowego miąższu nerki. Rozwój chirurgii robotycznej pozwala kwalifikować do operacji oszczędzających nerkę także bardziej złożone przypadki.

Zabiegi prowadzili: prof. Tomasz Drewa, prezes Polskiego Towarzystwa Urologicznego, dr Krzysztof Ratajczyk, doświadczony operator i mentor w zakresie robotycznych operacji pęcherza oraz dr Bartłomiej Małkowski, operator Oddziału Klinicznego Urologii Onkologicznej Centrum Onkologii w Bydgoszczy.

Ponad 3200 operacji

Centrum Onkologii w Bydgoszczy jest jednym z najbardziej doświadczonych polskich ośrodków w wykonywaniu robotycznych częściowych nefrektomii.

Drugim filarem warsztatów był radykalna prostatektomii robotycznej. Wśród operatorów byli prof. Marcin Słojewski, prof. Artur Antoniewicz, dr Łukasz Nyk, dr Przemysław Skimina, dr Przemysław Wiśniewski oraz dr Bartłomiej Małkowski.

Centrum Onkologii im. prof. Franciszka Łukaszczyka należy do grona polskich ośrodków o największym doświadczeniu w chirurgii robotycznej. W placówce funkcjonują trzy systemy da Vinci.

W 2025 r. wykonano tutaj 1187 operacji robotycznych, w tym 648 urologicznych. Po pierwszym półroczu 2026 roku liczba operacji robotycznych wykonanych w CO od początku programu przekroczyła 3200. Za liczbami i technologią stoją jednak przede wszystkim ludzie - cały zespół bloku operacyjnego.©℗

PRAWA KLIENTÓW

Laptop kosztował 4600 zł, a chcieli skasować 7000 zł dodając ubezpieczenie

Agnieszka Domka-Rybka

Laptop kosztował 4600 zł, ale gdyby Bydgoszczanin uległ presji sprzedawcy, ten sam komputer kosztowałby... prawie 7000 zł, czyli więcej o 2319 złotych. Uważajcie!

Oto wersja pana Krzysztofa, który niedawno kupował laptopa w jednym ze znanych bydgoskich elektromarketów: - Laptop kosztował 4600 zł. Najpierw go chciałem wziąć na raty i wtedy się zaczęło. Sprzedawczyni próbowała mi wcisnąć ubezpieczenie sprzętu za, bagatelka, 2200 zł. Odmówiłem, ale ona była nachalna. Twierdziła, że to dla mojego dobra, bo komputer może się zepsuć. Że w ratach tego nie odczuję. Nie odczuję 2200 zł? To nonsens. Przecież w tej sytuacji raty są wyższe i trzeba je dłużej płacić! Co ci ludzie za kity wciskają klientom? Tak się zdenerwowałem, że kupiłem za gotówkę. Gdy poprosiłem w sklepie o sprawdzenie czy sprzęt jest sprawny, bo różnie to bywa, odmówiono mi i zaproponowano płatną usługę za 119 zł, obejmującą m.in. to, o co prosiłem. Kiedyś sprzedawcy bez problemu to robili, a dziś? Gdybym uległ laptop kosztowałby mnie nie 4600 zł, a...prawie 7000 złotych. Skandal!

- Przykro nam, jeśli klient odniósł wrażenie, że za samo rozpakowanie laptopa i sprawdzenie, czy urządzenie działa, powinien dodatkowo zapłacić 119 zł. Nie mamy w ofercie usługi w tej cenie, która polegałaby wyłącznie na rozpakowaniu i sprawdzeniu sprzętu. Usługa „Laptop Profesjonalny Start” obejmuje znacznie szerszy zakres czynności związanych z przygotowaniem komputera do użytkowania - odpowiada Monika Kowalska z biura prasowego RTB Euro AGD.

Jak informuje Luiza Chmielewska, naczelnik Wydziału Prawno – Organizacyjnego i Pozasądowego Rozwiązywania Sporów Konsumenckich w WIIH w Bydgoszczy, sklep nie ma obowiązku sprawdzania nowego sprzętu na życzenie klienta i reguluje to ustawa o prawach konsumenta.

Osobna sprawa to wciskanie klientom ubezpieczeń sprzętu. Wiele razy już o tym pisaliśmy.

Co myślą o takich ofertach w biurze Rzecznika Finansowego?

- Sprzedawca może zaproponować klientowi przy sprzedaży ratalnej dodatkową ochronę ubezpieczeniową sprzętu - odpowiada naszej redakcji Marcin Jaworski, rzecznik prasowy w biurze Rzecznika Finansowego. - W szczególności to możliwe w sytuacji, jeśli po wykupieniu jakiejś dodatkowej usługi, koszty kredytu (np. oprocentowanie, prowizja) będą niższe. Klient ma prawo odmówić zawarcia takiej umowy dodatkowej, ale wówczas koszty kredytu mogą być wyższe. Istotne jest, że te informacje powinny być jasno wskazane w umowie, żeby klient mógł świadomie podjąć decyzję.



FOT. ARCHIWUM PP/ZDJĘCIE ILUSTRACYJNE

Do biura Rzecznika Finansowego wpływa coraz więcej skarg na oferowane w sklepach ubezpieczenia sprzętu elektronicznego i AGD

Czy do Rzecznika Finansowego wpływają skargi na ubezpieczenia sprzętu, np. elektronicznego? Według Aleksandra Daszewskiego, radcy prawnego i zastępcy dyrektora Departamentu Klienta Rynku Ubezpieczeniowo-Emerytalnego w biurze Rzecznika Finansowego, samo wykupienie ubezpieczenia nie gwarantuje wypłaty świadczenia w każdej sytuacji, bo zakres ochrony określają umowa i ogólne warunki ubezpieczenia (OWU). Warto to sprawdzić przed zawarciem umowy.

Radca prawny podkreśla, że skarg na ubezpieczenia sprzętu elektronicznego i AGD jest coraz więcej i podaje takie przykłady: - Klienci zgłaszają zastrzeżenia zarówno do samego procesu sprzedaży, jak i do późniejszej likwidacji szkód. Wpływają wnioski dotyczące zarówno odmów wypłaty lub problemów z uzyskaniem należnego świadczenia z ubezpieczeń sprzętu elektronicznego i AGD. Najczęściej konsumenci wskazują na niejasne definicje zdarzeń i wyłączenia odpowiedzialności w OWU. Skargi dotyczą m.in. odmów wypłaty za uszkodzenia powstałe w transporcie, kwestionowania przedstawianych przez klienta okoliczności powstania szkody czy pomniejszania sumy ubezpieczenia przy kolejnych naprawach. Zastrzeżenia dotyczą również samego sposobu sprzedaży, gdzie klient może usłyszeć od sprzedawcy, że ubezpieczenie obejmuje „wszystkie uszkodzenia mechaniczne”, podczas gdy warunki ochrony przewidują istotne ograniczenia.
©℗

eprasa.pl 9132d422c1

Bydgoszcz

ZDROWIE

Medyczna Środa w Collegium Medicum UMK wraca po raz 40.

Opr.Adam Szczęśniak

Collegium Medicum UMK w Bydgoszczy zaprasza na jubileuszową, 40. edycję Medycznej Środy, cykl bezpłatnych spotkań poświęconych medycynie i zdrowiu.

- To szczególna edycja - Medyczna Środa od ponad 20 lat przybliża mieszkańcom Bydgoszczy i regionu najnowszą wiedzę medyczną, pozwalając spojrzeć na zdrowie z perspektywy ekspertów i naukowców. W tegorocznym cyklu porozmawiamy m.in. o transplantologii i przeszczepianiu szpiku, nowoczesnej chirurgii, onkologii, neonatologii, neurobiologii emocji, stomatologii, szczepieniach, epigenetyce oraz ME/CFS. Będzie więc o tym, jak współczesna medycyna ratuje życie, wykorzystuje nowe technologie, rozwija możliwości leczenia i pomaga coraz lepiej rozumieć ludzki organizm - mówi Agnieszka Milik z Działu Promocji i Komunikacji CM.

Spotkania odbywać się będą w wyznaczone środy o godz. 18.00 w Kujawsko-Pomorskim Centrum Kultury w Bydgoszczy przy pl. Kościeleckich 6.

Już w najbliższą środę (7.10) o godz. 18.00 prof. dr hab. Jan Styczyński opowie o przeszczepie szpiku - nadziejach, wyzwaniach i przyszłości leczenia.

Kolejne tematy i prelegenci:

- 14.10., Transplantologia – interdyscyplinarna metoda leczenia, prof. dr hab. Zbigniew Włodarczyk
- 21.10., Mózgowe dylematy, czyli człowiek i neurobiologia emocji, dr Marek Jurgowiak.
- 28.10.,Od zdrowej jamy ustnej do zdrowego organizmu. Bydgoszcz stawia na stomatologię przyszłości, dr Marcel Czajkowski.
- 04.11.2026, Od celiakoskopii do robota da Vinci, czyli „duży chirurg – małe cięcie", dr hab. Wojciech Szczęsny, prof. UMK.
- 18.11., Znaczenie procesów epigenetycznych w chorobach człowieka. Nowe możliwości czy ślepy zaułek?, dr hab. Marek Foksiński, prof. UMK.



FOT. FACEBOOK/MEDYCZNA ŚRODA Z CM UMK

Wykłady, które wcześniej odbywały się w siedzibie CM UMK, zawsze cieszyły się dużym zainteresowaniem

INWESTYCJE

Elektrobusy na zielonej energii

Jarosław Więcławski

Miejskie Zakłady Komunikacyjne zakończyły budowę infrastruktury ładowania autobusów elektrycznych i elektrowni fotowoltaicznej. Zapewni ona energię nie tylko dla jeżdżących już po mieście pojazdów.

W maju 2026 roku spółka zakupiła 11 elektrobusów - siedem przegubowych oraz cztery krótsze, 12-metrowe. Pojazdy dostarczyła firma Solaris Bus & Coach, z którą w 2025 roku miasto zawarło umowę o wartości 56,2 mln zł netto.

Punkty ładowania, wiaty i magazyn energii

Częścią zamówienia było ponadto zaprojektowanie i wybudowanie infrastruktury ładowania dla autobusów elektrycznych - 14 punktów ładowania (12 stacjonarnych i 2 mobilnych), 2 wiat (zadaszonych parkingów dla autobusów) wraz z niezbędną infrastrukturą techniczną na terenie zajezdni, elektrowni fotowoltaicznej o mocy do 1 MWp wraz z magazynem energii o pojemności do 4 MWh.

Bydgoski ratusz informuje, że ta część zadania jest już w pełni eksploatowana. Energia elektryczna wytwarzana z farmy fotowoltaicznej służy do ładowania magazynu, z którego energia jest pobierana na potrzeby ładowania autobusów elektrycznych oraz zasilania obiektów zlokalizowanych przy ul. Inowrocławskiej.

Czas ładowania autobusu wynosi około 6 godzin. Zależy to



FOT. UMB

W maju MZK zakupiły 11 elektrobusów. Teraz spółka zakończyła budowę elektrowni fotowoltaicznej i infrastruktury do ich ładowania

przede wszystkim od zastosowanej ładowarki (do dyspozycji są: 90kW; 120kW i awaryjnie warsztatowe 60 kW) oraz od stopnia rozładowania akumulatora w pojeździe. Wybudowana infrastruktura miejsc postojowych dla autobusów elektrycznych umożliwi instalację stacji ładowania dla kolejnych 29 pojazdów.

Bydgoszcz aplikuje o środki na kolejne zakupy

Miasto wnioskuje bowiem o zakup następnych 20 elektrobusów i aplikuje o środki na transport miejski w ramach Funduszy Europejskich na Infrastrukturę, Klimat i Środowisko.

Kupione w maju elektryczne autobusy mają już średnie przebiegi rzędu 18 tys. km. Pojazdy kursują na liniach - 52, 57, 80, 59, 60, 61, 64, 68, 71, 79, 83. W dzień powszedni średnia długość pokonywanych tras wynosi około 215 km - najdłuższa niemal 270 km.

Miejskie Zakłady Komunikacyjne w Bydgoszczy z myślą o realizacji przedsięwzięcia o wartości 56,43 mln zł (69,41 mln zł brutto) pozyskały dotację z III edycji programu „Zielony Transport Publiczny. Dofinansowanie wyniosło 36,56 mln zł netto (w tym 29,97 mln zł na autobusy). Program wykorzystuje m.in. środki europejskie z Krajowego Planu Odbudowy.

Rafał Bruski, prezydent miasta zdecydował ponadto o dodatkowym wsparciu zadania z budżetu miasta poprzez dokapitalizowanie spółki kwotą 11,75 mln zł. MZK wykorzystało na projekt również środki własne - 8,13 mln zł. ©℗

KULTURA

Chór Collegium Medicum UMK szuka chórzystów. W środę pierwszy nabór

Opr. Adam Szczęśniak

Chór Collegium Medicum UMK w Bydgoszczy rozpoczyna nowy rok akademicki i zaprasza do swojego składu nowych śpiewaków.

Najbliższe spotkanie rekrutacyjne odbędzie się w środę, 7 października. Dwa kolejne 12 i 14.10, wszystkie o godz. 16.00 przy Rondzie Jagiellonów 13-15, budynek A, sala posiedzeń. Do udziału zaproszeni są nie tylko studenci i pracownicy CM UMK, ale również osoby spoza uczelni.

Chór tworzą osoby, które łączy chęć wspólnego śpiewania. Zespół zaprasza osoby mające już doświadczenie chóralne, jak i te, które dopiero chciałyby rozpocząć swoją przygodę ze śpiewem zespołowym. Szczególnie poszukiwane są głosy męskie - tenory i basy, jednak nabór pozostaje otwarty dla wszystkich głosów.

- Nie trzeba mieć za sobą lat śpiewania ani wiedzieć, jakim głosem się dysponuje. Chcemy przede wszystkim spotkać ludzi, którzy lubią muzykę i chcieliby spróbować swoich sił w chórze. Resztą zajmiemy się wspólnie podczas prób. Chór daje możliwość rozwoju wokalnego, ale równie ważni są dla nas ludzie, relacje, koncerty i wspólne wyjazdy - mówi Adam Kujawski, dyrygent Chóru Collegium Medicum UMK.

Spotkanie rekrutacyjne ma formę krótkiego przesłuchania, którego celem jest przede wszystkim poznanie możliwości głosowych kandydata i odpowiednie przyporządkowanie go do głosu (sopran, alt, tenor, bas). Wcześniejsze przy-



FOT. NADESŁANE

Działający w Bydgoszczy Chór Collegium Medicum UMK koncertuje nie tylko w Polsce, ale także za granicą

gotowanie repertuaru chóralnego nie jest wymagane. Osoby zainteresowane udziałem mogą wybrać jeden z terminów i zgłosić się poprzez formularz rekrutacyjny na stronie intermnetowej https://forms.gle. Więcej informacji na Facebooku chóru. ©℗

eprasa.pl 9132d422c1

EDUKACJA

Gaudeamus igitur zabrzmiał na UKW

Małgorzata Pieczyńska

Immatrykulacja studentów i doktorantów I roku, wręczenie odznaczeń państwowych i wyróżnień - we wtorek (6 października) Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy uroczyście rozpoczął nowy rok akademicki 2026/2027.



FOT. TOMASZ CZACHOROWSKI

Medal Honorowy Casimirus Magnus otrzymał prof. dr hab. Janusz Trempała

Uroczystość tradycyjnie poprzedziło złożenie przez władze rektorskie UKW kwiatów pod pomnikiem króla Kazimierza Wielkiego, patrona uniwersytetu.

Potem o godz. 12 w Sali Koncertowej Collegium Copernicanum przy ul. Kopernika 1 odbyła się inauguracja. Przewodniczył jej prof. dr hab. Bernard Mendlik - rektor UKW, a uczestniczyło w niej wielu zaproszonych gości. Wśród nich byli, m.in., dr Marek Szymaniak - doradca prezydenta RP, Piotr Hemmerling - wicewojewoda kujawsko-pomorski, Łukasz Krupa - zastępca prezydenta Bydgoszczy oraz Zbigniew Ostrowski - wicemarszałek województwa kujawsko-pomorskiego.

Od października br. w murach UKW kształci się blisko 9 tys. studentów, w tym na pierwszym roku ponad 4100 osób (na studiach stacjonarnych i niestacjonarnych).

Wręczenie odznaczeń państwowych

Przypomnijmy, że poprzedni rok akademicki był dla UKW wyjątkowy, bo uniwersytet świętował 20-lecie. Z tej okazji przez ostatnie dwanaście miesięcy zorganizowano wiele ważnych spotkań, konferencji oraz piknik urodzinowy. Był to także czas znaczących inwestycji i zmian, które wyznaczają kierunek rozwoju uczelni.

W swoim wystąpieniu prof. dr hab. Bernard Mendlik wspomniał, m.in., o inwestycjach takich jak Żłobek i Przedszkole Uniwersyteckie UKW czy remont akademika „Atomek", ale także o wynikach zakończonej ewaluacji. Warto podkreślić, że obecnie UKW ma uprawnienia do nadawania stopni naukowych doktora i doktora habilitowanego w 16 dyscyplinach.

Rektor UKW zaznaczył też, że mimo wielu wyzwań nadrzędnym celem jest budowanie uniwersytetu, w którym człowiek pozostaje najważniejszy.

Prof. dr hab. Bernard Mendlik stwierdził też: - Podobnie jak inne uczelnie publiczne stajemy przed wyzwaniem, jak pogodzić wysokość corocznej subwencji z funkcjonowaniem i rozwojem uczelni. Nie narzekamy, ale zwracamy na to uwagę. Chciałbym jednak, aby można było powiedzieć coś innego, ważniejszego, że wspólnie uczyniliśmy nasz uniwersytet lepszym miejscem pracy, studiowania, prowadzenia badań i budowania przyszłości. Tego Państwu i sobie życzę.

W czasie inauguracji, która odbyła się z pełnym ceremoniałem akademickim zabrzmiały pieśni Gaude Mater Polonia i Gaudeamus igitur. Wręczono też odznaczenia państwowe. Brązowe, srebrne, złote krzyże zasługi - łącznie otrzymały 34 osoby. Po czym nastąpił główny punkt w programie inauguracji, czyli immatrykulacja studentów i doktorantów.

Medal Casimirus Magnus dla prof. Janusza Trempały

Nie zabrakło też wyróżnień dla pracowników i studentów UKW. Medal Honorowy Casimirus Magnus otrzymał prof. dr hab. Janusz Trempała. Poza tym wręczono dwa dyplomy doktora habilitowanego, 10 wyróżnień studenckich oraz 5 wyróżnień Stowarzyszenia Absolwentów UKW.

Wykład inauguracyjny pt. „Piękno uniwersytetu - o tożsamości, pasji naukowej i wolności umysłu" wygłosił prof. dr hab. Zbyszko Melosik, prorektor ds. relacji z otoczeniem społecznym Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu.

Uroczystość uświetnił minikoncert Wydziału Edukacji Muzycznej. O oprawę muzyczną podczas inauguracji zadbał Chór Akademicki UKW pod dyrekcją dr. Tomasza Kotwicy.

Tegoroczna rekrutacja na UKW wypadła bardzo dobrze, zanotowano wzrost zainteresowania studiami na tej uczelni. W porównaniu z ub. rokiem przyjęto o ponad 440 studentów więcej na studia stacjonarne i niestacjonarne.

- W naborze największym zainteresowaniem cieszyły się: psychologia, prawo, kryminologia, filologia angielska i fizjoterapia - mówi Joanna Sikora, rzeczniczka UKW w Bydgoszczy. - Nowości w ofercie naszej uczelni od października to na studiach II stopnia: kognitywistyka, zarządzanie inżynierią produkcji oraz cyberbezpieczeństwo, a na studiach I stopnia: materiały dla zastosowań medycznych.

Dodajmy, że od nowego roku akademickiego studenci UKW kształcą się ogółem na blisko 80 kierunkach.

©℗

INWESTYCJE

Remont tej kamienicy w Bydgoszczy będzie kosztował pół miliona

Marcin Kozłowski

Pół miliona złotych kosztować będzie drugi etap renowacji zabytkowej kamienicy u zbiegu ulic Dworcowej i Pomorskiej. Teraz blask zyska elewacja od tej pierwszej trasy.



FOT. ARKADIUSZ WOJTASIEWICZ

Rozpoczął się drugi etap renowacji zabytkowej kamienicy u zbiegu ulic Dworcowej i Pomorskiej.

Budynek powstał w 1884 roku według projektu Alberta Rosa. Od 1908 roku działała tam apteka prowadzoną przez doktora Aurela Kratza. Co ciekawe sprzedawano w niej również... towary do aparatów fotograficznych. Od początku XX wieku w obiekcie funkcjonował ponadto gabinet dentystyczny - informuje bydgoski ratusz. Kamienica jest bogato zdobiona - jej frontowa elewacja jest pełna gzymsów, płycin, lizenów (pionowych pasów), fryzów, naczółków. Na narożnej fasadzie znajduje się elegancki wykusz. Gzyms pod linią dachu zdobiony jest konsolami.

Charakterystycznym elementem remontowanego budynku są arkady, które powstały jednak dopiero w latach 60. XX wieku. Pozwoliło to przebudować łuk torowy na skrzyżowaniu z ul. Gdańską i od tego czasu do dworca kolejowego mogły kursować charakterystyczne wozy przegubowe - 803N. O historii tego odcinka ul. Dworcowej związanej z bydgoskimi tramwajami przypominają też rozety - ozdobne haki na ścianach budynku do podwieszania sieci trakcyjnej.

W ramach zaplanowanych na ten rok prac przewidziana jest renowacja elewacji frontowej od strony ul. Dworcowej (od wysokości pocieni). Wartość konserwatorskich zabiegów szacowana jest na pół miliona zł, z czego 190 tysięcy zł to dofinansowanie z Bydgoskiego Programu Wsparcia i Renowacji Zabytków. Na ten miejski program co roku trafia milion złotych na sześć zadań rekomendowanych przez komisję z udziałem miejskiego konserwatora zabytków.

Przypomnijmy, że pod koniec 2025 roku renowację przeszła frontowa elewacja budynku od strony ul. Pomorskiej. Teraz jest utrzymana w pastelowej żółci. Prace również pochłonęły pół miliona złotych, z czego 190 tysięcy złotych stanowiło dofinansowanie z BPWiRZ.

W ramach inwestycji zrealizowanych z miejskiego programu przebudowano m.in. Stary Rynek i okoliczne ulice, restylizacji poddane zostały mosty, przywrócono historyczny wygląd ulicy Cieszkowskiego, Placu Wolności. Powstają ponadto miejscowe plany zagospodarowania przestrzennego, które mają chronić zabytki i powołano Radę ds. Estetyki Miasta.

Trochę historii. Ulica Dworcowa w Bydgoszczy ma ponad 1200 metrów długości. Niemal w całości jest zabudowana stylowymi kamienicami i uznawana za jedną z ważniejszych pod względem historycznym i funkcjonalnym tras bydgoskiego Śródmieścia. Do czasu budowy dworca kolejowego był to polny trakt prowadzący w kierunku Koronowa. Trasa szybko zyskiwała jednak handlowo-usługowy charakter. Powstawały przy niej również ważne obiekty użyteczności publicznej.

Pierzeje ulicy Dworcowej stanowią w większości kamienice czynszowe wzniesione w latach 1860-1914. ©℗

eprasa.pl 9132d422c1

OBRONNOŚĆ

Minister Sobkowiak: Zagraniczni kontrahenci Polski w zbrojeniówce muszą spełniać nowe warunki

Maciej Czerniak

Spółki zbrojeniowe mają być włączane w łańcuch dostaw grupy PGZ. Potencjał jest duży, bo tylko w Kujawsko-Pomorskiem z państwowym holdingiem współpracuje już ok. 1 tys. firm. Wiceminister Magdalena Sobkowiak-Czarnecka mówiła na regionalnym forum o nowych zasadach kontraktowania zakupów dla Polski za granicą.



FOT. TOMASZ CZACHOROWSKI

Wiceminister obrony narodowej Magdalena Sobkowiak-Czarnecka oprócz udziału w Forum Polskiego Przemysłu Zbrojeniowego uczestniczyła również w gali z okazji XX-lecia istnienia Inspektoratu Wsparcia Sił Zbrojnych w Bydgoszczy, która odbywała się również we wtorek, 6 października

W Bydgoszczy odbyła się organizowana przez Polską Grupę Zbrojeniową konferencja w ramach Regionalnego Forum Polskiego Przemysłu Zbrojeniowego. W Bydgoskim Centrum Targowo-Wystawienniczym rozmawiano o możliwościach współpracy, potrzebach zakupowych i produkcyjnych spółek działających w branży obronnej.

Kluczowy temat dotyczył włączania kolejnych firm do łańcucha dostaw PGZ. W wydarzeniu uczestniczyli m.in. wiceminister obrony narodowej Magdalena Sobkowiak-Czarnecka, Konrad Gołota, wiceminister resortu aktywów, wojewoda kujawsko-pomorski Michał Sztybel oraz prezes PGZ Adam Leszkiewicz.

W rozmowach brali udział przedstawiciele przedsiębiorstw działających w zbrojeniówce. Warto podkreślić, że w Kuajwsko-Pomorskiem z PGZ współpracuje już ponad 1000 firm. Cztery kluczowe spółki grupy to natomiast zakłady Belma S.A., Nitro-Chem S.A., Wojskowe Zakłady Lotnicze Nr 2 S.A. oraz Wojskowe Zakłady Uzbrojenia.

Na bydgoskim forum obecny był też kujawsko-pomorski Michał Sztybel, wicewojewoda Piotr Hemmerling, prezes Bydgoskiego Parku Przemysłowo-Technologicznego Edyta Wiwatowska. Po konferencji odbyły się targi Dual-Use & Defence Bydgoszcz 2026.

Damian Skałecki, p.o. prezesa bydgoskiej Belmy podkreślił otwartość spółki na współpracę z lokalnymi przedsiębiorcami: - Rozwój oznacza nie tylko zwiększanie naszych możliwości produkcyjnych, ale również rosnące zapotrzebowanie na sprawdzonych i wiarygodnych partnerów. Chcemy, aby tam, gdzie jest to możliwe, korzystał na tym również lokalny biznes. Jesteśmy otwarci na współpracę, choć trzeba pamiętać, że przemysł obronny stawia przed dostawcami szczególne wymagania związane z bezpieczeństwem, jakością i niezawodnością.

Pieniądze na obronność mają napędzać gospodarkę

- Od początku podkreślamy, że nie dzielimy polskiego przemysłu obronnego na państwowy i prywatny, na duże koncerny i mniejsze przedsiębiorstwa. Wszyscy powinniśmy współpracować i wspólnie wykorzystywać szansę, jaką dają dziś rekordowe nakłady na bezpieczeństwo i obronność. Naszym celem jest budowa jak najsilniejszego polskiego przemysłu obronnego, bo jego potencjał bezpośrednio przekłada się na bezpieczeństwo państwa – podkreśliła Magdalena Sobkowiak-Czarnecka.

Z kolei wiceminister Konrad Gołota zaznaczał: - Zależy nam, aby pieniądze, które jako państwo przeznaczamy na obronność, w jak największym stopniu zostawały w Polsce. Żeby tworzyły tutaj miejsca pracy, napędzały rozwój gospodarczy i budowały kompetencje potrzebne nie tylko do produkcji nowego sprzętu, ale również do jego późniejszego utrzymania i serwisowania

Adam Leszkiewicz: - Każdy nowy, kompetentny partner zwiększa odporność naszych łańcuchów dostaw, udział polskich firm w programach modernizacyjnych oraz bezpieczeństwo państwa.

Mowa była również o unijnym wsparciu rozboju sektora zbrojeniowego. Minister Sobkowiak-Czarnecka zaznaczała: - Blisko 90 proc. środków z mechanizmu SAFE trafia do polskiego przemysłu zbrojeniowego.

Rumunia dała zarobić Niemcom, a Polska - polskim firmom

- Jak państwo wiecie, w mechanizmie SAFE bierze udział dziewiętnaście państw członkowskich - wyliczała minister. - To znaczy nie wszystkie państwa członkowskie brały pieniądze z Brukseli. Do 30 maja obowiązywały tak zwane zakupy samodzielne - zaznaczała, tłumacząc, że taki tryb oznaczał, iż „jeden kraj kupuje u jednego producenta". Żeby skorzystać z tego „okienka", trzeba było - jak podkreśliła Sobkowiak - wygrać wyścig z czasem, ale też z biurokracją Komisji Europejskiej.

Na 19 państw członkowskich tylko dwa ukończyły ten wyścig przed 30. maja, czyli miały podpisane wszystkie dokumenty z komisją, co umożliwiało podpisywanie umów samodzielnych. Te dwa państwa to Polska i Rumunia.

- Różnica między Polską a Rumunią w przypadku kontraktowania była taka, że Rumunia swoje umowy zawarła z Niemcami głównie. A myśmy zawarli te umowy tylko i wyłącznie z polskim przemysłem zbrojeniowym. Na kwotę 120 mld zł - dodaje Sobkowiak.

Chodziło przede wszystkim o to, by by wspólne zakupy także były realizowane w polskim przemyśle zbrojeniowym. Jak zaznacza wiceminister, wraz z ministrem Gołotą, z polskimi firmami i państwowymi i prywatnymi odwiedzili większość krajów europejskich, przedstawiając polską ofertę. - Dla każdego kraju partnerskiego mieliśmy szytą na miarę ofertę. Patrząc na ich możliwości finansowe i patrząc na ich potrzeby i kondycję ich zbrojeniówki. I tak ta podróż skończyła się po pierwsze wspólnym zamówieniem na pioruny Litwy, Łotwy, Norwegii. I to jeszcze nie jest koniec.

Co od nas kupią Szwedzi, a co Kanadyjczycy?

Jak zaznacza, to pierwsza umowa wspólna podpisana z mechanizmu SAFE. Ale Szwedzi mają w Polsce kupić okręt Ratownik, Norwegowie i Słowacy będą kupować system SAN. Z Grecją wspólnie realizowany jest w polskiej firmie projekt geo satelitarny. Z kolei w Rumunii podpisano list intencyjny na zakup dronów. Drony kupować ma również Kanada.

Sobkowiak nadzoruje agencję uzbrojenia w Ministerstwie Obrony Narodowej, odpowiadając za zakupy. Zaznacza, że zmienił się sposób negocjowania kontraktów z innymi państwami: - Jeżeli ktoś zza granicy próbuje coś sprzedać w Polsce, to musi wypełnić jeden bądź dwa z czterech warunków.

Zależy nam, aby pieniądze, które jako państwo przeznaczamy na obronność, w jak największym stopniu zostawały w Polsce. Żeby tworzyły tutaj miejsca pracy, napędzały rozwój

Pierwszy zakłada, że partner musi mieć polskich poddostawców, drugi to konieczność otwarcia w Polsce centrum serwisowego. Trzeci warunek dotyczy ustanowienia w Polsce koprodukcji, wreszcie czwarty zakłada, że kontrahent musi zainwestować w edukację na terenie naszego kraju.

Pieniądze do zbrojeniówki płyną również z Funduszu Inwestycji Kapitałowych Ministerstwa Aktywów Państwowych, które przekazało na rzecz PGZ-u w różnych programach ponad 9 mld złotych. Jak zaznacza Gołota, duża część tych pieniędzy jest lokowana również w Bydgoszczy.

Sobkowiak zaznaczała, że w przyszłym roku zacznie się walka o unijny budżet i o kolejne środki na obronność. W czwartek będzie na ten temat będzie rozmawiała w Brukseli rozmawiała na ten temat, a w przyszłym tygodniu w Warszawie z Andriusem Kubiliusem, unijnym komisarzem do spraw obronności.

16 proc. żołnierzy w Polsce to kobiety

Podczas konferencji ze strony mediów padło również pytanie o słowa Sławomira Mentzena, który kwestionował przydatność kobiet w policji.

- Maski opadły. Przez ostatnie miesiące Konfederacja próbowała udowodnić, że jest partią, która wspiera kobiety - odpowiada Sobkowiak. - Oczywiście to bzdura na resorach. Sławomir Mentzen, codziennie konsekwentnie pokazuje, jak nie szanuje kobiet. Jest takie wspaniałe powiedzenie, że najpierw cię ignorują, potem się z ciebie śmieją, potem zaczynają się ciebie bać, a na końcu wygrywasz.

Zwróciła się do szefa Konfederacji: - Panie Mentzen, jeszcze zobaczymy. Kobiety będą górą, ale myślę, że trzeba naprawdę mieć zamknięte oczy na to, co dzieje się w Polsce i na świecie, żeby w taki sposób mówić o kobietach. Szacunek należy się każdej kobiecie, która jest w formacjach mundurowych.

Nawiązała również do nowych krojów mundurów wojskowych, które zostały oficjalnie zaprezentowane 5 października. Krój mundurów został również, pierwszy raz w historii, zaprojektowany specjalnie z uwzględnieniem kobiecej anatomii. - Dzisiaj w polskiej armii 16 proc. żołnierzy stanowią właśnie kobiety - zaznaczyła minister.

©℗

eprasa.pl 9132d422c1

PRAWO

Od stycznia szybsze procesy i surowsze kary za ataki na ratowników medycznych. Policja i sądy reagują - sypią się wyroki w regionie

Małgorzata Oberlan

Nie ma zmiłuj dla ludzi, którzy wyzywają lub fizycznie atakują ratowników medycznych. W sądach są kolejne wyroki i od początku tego roku kary są surowsze, a ściganie sprawców szybsze.

- Nie ma przyzwolenia na przemoc wobec osób, które pomagają innym. Bez względu na to, czy jest to ratownik medyczny, policjant, strażak czy każdy obywatel, który ratuje innych - podkreślał Waldemar Żurek, minister sprawiedliwości.

Takie zmiany w tym roku

Co się zmieniło konkretnie? Wzrosła maksymalna kara za atak na funkcjonariusza publicznego (w tym ratownika medycznego) lub osobę ratującą innych.

Obecnie czyn ten jest zagrożony karą od trzech miesięcy do pięciu lat więzienia. Dodajmy, że wcześniej maksymalny wymiar kary za naruszenie nietykalności funkcjonariusza wynosił trzy lata, natomiast za atak na obywatela ratującego innych - dwa lata).

Sprawy (np. o znieważanie) są szybko procedowane przez prokuraturę.

- Wystarczy wniosek pokrzywdzonego i sprawę będzie prowadziła prokuratura, a nie, jak dotychczas, sam znieważony - zapowiedział minister w komunikacie resortu sprawiedliwości. I tak się dzieje.

Za agresywne zachowanie w miejscu publicznym, np. w szpitalu czy urzędzie, grozi kara aresztu, ograniczenia wolności, grzywny od 1000 do 5000 złotych lub 1000 złotych mandatu.

Jeśli agresor zostanie skazany za przemoc wobec funkcjonariusza lub osoby ratującej innych, sąd musi opublikować wyrok, czyli ujawnić osobę sprawcy (na wniosek pokrzywdzonego).

A jeśli do ataku dojdzie np. w szpitalu, przychodni, urzędzie czy w trakcie akcji medycznej, to policja ma obowiązek zatrzymać złapane-go na gorącym uczynku agresora i doprowadzić go do sądu, który w trybie przyspieszonym zajmie się sprawą. I tak też już się dzieje.



FOT. SHUTTERSTOCK

Znowelizowane na początku br. przepisy karne przewidują szybsze ściganie sprawców ataków na ratowników medycznych i surowsze kary

W Toruniu sąd surowy nawet „tylko" za wyzwiska

Niedawno pisaliśmy o błyskawicznym trybie osądzenia agresora, który w szpitalu w Toruniu w sierpniu br. zaatakował medyków na SOR-ze.

Nietrzeźwy pacjent Sebastian D. groził ratownikom medycznym śmiercią, wyzywał ich oraz lekarza. Medyka jeszcze opluł. W ekspresowym tempie został zatrzymany, oskarżony i osądzony.

Pół roku więzienia, ale w zawieszeniu na 2 lata próby - taki wyrok za swoje wyczyny na Szpitalnym Oddziale Ratunkowym usłyszał Sebastian D. Ataku agresji ten pijany wówczas mężczyzna dokonał 22 sierpnia a osądzony został już 24 sierpnia.

Wyroków za ataki na ratowników w Toruniu jednak przybywa - także tych za mniej spektakularne akcje. 17 września Sąd Rejonowy opublikował w Portalu Orzeczeń Sądowych wyrok wydany w zwykłym trybie - jeszcze nieprawomocny. Dotyczy kobiety, która dwóch ratowników medycznych wulgarnie zwyzywała i pokopała po nogach 6 lutego br.

Sąd uznał ją za winną znieważenia ratowników udzielających pomocy oraz naruszenia ich nietykalności cielesnej wtedy (czyli w czasie, gdy objęci są ochroną).

Asesor Aleksandra Zubowicz z II Wydziału Karnego skazała agresorkę na trzy miesiące prac społecznych. Orzekła też obowiązek zapłaty przez nią po 500 zł dla każdego z kopniętych w nogę ratowników (razem 1.000 zł) tytułem częściowego zadośćuczynienia za krzywdę.

Wydatkami sądowego postępowania jednak obarczono już Skarb Państwa, z uwagi na sytuację finansową oskarżonej kobiety. Wyrok oznaczono jako nieprawomoc-ny.

©℗

AUTOREKLAMA 0411587466

EKOlogiczna gmina

Ranking zielonych gmin
na Kujawach i Pomorzu

Gala wręczenia wyróżnień: **27 października 2026 r.**
sala konferencyjna w **Urzędzie Wojewódzkim w Bydgoszczy**

Nagrodzimy ekologiczne gminy z regionu!

Więcej na **expressbydgoski.pl/ekologicznagmina**

ORGANIZATOR EXPRESS BYDGOSKI, GAZETA POMORSKA, NOWOŚCI

PARTNER STRATEGICZNY Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Toruniu

PARTNER GŁÓWNY KUJAWSKO-POMORSKI URZĄD WOJEWÓDZKI W BYDGOSZCZY

PARTNER MERYTORYCZNY Urząd Statystyczny w Bydgoszczy

PARTNERZY tesla electrorecycling, HOLCIM, SWIMER, INTER-VAX ŻNIN, EUROBAC, KAPRAL-CAR, STENA RECYCLING

eprasa.pl 9132d422c1

FOKUS

• **Dziś** litr benzyny 95 ma kosztować nie więcej niż 6,86 zł, benzyny 98 – 7,74 zł, a oleju napędowego – 7,80 zł

PROKURATURA

ABW zatrzymała pięciu menedżerów Orlenu. W tle ceny paliw z 2023 roku

Zatrzymani usłyszeli zarzuty w śledztwie dotyczącym bezpodstawnego zaniżania cen paliw w okresie od sierpnia do listopada 2023 roku – podała Prokuratura Krajowa

oprac. Piotr Celej

Prokuratura Krajowa poinformowała we wtorek, że na polecenie prokuratora z łódzkiego wydziału ds. przestępczości zorganizowanej i korupcji funkcjonariusze Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego zatrzymali pięciu byłych i obecnych menedżerów Orlen S.A. Wśród nich znajduje się były członek zarządu spółki pełniący tę funkcję w latach 2018-2024.

Zarzuty po zatrzymaniach

Jak podała prokuratura, wszystkim zatrzymanym przedstawiono zarzuty w prowadzonym od ponad dwóch lat śledztwie dotyczącym bezpodstawnego zaniżania cen paliw w okresie od sierpnia do listopada 2023 roku. Szczegóły dotyczące zarzutów mają zostać przekazane po zakończeniu czynności procesowych.

Prokuratura Krajowa zaznaczyła, że czynności procesowe w związku z zatrzymaniem są w dalszym ciągu kontynuowane.

ABW na polecenie wydziału ds. przestępczości zorganizowanej Prokuratury Krajowej zatrzymała pięciu byłych i obecnych menedżerów Orlenu. Wczoraj odniósł się do tego minister sprawiedliwości, prokurator generalny Waldemar Żurek. We wpisie na platformie X wspomniał też o przedmiocie śledztwa, dotyczącego zaniżania cen paliw.



FOT. ANNA KACZMARZ/ARCHIWUM

Śledczy przyglądają się cenom paliw na stacjach Orlenu w miesiącach poprzedzających wybory parlamentarne w 2023 roku

„Jesienią 2023 roku Daniel »wszystko mogę« Obajtek ręcznie sterował cenami na stacjach. Zaniżanie cen wbrew rynkowi tuż przed wyborami i bezczelne wmawianie Polakom »awarii dystrybutorów« to nie był żaden cud gospodarczy. To było działanie na szkodę majątku narodowego, by ratować władzę partii" – napisał w mediach społecznościowych Żurek.

I dodał: „Daniel Obajtek nazywa to »sukcesem«. Kodeks karny nazywa to wyrządzeniem szkody majątkowej wielkich rozmiarów".

Na wpis ministra sprawiedliwości zareagował, także na platformie X, były prezes Orlenu Daniel Obajtek, który pełnił to stanowisko od lutego 2018 roku do lutego 2024 roku.

„Przypominam, że to Donald Tusk w 2023 r. utrzymywał, że paliwo może być po 5,19, gdy kosztowało około 6 zł. Mówił także, że »nie chodzi o maksymalizację zysków, ale o maksymalizację dobrostanu Polaków«. To jaka jest w końcu ostateczna wersja uśmiechniętej Koalicji?" – stwierdził Obajtek we wtorkowym wpisie w mediach społecznościowych.

Śledztwo dotyczące polityki cenowej

Postępowanie koncentruje się na działaniach Orlenu w miesiącach poprzedzających wybory parlamentarne z października 2023 r. Śledczy badają, czy ceny paliw były utrzymywane na poziomie niższym od wynikającego z warunków rynkowych oraz czy mogło to narazić spółkę na znaczące straty majątkowe.

Sprawa budziła kontrowersje już jesienią 2023 r., gdy mimo wzrostu cen ropy na światowych rynkach paliwa na polskich stacjach pozostawały relatywnie tanie. W końcowym okresie kampanii wyborczej część stacji informowała również o ograniczeniach w sprzedaży paliw lub czasowych brakach produktów.

Prokuratura Krajowa zaznaczyła, że czynności procesowe są w związku z zatrzymaniem w dalszym ciągu kontynuowane, a szczegóły zostaną przekazane po ich zakończeniu.

PAP

WOJSKO

Gen. Kukuła szefem Sztabu Generalnego WP

oprac. Karolina Wrońska

Prezydent Karol Nawrocki mianował generała Wiesława Kukułę na kolejną kadencję na stanowisko szefa Sztabu Generalnego Wojska Polskiego.

O decyzji prezydenta poinformował we wtorek szef Biura Bezpieczeństwa Narodowego Bartosz Grodecki. We wpisie na X szef BBN podał, że ceremonia wręczenia aktu mianowania odbędzie się 11 listopada podczas uroczystych obchodów Narodowego Święta Niepodległości.

„Gratuluję Panu Generałowi! Życzę dalszych sukcesów na stanowisku Pierwszego Żołnierza Rzeczypospolitej!" – napisał Grodecki.

Szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz pytany w ubiegłym tygodniu, czy gen. Kukuła pozostanie szefem SG WP na kolejną kadencję, powiedział, że jest bardzo zadowolony ze współpracy z generałem i „nie wyobrażam sobie inaczej".

Generał Kukuła objął funkcję 10 października 2023 roku. **PAP**

WARSZAWA

Ponad 100 mld na ochronę ludności

oprac. Karolina Wrońska

Ponad 102 mld zł zasili Program Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej w latach 2027-2031 – przekazał po wtorkowym posiedzeniu rządu jego rzecznik Adam Szłapka.

Wcześniej premier Donald Tusk przekazał, że będzie to kwota 102,4 mld zł w latach 2027–2031.

– Z tego około 30 mld zł będzie do dyspozycji regionów poprzez wojewodów – poinformował premier. Zaznaczył, że to samorządy będą decydowały, na co je przeznaczyć – np. na schron, remizę czy na telekomunikację.

Program ma w swoich priorytetach m.in.: budowle ochronne, sprzęt i bazę ratowniczą, zdolność zapewnienia ciągłości dostaw wody i energii, a także miejsca gromadzenia zapasów na wypadek sytuacji krytycznych. Finansowane będzie także bezpieczeństwo teleinformatyczne i bezpieczna łączność państwowa.

PAP

KRÓTKO

Nowy Sącz

Zarzut dla sprawcy śmiertelnego potrącenia

– Sąd aresztował na trzy miesiące 21-letniego kierowcę, któremu prokuratura przedstawiła zarzut spowodowania śmiertelnego wypadku podczas nielegalnego wyścigu po ulicach Nowego Sącza – przekazała rzeczniczka sądeckiej prokuratury Justyna Rataj-Mykietyn. Według śledczych mężczyzna jechał Volkswagenem z prędkością co najmniej 120 km/h w miejscu, gdzie obowiązuje ograniczenie do 60 km/h, i potrącił 50-letniego pieszego, który zginął na miejscu. – Podejrzany przyznał się do potrącenia pieszego, ale nie przyznał się do udziału w nielegalnym wyścigu samochodowym. Odmówił składania wyjaśnień i odpowiedzi na pytania prokuratora. Wyraził natomiast skruchę i zadeklarował chęć przeproszenia rodziny ofiary wypadku – przekazała rzeczniczka.

Piła

Sprawca gwałtu schwytany po 17 latach

Po 17 latach od zdarzenia śledczym z tzw. Archiwum X udało się namierzyć sprawcę brutalnego gwałtu, do którego doszło w wielkopolskiej Pile. Podejrzany 47-latek przyznał się do winy. Grozi mu do 15-lat więzienia – podała we wtorek policja.

Przestępczość

Obywatel Litwy odpowie za kradzież aut

Policjanci z kilku komend wytropili Litwina, który kradł luksusowe samochody w Polsce i Niemczech. Auta trafiały na Litwę. Mężczyzna został zatrzymany na trasie S61 w powiecie łomżyńskim. Przedstawiono mu cztery zarzuty usiłowania i trzy zarzuty kradzieży z włamaniem oraz zarzut paserstwa.



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Dzisiaj ani wróg, ani sojusznik nie będą decydowali o tym, jaką drogą podążają Polacy, kto w Polsce rządzi, jak budujemy swoją armię

DONALD TUSK,
premier RP

eprasa.pl 9132d422c1

NIEMCY

Były szef wywiadu Niemiec został zatrzymany pod zarzutem szpiegostwa

oprac. Anna Nagel

Były szef Federalnej Służby Wywiadowczej (BND) Niemiec August Hanning został zatrzymany we wtorek rano pod zarzutem szpiegostwa – poinformowała niemiecka prokuratura federalna.

Według ustaleń niemieckich mediów śledczy Federalnego Urzędu Kryminalnego (BKA) zatrzymali Hanninga wcześnie rano w jego domu w Nordwalde koło Muenster na północnym zachodzie kraju.

Prasa pisze o postępowaniu związanym m.in. z podejrzeniem szpiegostwa na szkodę państwa, usiłowaniem zdrady stanu oraz działalności agenturalnej na rzecz wywiadu obcego państwa.

Współpracownik Hanninga, w komunikacie określany jako Manfred D., został aresztowany w Bawarii. To były szef biura Hanninga, który pracował w BND do wiosny br. Podejrzany jest m.in. o pomoc w usiłowaniu zdrady stanu.

D. miał co najmniej do 2022 roku dostarczać Hanningowi ściśle tajne informacje w zamian za pieniądze. Śledczy podejrzewają, że co najmniej w jednym przypadku były szef BND sporządził na podstawie tych informacji analizę bezpieczeństwa dla obcego wywiadu. Według informacji niemieckich mediów nie chodzi jednak w tym przypadku o Rosję. 80-letni obecnie Hanning miał też wykorzystywać informacje z wewnętrznych dokumentów BND w komunikacji z zagranicznym agentem.

Łącznie D. miał przekazać Hanningowi ok. 2 tys. dokumentów. Według ustaleń śledczych w wielu przypadkach były to briefingi przygotowywane na potrzeby cotygodniowych narad w Urzędzie Kanclerskim.

Jak podały niemieckie media, Hanning znalazł się na celowniku śledczych po przeszukaniu jego domu i biur we wrześniu ub.r.

Nigdy wcześniej w historii RFN nie było domniemanej sprawy zdrady stanu dotyczącej byłego urzędnika państwowego tak wysokiej rangi. **PAP**



FOT. IMAGO STOCK&PEOPLE /EAST NEWS

Hanning przez wiele lat zajmował kluczowe stanowiska w systemie bezpieczeństwa Niemiec

USA

Ambasador Tom Rose: To celowe niszczenie prawdy

oprac. Anna Nagel

Przepisanie historii tak, by nazistowskie Niemcy jawiły się jako ofiara, a Polska jako przestępca, to celowe niszczenie prawdy moralnej i obraza polskiego narodu – podkreślił ambasador USA w Polsce Tom Rose, odnosząc się do słów publicysty Tuckera Carlsona o ataku Hitlera na Polskę.



FOT. WOJCIECH MATUSIK / ARCHIWUM

Ambasador Rose napisał, że „wywiad" Carlsona „pokazuje, dlaczego jest on najbardziej niebezpiecznym demagogiem w Ameryce"

Chodzi o rozmowę Carlsona z byłym brytyjskim ministrem Jacobem Reesem-Moggiem, w której amerykański publicysta m.in. uzasadniał inwazję III Rzeszy na Polskę w 1939 r., twierdząc, że Niemcy zostały okrojone z należących do nich „niemieckich terytoriów".

Nie odniósł się do riposty rozmówcy, który wskazał, że wcześniej Prusy brały udział w rozbiorach Polski. – To były jego argumenty, a, nawiasem mówiąc, to była prawda – powiedział Carlson, nawiązując do argumentacji Hitlera przed wojną.

Ambasador Rose napisał we wtorek na portalu X, że ten „wywiad" Carlsona „pokazuje, dlaczego jest on najbardziej niebezpiecznym demagogiem w Ameryce". „Jest historycznym analfabetą udającym współczesnego Herodota" – dodał Rose.

– Poprzez „podważanie" każdej ustalonej prawdy historycznej, jego celem jest wymazanie każdego moralnego rozróżnienia i sprowadzenie historii do serii rzekomo „niewyjaśnionych pytań" – z których wszystkie, nieprzypadkowo, zamieniają przyzwoitych w demonicznych, a demonicznych w przyzwoitych – napisał Rose.

Według niego, zadając „tak zwane pytania" dotyczące „roszczeń" Hitlera czy sensu pokonania nazistowskich Niemiec, Carlson nie ma na celu naświetlenia historii, lecz jej odwrócenie.

„Agresorzy stają się ofiarami. Ofiary stają się agresorami. Dyktatorzy to mężowie stanu. Demokracje broniące się to zbrodniarze wojenni. Wina za największe zbrodnie historii zostaje pozbawiona kontekstu, tak by odpowiedzialność mogła przesunąć się na ofiary tych zbrodni" – napisał Rose.

Podkreślił, że „przepisanie historii tak, by nazistowskie Niemcy jawiły się jako ofiara, a Polska – naród, który Hitler najechał, okupował, terroryzował i dążył do zniszczenia – jako przestępca, to celowe niszczenie prawdy moralnej i groteskowa obraza narodu, który zapłacił cenę krwi niemającą sobie równych w kronikach ludzkich zbrodni".

Ambasadorowi USA podziękował na portalu X wicepremier, minister spraw zagranicznych Radosław Sikorski. Wcześniej wypowiedź Carlsona jako skandaliczną określił rzecznik rządu Adam Szłapka.

Marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty podczas wtorkowej konferencji przed posiedzeniem Sejmu podziękował ambasadorowi USA za „krytyczne odniesienie się do tej wypowiedzi".

Jak podkreślił, „nie ma zgody na żaden relatywizm historyczny". – Nie ma też zgody na to, co robi i głosi w tej chwili AfD w Niemczech (...). Czerwone światło, dzwonek alarmowy niech się każdemu z nas włączy, jeżeli chodzi o takie wystąpienie jak Tuckera Carlsona, jeżeli chodzi o wzmacniającą się siłę AFD, jeżeli chodzi o jakąkolwiek relatywizację, oceny historii naszego kraju i historii Europy – zaznaczył Czarzasty.

W poniedziałek ambasada w Waszyngtonie opublikowała list wysłany przez charge d'affaires polskiej ambasady w Waszyngtonie Bogdana Klicha do Carlsona, w którym podkreślił on, że „jest oburzony fałszywymi i głęboko niepokojącymi stwierdzeniami" podcastera. Klich zażądał „natychmiastowego i publicznego wycofania się z tych kłamliwych i haniebnych oświadczeń oraz przeprosin za nie". **PAP**

BUŁGARIA

Dwa statki trafione przez drony na Morzu Czarnym

Oprac. Anna Nagel

Dwa statki handlowe zostały trafione przez drony w bułgarskiej wyłącznej strefie ekonomicznej na Morzu Czarnym. Jeden z nich zatonął – poinformowała we wtorek rano agencja Reutera.

Według portalu Maritime.bg do ataku doszło około 80 mil morskich na wschód od miasta Bjała na bułgarskim wybrzeżu. Zatopiona jednostka to statek Alfa Watan pływający pod banderą Togo.

– Załoga statku, który zatonął po trafieniu dronem, jest uznawana za zaginioną – powiadomił premier Bułgarii Rumen Radew, cytowany przez Reutersa.

Na pokładzie drugiego ze statków – Able pod banderą Palau – wybuchł pożar. Jego załoga, licząca 18 osób, została uratowana przez bułgarski prom pasażerski i przetransportowana na brzeg przez jednostki straży granicznej.

Agencja informacyjna BTA przekazała, że premier Bułgarii zapowiedział spotkanie przedstawicieli instytucji państwowych odpowiedzialnych za bezpieczeństwo, w tym resortów obrony i spraw wewnętrznych oraz biura prezydenta i służb specjalnych.

W poniedziałek dwie osoby zginęły, a 11 uratowano ze statku na Morzu Czarnym, na pokładzie którego wybuchł pożar – poinformowało ministerstwo spraw wewnętrznych Rumunii. Według miejscowych mediów jednostka została trafiona dronem. Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski potwierdził, że za ten atak odpowiada Rosja. **PAP**

FRANCJA

Nastolatek podniósł granat, urwało mu rękę

Oprac. Tomasz Dereszyński

Piętnastolatek stracił rękę podczas protestów licealistów we Francji, w mieście Lens na północy kraju.

Prefekt departamentu Pas-de-Calais, w którym leży Lens, François-Xavier Lauch, powiedział, że nastolatek został bardzo szybko przewieziony do szpitala.

Do wypadku doszło w liceum im. Auguste'a Behala w Lens. Prefekt opisywał, że przed liceum zgromadziło się około 200-250 uczniów. Niektórzy z nich rzucali w policjantów różnymi przedmiotami. Lauch relacjonował, że przeciwko policji użyto kamieni i moździerzy pirotechnicznych.

„La Voix du Nord" i agencja AFP podały, że chłopiec podniósł granat hukowo-błyskowy rzucony przez policję, chcąc go odrzucić, ale granat eksplodował, gdy nastolatek trzymał go w rękach. Prefekt podkreślił, że nie może podać dokładnych okoliczności, ponieważ fakty będą teraz ustalane na drodze prawnej. Rozpoczęto postępowanie sprawdzające w policji, które ma m.in. wyjaśnić, jakiego rodzaju granatu użyto.

Protesty licealistów we Francji zaczęły się w drugiej połowie września od wystąpień w regionie paryskim. Uczniowie żądają dofinansowania ich placówek, skarżą się na zły stan szkół, zbyt dużą liczbę uczniów w klasach i przeciążenie nauczycieli. Demonstracje przybrały poważniejszą skalę w minionym tygodniu, gdy doszło do aktów przemocy i starć z policją.

eprasa.pl 9132d422c1

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień:** Pierwsze objawy raka piersi łatwo przeoczyć. Czy guzy na piersiach muszą oznaczać nowotwór?

DIETA

Kto nie powinien jeść mięsa? Niektórzy muszą z niego zrezygnować z powodów medycznych

Zdrowa dieta zawiera tylko ograniczone ilości mięsa, lecz dla niektórych osób szkodliwe może być nawet niewielkie spożycie. Istnieją choroby, w których nie powinno się jeść mięsa wcale

Anna Rokicka-Żuk



FOT. PUHHHA/GETTY IMAGES

Są osoby, które w ogólne nie powinny sięgać po mięso i przejść na dietę wegetariańską z powodów zdrowotnych

Chociaż mięso jest źródłem pewnych ważnych składników – m.in. żelaza, witamin z grupy B, związków mineralnych i białka – zawiera też wiele niekorzystnych związków, a nawet alergeny. Dla niektórych osób mogą być one szczególnie szkodliwe.

Podczas gdy w zdrowej diecie może być tylko pewna ilość mięsa, zwłaszcza czerwonego, pacjenci z określonymi problemami zdrowotnymi nie powinny jeść go wcale.

Mięsa i jego przetworów bezwzględnie nie powinno się jeść przy wymienionych niżej chorobach.

Alergia na mięso

Alergia na mięso częściej dotyczy osób z grupą krwi A lub O oraz alergią na koty (reakcje wywołuje wieprzowina), może być też wywołana przez ugryzienie kleszcza. W takiej sytuacji organizm wytwarza przeciwciała, które rozpoznają też jako alergen białka występujące w produktach mięsnych (głównie wieprzowinie), rybach i owocach morza – jest to tzw. zespół alfa-gal. Objawy takie jak wysypka, zaburzenia gastryczne, opuchlizna ciała, bóle głowy, kichanie i łzawienie oczu, a nawet anafilaksja, pojawiają się w ramach alergii krzyżowej.

Dna moczanowa

Mięso jest źródłem związków purynowych, które są przekształcane do kwasu moczowego. U osób z dną moczanową (podagrą) jego usuwanie jest upośledzone, a nadmiar krystalizuje się w stawach, powodując ich zapalenie i ból. Napad dny może wywołać zwłaszcza jedzenie podrobów, ale też mięsa czerwonego i białego.

Zaawansowana choroba nerek

Mięso to produkt wysokobiałkowy, a takie są zakazane w diecie osób z zaawansowaną chorobą nerek (stadium 3-5 bez dializy). W takim przypadku zalecana jest dieta zapewniająca 0,6-0,8 gramów białka na kilogram masy ciała, co ustala lekarz.

Nowotwory

Jedzenie mięsa sprzyja nowotworom, a zwłaszcza rozwojowi raka jelita grubego. Nie należy go jeść w przypadku czynników ryzyka choroby, zwłaszcza jej historii w rodzinie. Szczególnie czerwone i przetworzone mięso powoduje zmiany metaboliczne i genetyczne warunkujące ten typ raka. Podobne zalecenia dotyczą nowotworów żołądka, piersi i prostaty.

Endometrioza

Produkty mięsne i bogate w tłuszcze nasycony oraz trans sprzyjają nadmiarowi estrogenów w organizmie i nasilają objawy endometriozy, a także sprzyjają ich rozwojowi. Łagodzi je błonnik zawarty w owocach, warzywach, pełnych ziarnach i nasionach strączkowych. Źródła hormonów to także inne produkty odzwierzęce, w tym kurczak, jaja i przetwory mleczne. Dietą polecaną w endometriozie jest menu wegańskie (roślinne).

Hemochromatoza

Hemochromatoza to choroba polegająca na nadmiernym wchłanianiu żelaza, co jest szkodliwe dla organizmu. By je ograniczyć, nie należy sięgać po jego bogate źródła, takie jak mięso i podroby, a zwłaszcza mięsa czerwone i wątróbkę.

Choroby płuc

Sięganie po peklowane (różowe) wędliny jest niewskazane także dla osób z chorobami płuc, w tym przewlekłej obturacyjnej choroby. Pogarsza ich objawy, ale może także sprzyjać rozwojowi schorzeń oddechowych.

Jedzenie mięsa pogarsza przebieg problemów takich jak otyłość, hipercholesterolemia i miażdżyca, choroby sercowo-naczyniowe, przebyty zawał albo udar, przebyte leczenie onkologiczne.

Chociaż mięso jest źródłem ważnych składników – m.in. żelaza, witamin z grupy B, związków mineralnych i białka – zawiera też wiele niekorzystnych związków, a nawet alergeny. Dla niektórych mogą być szkodliwe

Wegetarianizm jako dieta bezmięsna (jarska) polecany jest osobom zagrożonym rozwojem wielu chorób cywilizacyjnych, a także pacjentom z ich diagnozą.

Niezdrowe dodatki

Niezdrowe związki w mięsie to przede wszystkim tłuszcz będący źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych, cholesterolu i rozpuszczonych toksyn. To m.in. zanieczyszczenia pochodzące z pasz zwierząt, wody, powietrza i leków.

W wędlinach również są dodatki do żywności, zwłaszcza problematyczny azotyn sodu z soli peklującej. Konserwant ten łatwo przekształca się w rakotwórcze związki. W mięsie i przetworach (wędlinach, kiełbasach, parówkach itp.) jest też wiele innych związków o działaniu prozapalnym, które organizm może zneutralizować w małych ilościach i przy diecie bogatej w produkty roślinne.

Mięso pogarsza objawy tych chorób i sprzyja ich rozwojowi:

• Cukrzyca typu 2 – w trwającym 19 lat badaniu fińskim zastąpienie tylko 1 proc. kalorii pochodzących ze źródeł odzwierzęcych białkowymi produktami roślinnymi wiązało się z mniejszym ryzykiem rozwoju cukrzycy typu 2 aż o 18 procent.

• Depresja – w analizie 21 badań wykazano związek z jedzeniem czerwonego i przetworzonego mięsa a rozwojem depresji o ponad 25 procent, podczas gdy warzywa i owoce działały przeciwnie.

• Choroby wątroby – w badaniu fińskim zwiększone spożycie białka z produktów zwierzęcych, takich jak mięso, powiązano z nawet o 50 proc. wyższym ryzykiem rozwoju niealkoholowego stłuszczenia w wątroby.

• Astma – jedzenie różowych, peklowanych wędlin częściej niż 4 razy w tygodniu zwiększa prawdopodobieństwo pogorszenia się objawów astmy o 76 proc.

• Rak jelita grubego – jak ustaliła Światowa Organizacja Zdrowia, przetworzone produkty mięsne, takie jak szynka i kiełbasa, przyczyniają się do rozwoju raka jelita grubego. Wnioski z 400 badań: ryzyko rośnie o 12 proc. na każde 100 g czerwonego albo przetworzonego mięsa dziennie. Maleje natomiast dzięki jedzeniu pełnoziarnistych produktów zbożowych i warzyw.

• Rak żołądka – na podstawie wyników 42 badań stwierdzono, że wyższe spożycie czerwonego mięsa to nawet o 70 proc. większe zagrożenie rakiem żołądka, podczas gdy dla wędlin ryzyko rośnie o 80 procent.

• Nowotwory głowy i szyi – w 20-letnim badaniu holenderskim jedzenie czerwonego mięsa powiązano z częstszym rozwojem nowotworów głowy i szyi. Stwierdzano je nawet o połowę częściej w grupie osób o największym spożyciu w porównaniu do tych, którzy konsumowali go najmniej albo całkowicie go unikali.

• Cukrzyca ciążowa – rozwój cukrzycy ciążowej grozi powikłaniami u matki i przyszłego dziecka, a sprzyja mu jedzenie czerwonego mięsa dowolnego rodzaju, w tym przetworzonego. Ryzyko rosło nawet ponaddwukrotnie.

eprasa.pl 9132d422c1

SANATORIA

Złota polska jesień jest tam przecudna. Najpiękniejsze polskie uzdrowiska

Kiedy kończy się lato, warto przyjechać tu na turnus lub choćby krótką wycieczkę po zdrowie i niezapomniane wrażenia

Emil Hoff

23 września 2026 r. zaczęła się astronomiczna jesień. Gdzieniegdzie już teraz podziwiać można kolorowe liście, ale prawdziwej powodzi barw – słynnej złotej polskiej jesieni – spodziewać się można w październiku i listopadzie. Jest jeszcze czas na zaplanowanie pobytu w którymś z polskich uzdrowisk, które jesienią są wyjątkowo piękne.

Dlaczego uzdrowisko? W miejscowościach uzdrowiskowych można połączyć rekreację ze wzmocnieniem zdrowia. Nie trzeba nawet mieć skierowania na turnus od NFZ. Każdy może korzystać z uzdrawiającego mikroklimatu uzdrowisk, pić tamtejsze wody mineralne, spacerować po zadbanych parkach i ogrodach zdrojowych, a także trasach turystycznych prowadzących po okolicy. Wycieczka do uzdrowiska to doskonały pomysł na rodzinny wypoczynek np. w czasie jednego z długich weekendów w październiku i listopadzie. Ale jeśli marzy wam się jednak pełen turnus, lecz czas oczekiwania na pobyt z NFZ jest za długi, spróbujcie wykupić prywatny turnus w sanatorium w odpowiadającym wam terminie jesiennym – nie trzeba mieć skierowania, nie czeka się długo, a płatne turnusy nie muszą być drogie.

Dlaczego jesienią? Większość polskich uzdrowisk to miejsca otoczone przyrodą, malowniczymi lasami, jeziorami czy górami. Jesienią wyglądają więc wyjątkowo pięknie: ogniste liście, spektakularne zachody słońca, zapach ziemi po deszczu – to wszystko sprawia, że jesień w Polsce ma niesamowity klimat, aurę melancholii i nostalgii. Jesienią jest też spokojniej, bo wakacje szkolne już dawno się skończyły, można więc cieszyć się wypoczynkiem i spacerami bez tłumów i zgiełku. Sama jesienna pogoda też jest atutem, bo bardziej sprzyja zwiedzaniu i wycieczkom pieszym lub rowerowym niż letnie upały, a w przypadku miejscowości nadmorskich dodatkowo burze wydobywają z wody więcej jodu jesienią niż latem.

Do tych uzdrowisk koniecznie wybierz się jesienią

Goczałkowice-Zdrój: weekend na kolorowo

Goczałkowice-Zdrój to wyjątkowo malownicza miejscowość, niezależnie od pory roku. Zachwyca zabytkowa zabudowa uzdrowiskowa z XIX wieku z elementami muru pruskiego i neobaroku, otoczona rozległym parkiem zdrojowym. Jesienią jest tu szczególnie kolorowo, zwłaszcza w rozległych Ogrodach Kapias. To też dobre miejsce dla osób, które najlepiej wypoczywają nad wodą – Goczałkowice leżą nad Zbiornikiem Goczałkowickim, a także nad jeziorem Łąka i licznymi stawami rybnymi.

Infrastruktura uzdrowiskowa nie pozostawia wiele do życzenia. Zespół Sanatoryjno-Szpitalny Rehabilitacji Narządu Ruchu „Gwarek" zajął pierwsze miejsce w moim rankingu najlepszych sanatoriów na NFZ nad jeziorami.

Szczawnica: jesienne wczasy dla aktywnych

Szczawnica jest nie tylko piękna – dobrze zachowała się tu dawna zabudowa uzdrowiskowa – ale też wyjątkowo dobrze nadaje się na bazę wypadową do wycieczek w Pieniny i Beskid Sądecki. Jeśli lubicie wypoczywać aktywnie w górach, Szczawnica jest uzdrowiskiem w sam raz dla was. Względnie łatwe szlaki wiodą do przepięknych zakątków, w tym np. na Szafranówkę, Bryjkarkę i Bereśnik.

Polańczyk: relaks u bram Bieszczadów

Polańczyk jest malowniczo położony nad Jeziorem Solińskim. Jest tu więc właściwie wszystko: jezioro z zaporą, na której koronę można wejść, piękne, gęste lasy, a nawet nowoczesna kolejka gondolowa, która zabierze was na szczyt Góry Jawor, z którego rozciągają się zapierające dech w piersiach widoki (z wagonika kolejki zresztą też).

W okolicy nie brakuje tras pieszych i rowerowych. By cieszyć oczy jesiennymi pejzażami, szczególnie warto wybrać się na punkty widokowe np. na Horbie i Kubajce. Poza tym Polańczyk to dobra baza do wypadu w Bieszczady, na tamtejsze połoniny, które właśnie jesienią są najpiękniejsze.

A jeśli wolicie się zrelaksować i podleczyć, w Polańczyku macie wyjątkowo duży wybór sanatoriów cieszących się uznaniem kuracjuszy. „Plon", „Solinka", „ Dedal" i „AMER-POL" znalazły się w moim rankingu najlepszych sanatoriów na NFZ nad jeziorami.

Muszyna: niezwykłe ogrody w jesiennej szacie

Muszyna słynie ze swoich ogrodów: sensorycznego, który działa na wszystkie zmysły, i tematycznych, w których podziwiać można niezwykłe aranżacje nawiązujące do obcych kultur, np. greckiej czy chińskiej. Ogrody Muszyny warto zobaczyć o każdej porze roku, również jesienią, zwłaszcza że cała Dolina Popradu wygląda o tej porze roku spektakularnie za sprawą kolorowych liści.

Działające w Muszynie Sanatorium Rehabilitacji Uzdrowiskowej REVITA i sanatorium Korona trafiły do mojego rankingu najlepszych sanatoriów na NFZ w lasach i puszczach.

Nałęczów: jesienią wzmocnisz tu swoje serce

Nałęczów to przeurocze miasto-ogród i uzdrowisko z długimi tradycjami, którego mikroklimat i wody mineralne wykorzystuje się w leczeniu różnego rodzaju schorzeń kardiologicznych. Stabilna pogoda i dobre nasłonecznienie sprawiają, że Nałęczów nadaje się doskonale na jesienną wycieczkę dla osob spragnionych wyciszenia, relaksu i kontaktu z naturą.

Tutejszy park zdrojowy słynie z urody i historii – przechadzali się tu znamienici goście Nałęczowa z minionych epok, w tym Bolesław Prus i Stefan Żeromski (obaj mają w uzdrowisku dedykowane sobie muzea). Atrakcje czekają też poza centrum miasta: Nałęczów otaczają unikatowe wąwozy lessowe, które jesienią prezentują się naprawdę wyjątkowo.

Kolejowy Szpital Uzdrowiskowy w Nałęczowie oraz tutejsze Sanatorium Uzdrowiskowe Rolnik znalazły się w moim rankingu najlepszych sanatoriów w lasach i puszczach.

Dąbki: tam nasycisz się jodem

Jesienne sztormy sprawiają, że właśnie o tej porze roku w powietrzu nad morzem jest wyjątkowo dużo jodu (nie wspominając o bursztynie osadzanym przez fale na plażach). Dobrym miejscem, by nasycić się tym jesiennym jodem, są Dąbki – urocza i spokojna wieś uzdrowiskowa, położona jednocześnie nad Bałtykiem i Jeziorem Bukowo, z szeroką plażą ciągnącą się na północ do Darłowa i na południe do Mielna, z punktem widokowym nad Kanałem Szczuczym po drodze.

Tutejszy zakład Bursztyn Medical SPA & Wellness zajął wysokie, 3. miejsce w moim rankingu najlepszych sanatoriów nad morzem.

Kudowa-Zdrój: moc jesiennych atrakcji

Kudowa-Zdrój to świetne miejsce na rodzinną wycieczkę z dziećmi, a to za sprawą dodatkowych atrakcji, które mogą spodobać się młodszym turystom i kuracjuszom. Silne wrażenie robi słynna Kaplica Czaszek, warto też wybrać się na spacer po Parku Zdrojowym na Górze Parkowej i do najciekawszych zakamarków okolicy Szlakiem Ginących Zawodów.

Kudowa to też dobra baza do wycieczek w Góry Stołowe. Jesienią Błędne Skały czy Szczeliniec Wielki z tzw. Skalnym Miastem wyglądają obłędnie i rozciągają się z nich naprawdę magiczne widoki.

Supraśl: jesień pachnąca żywicą

Supraśl to wyjątkowo nastrojowa miejscowość, na co niemały wpływ ma zapewne fakt, że punktem centralnym jest tu warowny Monastyr Zwiastowania Przenajświętszej Bogurodzicy z unikatowym muzeum ikon.

Jesienią wyjątkowo pięknie jest w zadbanym Parku Saskim, atrakcją są też gęste, żywiczne lasy Puszczy Knyszyńskiej – pozyskiwaną w niej żywicę wykorzystuje się do produkcji olejków eterycznych. Warto wybrać się tam na wycieczkę.

Sanatorium Holmed w Supraślu znalazło się w moim rankingu najlepszych sanatoriów w lasach i puszczach.

Rabka-Zdrój: tu zadbasz o zdrowie dzieci

Mikroklimat Rabki-Zdroju oraz tutejsze wody lecznicze służą każdemu, ale szczególnie dzieciom. Mają pozytywny wpływ na układ oddechowy i krążenia, co ma szczególne znaczenie w sezonie przeziębień i infekcji.

Dlatego Rabka-Zdrój wyjątkowo dobrze nadaje się na jesienną wycieczkę z dziećmi. Możecie tu wzmocnić zdrowie i poprawić kondycję w czasie spacerów lub rowerowych wycieczek po okolicznych pasmach górskich: Gorcach, Paśmie Babiogórskim czy Beskidzie Wyspowym.

Gołdap: wypoczynek w „polskiej tajdze"

Gołdap otaczają gęste lasy, w tym piękna Puszcza Romincka, nazywana „polską tajgą". Większość drzew jest wprawdzie iglasta, ale Puszcza ma też dużą domieszkę dębów, klonów, lip i brzóz, które jesienią mienią się kolorami. Gołdap to świetna baza wypadowa do rowerowych wycieczek, np. Szlakiem Rominckich Jeleni, a poszukiwacze niesamowitych wrażeń mogą odwiedzić zagubione wśród lasów opuszczone wiadukty w Stańczykach.

W samej Gołdapi można skorzystać z nowoczesnych tężni solankowych. Tutejsze Sanatorium Uzdrowiskowe „Wital" znalazło się w moim rankingu najlepszych sanatoriów nad jeziorami.

Świeradów-Zdrój: ścieżka w koronach jesiennych drzew

Świeradów w jesiennej szacie możesz podziwiać w unikatowy sposób: z trasy Sky Walk, czyli niesamowitej ścieżki w koronach drzew, prowadzącej spiralą na szczyt wieży widokowej, jednej z najwyższych w Polsce. Już ta atrakcja wystarczy, by warto było zaplanować weekend w tej miejscowości: takiego jesiennego spaceru nie odbędziecie w żadnym z wielkich miast.

Do tego w okolicy nie brakuje malowniczych szlaków spacerowych i tras rowerowych, można też wjechać kolejką gondolową na Stóg Izerski i ponownie cieszyć się pięknymi widokami.



FOT. KARINA TROJOK

Polskie uzdrowiska jesienią są wyjątkowo piękne. Warto wybrać się do któregoś z nich o tej porze roku

eprasa.pl 9132d422c1

KOBIETA

Jesienią te przykre objawy mogą się nasilać. Zaskakujący wpływ zimna na kobiety

oprac. Emil Hoff

Ciemne poranki i zimne noce mogą nasilać objawy menopauzy – od obniżonego nastroju i bólu stawów po nocne poty i suche oczy.



FOT. GUIDO MIETH, GETTY IMAGES

Jesienią i zimą u kobiet przechodzących menopauzę mogą się pojawić nieprzyjemne objawy

Pory roku się zmieniają, a sezon chłodniejszej pogody może oznaczać nieprzyjemne zmiany dla osób przechodzących menopauzę.

– Zimna pogoda może sprawić, że okres perimenopauzy i menopauzy będzie dla niektórych kobiet trudniejszy, a ich objawy staną się cięższe do opanowania – mówi dr Nikki Ramskill, lekarka rodzinna specjalizująca się w zdrowiu kobiet, zarejestrowana specjalistka ds. menopauzy w British Menopause Society (BMS) i założycielka brytyjskiej Female Health Doctor Clinic. – Spadający poziom estrogenu wpływa nie tylko na to, jak organizm reguluje temperaturę, ale także na całe mnóstwo objawów wywołanych zmianami hormonalnymi, które nasilają się przez zimno i brak światła słonecznego.

Jeśli sama przechodzisz menopauzę, lepiej sprawdź, czego możesz doświadczać w związku ze zmianą pogody.

Obniżony nastrój

Wstawanie po ciemku jest trudne dla większości osób, ale Ramskill wyjaśnia, dlaczego jest to jeszcze gorsze, gdy poziom estrogenu spada:

– Brak światła słonecznego i krótsze dni sprawiają, że wszyscy czujemy się podle. Mniejsza ilość światła dziennego może zaburzać nasz rytm okołodobowy, a brak witaminy D z promieni słonecznych powoduje zmęczenie oraz bóle mięśni i stawów. Ale jeśli poziom estrogenu jest niski, zmniejsza się również aktywność serotoniny i dopaminy w mózgu, co prowadzi do obniżonego nastroju i lęku. Dodatkowo zmiany hormonalne sprawiają, że kobiety na tym etapie życia są bardziej podatne na sezonowe zaburzenie afektywne (SAD).

Bóle stawów i mięśni

Wiele kobiet w okresie menopauzy mówi, że czuje się bardziej „sztywno" w chłodniejszą pogodę, co – jak wyjaśnia Ramskill – również wynika z niedoboru witaminy D.

– Jeśli masz ciemniejszą karnację lub mocno się zakrywasz latem, nie zbudujesz odpowiednich zasobów witaminy D w ciepłych miesiącach, a kiedy przychodzi zima, wiele osób wpada w niedobór. Więc jeśli już odczuwasz sporo bólów i dolegliwości z powodu niskiego poziomu estrogenu, brak witaminy D dodatkowo potęguje problem, który następnie jeszcze pogarszamy, bo mniej się ruszamy – jest ciemno i zimno na zewnątrz, a my odkładamy wyjście na siłownię.

Ekspertka dodaje też, że w ludowym przekonaniu o „czuciu pogody" w kościach jest sporo prawdy naukowej.

– Niektóre osoby są bardzo wrażliwe na zmiany ciśnienia atmosferycznego i odczuwają bóle w palcach lub kolanach. Dzieje się tak, ponieważ w stawach mamy płyny, które prawdopodobnie reagują na otoczenie, a bez przeciwzapalnego działania estrogenu stan zapalny może być problemem.

Zimno wpływa na samopoczucie

Okres perimenopauzy i menopauzy staje się dla niektórych kobiet trudniejszy, a ich objawy cięższe do opanowania. Objawy wywołane zmianami hormonalnymi nasilają się przez zimno i brak światła słonecznego.

Zaburzony sen

Brak naturalnego budzenia przez światło słoneczne zimą spłaszcza rytm okołodobowy i hamuje poranną produkcję serotoniny, co oznacza, że kobiety w menopauzie dostają zimą podwójny cios – niedobór serotoniny związany z niższym poziomem estrogenu.

Ramskill wyjaśnia:

– Brak serotoniny wpływa na produkcję melatoniny, hormonu kontrolującego cykl snu i czuwania, co prowadzi do fragmentacji snu. Dodatkowo niski poziom estrogenu wpływa na zdolność organizmu do regulowania temperatury, powodując nocne poty, które zimą będą gorsze z powodu cięższej piżamy i pościeli.

I dodaje:

– Sięganie po gorące napoje w chłodne dni może też sprawić, że nieświadomie wypijasz więcej kofeiny, niż potrzebujesz.

Swędząca skóra i suche oczy

Niski poziom estrogenu sprawia, że naturalne „nawilżacze" skóry – oleje i ceramidy – gwałtownie spadają w okresie menopauzy, powodując suchą i swędzącą skórę.

– Dodajmy do tego wysuszający wpływ centralnego ogrzewania albo odwodnienie, bo w chłodniejsze dni nie mamy takiego bodźca, żeby pić, oraz wychodzenie na zimno – wszystkie te rzeczy pogorszą stan skóry – mówi lekarka.

Suche oczy mogą prowadzić do ich łzawienia, ale Ramskill ujawnia, że często ludzie nie rozpoznają, że właśnie to jest problemem.

– To ciągłe łzawienie to próba oczu, by odzyskać to, czego im brakuje. Brak ceramidów i olejów wpływa na skórę wokół oczu oraz na ich nawilżenie, a zimny wiatr jeszcze bardziej nasila ten problem.

Uderzenia gorąca i zimna

Istnieje biologiczny powód, dla którego kobiety z reguły odczuwają zimno bardziej niż mężczyźni.

– Estrogen sprawia, że nasze naczynia krwionośne są naturalnie bardziej rozszerzone, więc szybciej tracimy ciepło i bardziej marzniemy – mówi Ramskill. – Dlatego niektóre kobiety mają problem z klimatyzacją w biurze i znacznie mocniej odczuwają zimno zimą.

Spadający poziom estrogenu powoduje, że wewnętrzny termostat w mózgu błędnie interpretuje sytuację, uznając, że kobiety w menopauzie się przegrzewają, co uruchamia reakcję alarmową i aktywuje gruczoły potowe.

– Bycie opatuloną zimowymi ubraniami i siedzenie w ogrzewanym centralnie pomieszczeniu sprawi, że nagłe uderzenia gorąca będą jeszcze gorsze, kiedy trzeba będzie w pośpiechu zrzucić wszystkie warstwy – mówi Ramskill. – A po nich może nastąpić chłód „po uderzeniu", który sprawia, że kobiety czują się zmarznięte. Zimowy sezon świątecznych imprez także może dać się we znaki, ponieważ – jak mówi Ramskill – alkohol może nasilać uderzenia gorąca i zaburzać sen.

Strategie pomagające kontrolować objawy

Nie wszystkie kobiety mogą przyjmować hormonalną terapię zastępczą (HTZ), dlatego Ramskill proponuje inne strategie.

– Progesteron bioidentyczny może pomóc w śnie, ponieważ wywołuje senność. A melatonina, która według wytycznych NICE jest technicznie przeznaczona dla osób powyżej 55. roku życia, jest przeze mnie przepisywana także młodszym kobietom.

Ekspertka medyczna zaleca też:

– Witaminę D należy suplementować przez cały rok, suplementy przy niedoborze żelaza mogą pomóc przy zespole niespokojnych nóg, a glicynian magnezu może wspierać sen. Radzę również pacjentkom, by stosowały dietę śródziemnomorską bogatą w kwasy Omega-3 oraz produkty o wysokiej zawartości tryptofanu, a także dbały o nawodnienie, utrzymanie aktywności fizycznej, wychodzenie na słońce i dobre nawyki związane ze snem. Trzymaj bolące stawy w cieple i wypróbuj lampę lub okulary do terapii światłem przy SAD, aby poprawić ekspozycję na światło – dodaje.

eprasa.pl 9132d422c1

PROGRAMOWO

G. 15:55

Gliniarze

Polsat

Dwóch napastników napada na mężczyznę i zabiera mu dużą sumę, którą ofiara miała przy sobie w gotówce. Okazuje się, że sprawa nie jest tak jednoznaczna, jak mogłaby się pierwotnie wydawać i nieco bardziej skomplikowana. Żona pobitego mężczyzny ujawnia bowiem kompromitujące męża zdjęcia z nieletnią kochanką, które mężczyzna dostał razem z żądaniem pieniędzy w zamian za milczenie. Policyjni detektywi trafiają na trop wyjątkowo sprytnej i bezwzględnej szajki szantażystów. Tymczasem po intensywnych zajęciach rehabilitacyjnych Patryk źle się czuje i prosi o przyjazd swoją matkę, Gośkę. Gośka przyjeżdża spóźniona z partnerem Tomaszem. Relacje Patryka z Tomaszem jeszcze bardziej się pogarszają.

G. 16:50

Szpital św. Anny

TVN

Ekipa pogotowia z Wojtkiem Fidorem otrzymuje wezwanie do restauracji, której właściciel zranił się nożem, a jego pracownik zemdlał. Ranny jest zdenerwowany, bo tego dnia miał mieć huczne otwarcie. Na miejsce przyjeżdża druga karetka z Tomkiem Jaworskim. Tymczasem dr Radecki przejmuje z SORu młodą trenerkę fitness, która skarży się na bardzo silny ból pleców. Dr Radecki czaruje pacjentkę, ale gdy otrzymuje wyniki, mina mu zrzednie. Odkrywa też, że nie powiedziała mu o ważnej przypadłości. Asia Wrońska spotyka się z Łukaszem, aby podpisać ugodę przed rozwodem. Po sprawie wybierają się razem na obiad, ale pojawienie się Daniela zmienia ich plany.



G. 20:30

Felicita

TVP 1

Akt notarialny potwierdza, to, co podejrzewała Zośka. Dokument czarno na białym stwierdza ponad wszelką wątpliwość, że Kamil i Giulia wspólnie kupili dom. Nietrudno zgadnąć, że zawiłe sprawy spadkowe jeszcze mocniej splatają ze sobą losy obu rodzin. W międzyczasie Oliwia dokonuje ciekawego odkrycia. Przeglądając różne rzeczy, nastolatka znajduje na tablecie Nica zdjęcia ojca. Fotografia przykuwa jej uwagę i prowokuje do kolejnych kroków. Oliwia postanawia, rzecz jasna nie zdradzając nikomu swoich zamiarów i tego, co odkryła, do wykonania kopii odkytej fotografii. Dobrze bowiem rozumie, że niewinny pozornie kadr może rzucić nowe światło na przeszłość Kamila i skrywane dotąd rodzinne tajemnice. Pytanie brzmi: co jeszcze nie zostało odkryte i czy każdy członek nowej, powiększonej rodziny ma dość sił, by dźwignąć kolejne odkrycie?



G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN



Wiola odwiedza córkę w szpitalu. Podczas spotkania Anastazja głównie krzyczy, że chce natychmiast wyjść i nienawidzi matki! Żona Andrzeja jest załamana i prosi Igora o wsparcie... Ania martwi się, że ukochany zbyt dużo bierze na siebie. Nie wie, że Igor uczestniczy w czymś większym – policyjnej prowokacji na narkotykowego dilera! Czy wystawiony na przynętę Leon da radę? Monika kombinuje skąd wziąć pieniądze na jej wymarzone mieszkanie w kamienicy. Damian jest wzburzony bo żona, bez porozumienia z nim, złożyła wniosek o kredyt! Cieślikowa żali się siostrze – Renata nie ma takich pieniędzy, żeby jej pożyczyć. Ich rozmowę słyszy Zięba. Wieczorem Włodek dzwoni do Renaty. Chce podarować Monice prawie 100 tysięcy złotych! Co na to Renata i Bogdan?! Halinka czai się pod szkołą Danki. Po tym, jak widziała tu swojego ukochanego z Bednarczuk, jest zdesperowana i musi dowiedzieć się, co ich łączy! Po południu wpada do pustego już budynku szkoły i przyłapuje Janusza, którego Tereska... obejmuje! Dla Dębkowej sprawa jest jasna...



G. 16:40

Dyrektorzy

TVP Kultura

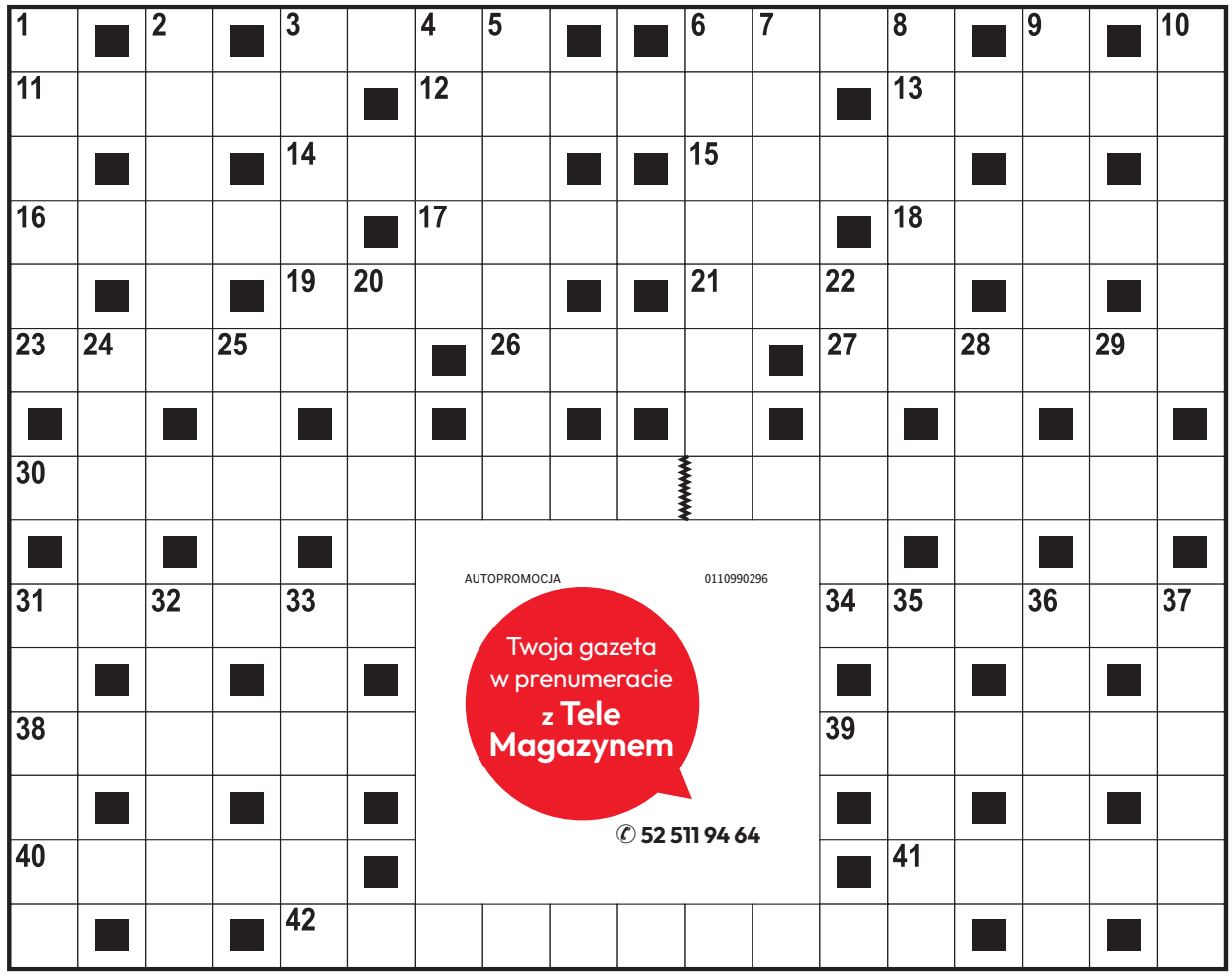
Akcja serialu toczy się w bliżej nie umiejscowionym zakładzie produkcyjnym Fabel, obejmując okres od roku 1957 do 1972. Bohaterami kolejnych odcinków są dyrektorzy tegoż zakładu, kapitanowie naszego przemysłu. Ich działalność, nie pozbawiona błędów, została ukazana na szerokim tle przemian społeczno-obyczajowych zachodzących w kraju, w ścisłym powiązaniu z wysiłkami produkcyjnymi załogi zakładu i nastrojami panującymi wśród personelu technicznego. W roku 1957 zakład Fabel nie wykonał planu. Rozgoryczona załoga wybiera nowego dyrektora, starego pracownika zakładu – ślusarza Gajdę. Po pewnym czasie okazuje się jednak, że funkcja ta przerasta jego możliwości. Po jednej z błędnych decyzji dyrektor Gajda podaje się do dymisji. Na jego miejsce przychodzi młody, wykształcony człowiek – inżynier Stokłos.

eprasa.pl 9132d422c1

KRZYŻÓWKA NR 155

Poziomo:
3) nagły wzrost koniunktury,
6) miejsce zmagań pięściarzy,
11) „Polskie …”, serial wojenny,
12) dawny plac w obozie wojskowym,
13) w bajce spełniała trzy życzenia,
14) kolor, symbol niewinności,
15) podstawa kolumny lub filara,
16) pierożek w barszczu czerwonym,
17) gorące źródło w Islandii,
18) często trzymane na wodzy,
19) węgierka pod drzewem,
21) system rozgrywek sportowych,
23) część ekwipunku rycerza,
26) pomieszczenie w wiejskiej chacie,
27) imitacja towaru na wystawie,
30) jedna z dyscyplin olimpijskich,
31) komedia w reżyserii Juliusza Machulskiego,
34) niszczenie skorupy ziemskiej,
38) kozacka łódka jak ptak,
39) metal o symbolu Fe,
40) „… tajemnic”, film w reżyserii Clinta Eastwooda,
41) oczyszcza podejrzanego z zarzutów,
42) pantera lub likaon.

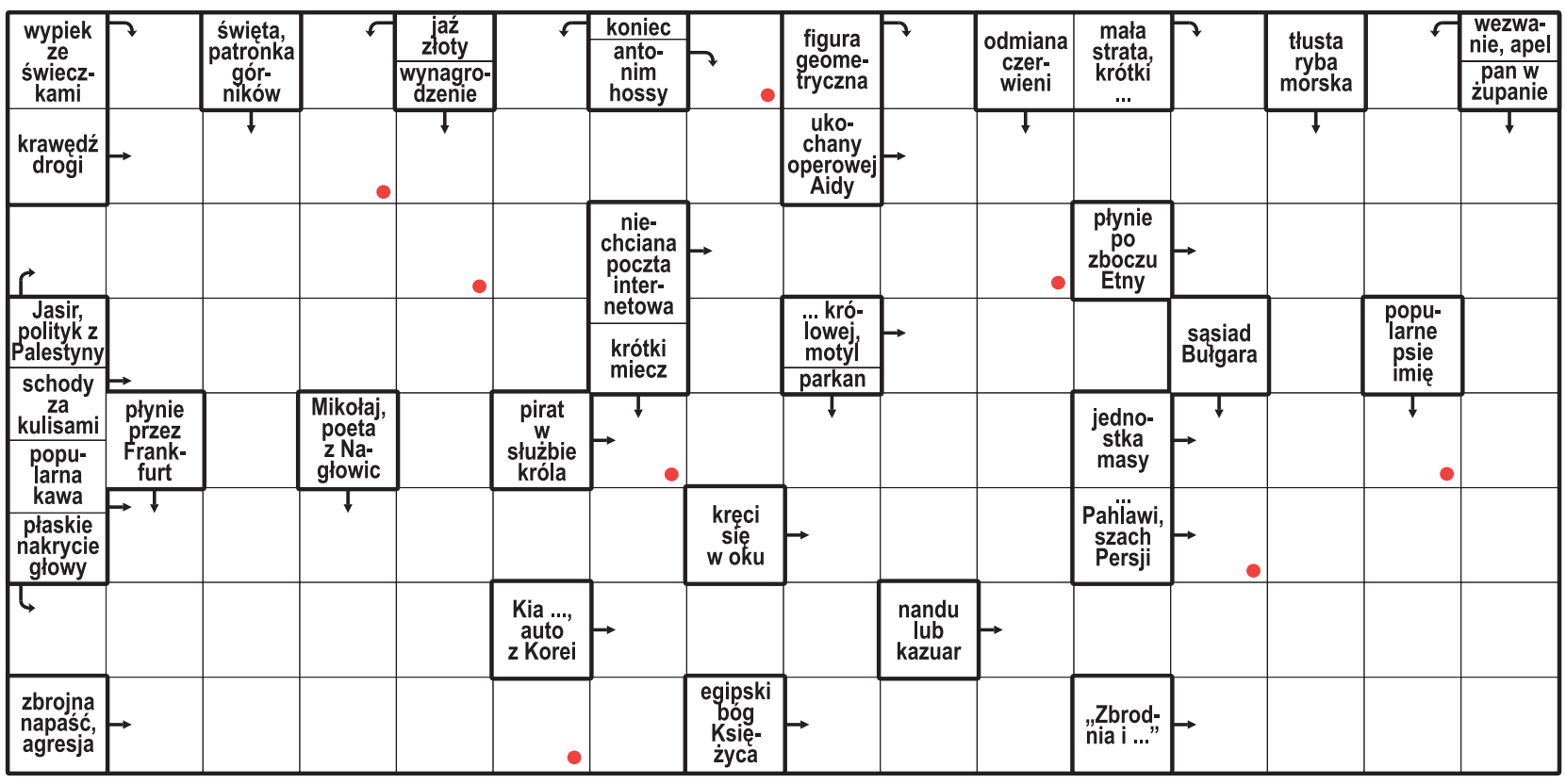
Pionowo:
1) lokalna uroczystość kościelna,
2) podmokły teren, bagno,
3) miłośnik hucznych zabaw, birbant,
4) ostatnia litera greckiego alfabetu,
5) państwo wyspiarskie na Oceanie Indyjskim,
6) François, autor powieści „Gargantua i Pantagruel”,
7) jezioro w północnej części Finlandii,
8) egzotyczny owoc jak kolor,
9) karczma na rozstaju dróg,
10) Cezary, bohater „Przedwiośnia”,
20) jednostka długości w astronomii,
22) strata poniesiona przez nowicjusza, frycowe,
24) polski producent sprzętu AGD,
25) roślina ogrodowa, jakobinka,
28) wersja auta z turyńskiej fabryki,
29) roślina o wijącej się łodydze,
31) model z fabryki Opla,
32) dwuletnia roślina rabatowa,
33) liczba wydanych egzemplarzy,
35) roślina oleista na biopaliwo,
36) myszka na ciele,
37) krzew z czarnymi owocami.



ROZWIĄZANIE NR 154

P	T	Y	Ś	■	C	■	S	■	B	A	B	E	L	■	K	■	A
■	A	■	R	Z	E	C	Z	K	A	■	E	■	O	K	R	Ę	T
I	N	R	O	■	D	■	T	■	C	E	Z	A	R	■	A	■	L
■	C	■	D	A	R	I	U	S	Z	■	W	■	D	■	K	■	A
K	E	B	A	B	■	■	R	■	M	Y	S	Z	■	B	O	N	N
■	R	■	■	S	Ł	O	M	K	A	■	T	■	P	■	W	■	T
C	Z	A	T	Y	■	Ś	■	G	■	Y	■	R	U	I	N	Y	
H	■	D	■	N	I	Ć	A	R	I	A	D	N	Y	■	A	■	D
W	K	R	Ę	T	■							■	M	O	K	K	A
Y	■	I	■	■	S							■	K	■	■	R	■
T	R	A	P	E	Z							T	A	S	M	A	N
■	O	■	O	■	C							A	■	T	■	Ś	■
K	L	I	N	C	Z							Ś	C	I	A	N	A
■	K	■	I	■	Y							M	■	U	■	I	■
W	I	L	K	■	T	Ę	S	K	N	O	T	A	■	K	O	K	S

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



Litery z pól oznaczonych kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

ROZWIĄZANIE: BRAMKARZ.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Odważna decyzja otworzy dziś drzwi do sukcesu. Horoskop dzienny radzi zaufać sobie i działać śmiało.

Ryby (19.02 - 20.03)
Spokojny rytm dnia sprzyja rozmowom. Horoskop na dziś radzi nie spieszyć się – zyskasz dzięki temu więcej.

Baran (21.03 - 19.04)
Ciekawa wiadomość poprawi Ci humor. Horoskop dzienny na środę sugeruje wykorzystać swoje talenty.

Byk (20.04 - 20.05)
Bliska osoba będzie potrzebować Twojej uwagi. Horoskop dzienny wróży, że rozmowa przyniesie Wam ulgę.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja energia będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś podpowiada, by pamiętać jednak o pokorze.

Rak (22.06 - 22.07)
Drobny sukces da Ci satysfakcję. Horoskop dzienny na środę sugeruje zaufać planowi i nie tracić cierpliwości.

Lew (23.07 - 22.08)
Harmonia wróci, gdy jasno powiesz, czego pragniesz. Horoskop dzienny mówi, że wieczór przyniesie Ci spokój.

Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja podpowie Ci właściwe rozwiązanie. Horoskop na dziś radzi nie lekceważyć swego przeczucia.

Waga (23.09 - 22.10)
Nowa okazja pojawi się niespodziewanie. Horoskop dzienny na środę mówi, by ją przyjąć i ruszać naprzód.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja przyniesie dziś efekty. Horoskop na dziś wróży, że jeden ważny krok da Ci ulgę.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywny pomysł odmieni zwyczajny dzień. Horoskop na dziś radzi podzielić się nim z właściwą osobą.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Zadbaj o własne potrzeby. Horoskop dzienny na środę mówi, że czułość tej bliskiej osoby doda Ci otuchy.

eprasa.pl 9132d422c1

DROBNE

Zdrowie

LABORATORIA

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

Usługi

MONTAŻOWE

ROLETY ATRAKCYJNE CENY. Producent „GARDA" tel. 504166613

AUTOREKLAMA

strefa BIZNESU.pl

Know-how w dobrym biznesie

strefabiznesu.pl

REKLAMA 0011590530

Zieleń Miejska
Zakład Pogrzebowy

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

AUTOREKLAMA

strona zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl

0011594439

„Nie umiera ten, kto pozostaje w sercach bliskich"

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że w dniu 6 października 2026 r.
zasnęła w Bogu Nasza Kochana Żona, Mama, Córka,
Bratowa i Ciocia

śŧp

Krzysztofa Milewska

lat 71

Ceremonia pogrzebowa poprzedzona różańcem
odprawiona zostanie w dniu 9.10.2026 r. (piątek)
o godzinie 10.30 na cmentarzu komunalnym
przy ul. Lotników w Bydgoszczy.

Pogrążony w smutku
Mąż z Rodziną

0011594151

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że dnia 5.10.2026 roku
odszedł mój ukochany Mąż,
a nasz Tata, Dziadek, Teść, Brat, Szwagier, Wujek i Kuzyn

śŧp

Marek Masztalerski

lat 72

Msza św. pogrzebowa poprzedzona różańcem
zostanie odprawiona w czwartek
8 października 2026 roku o godzinie 9:30
w kościele pw. św. Mateusza Apostoła i Ewangelisty.
Po mszy św. odprowadzimy śp. Marka
na miejsce wiecznego spoczynku
na cmentarzu komunalnym przy ulicy Wiślanej.

W smutku pogrążona
Żona z Rodziną

0011594536

*„Złote serce miałaś, od życia dużo nie chciałaś, ale zawsze z czułością o nas dbałaś i tak gorąco nas kochałaś.
Na zawsze pozostaniesz w naszych sercach"*

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że dnia 6 października 2026 r. zasnęła w Bogu
nasza kochana Matka Chrzestna, Ciocia

śŧp

Irena Wardzała

Lat 99

Ceremonia pogrzebowa wraz z Mszą Św. odbędzie się 9 października 2026 r. (piątek) o godzinie 12:00
na cmentarzu parafialnym Św. Józefa Rzemieślnika przy ul. Toruńskiej w Bydgoszczy.
W smutku pogrążona
rodzina

REKLAMA 0111562220

FIRMA SPRZEDA budynek przemysłowy w Poznaniu przy ul. Malwowej 158.



Powierzchnia użytkowa budynku – 3202,80 m², powierzchnia gruntu – 0,8701 ha.

Tel. kontaktowy 603 920 399

0011594622

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że dnia 4 października 2026 roku odszedł od nas

ŚP

dr hab.

Ryszard Wojtyna

najukochańszy Mąż, Tata, Teść i Dziadek.
Uroczystości pogrzebowe odbędą się w sobotę, 10 października 2026 roku o godz. 12:00
na Cmentarzu Komunalnym w Bydgoszczy przy ul. Wiślanej 22.
Pozostanie na zawsze w naszych sercach i pamięci.
Pogrążona w głębokim smutku

Rodzina

0011594462

Z sercem pełnym bólu i smutku zawiadamiamy,
że 2 października 2026 roku odszedł
Nasz ukochany Tata, Teść i Dziadek

Andrzej Osiński

lat 72

Msza św. żałobna odprawiona zostanie
9 października br. o godz. 13.30
w kaplicy na cmentarzu parafialnym
Parafii pw. św. Wincentego a Paulo
przy Al. Stefana Wyszyńskiego 56 w Bydgoszczy.
Pogrzeb odbędzie się po mszy świętej.

W smutku pogrążone
Córki z Rodzinami

0011593836

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że dnia 4.10.2026 r. odszedł od nas

ŚP

Ryszard Nogaj

lat 70

Ceremonia pogrzebowa odbędzie się w czwartek 8 października 2026 roku
o godz. 14.00 w kaplicy na cmentarzu komunalnym przy ul. Wiślanej w Bydgoszczy.

W smutku pogrążona
Rodzina

eprasa.pl 9132d422c1

Sport

• **Koszykówka.** Dziś kolejne mecze w PGE Basket Lidze Kobiet. Artego Bydgoszcz o godz. 19.00 podejmie Politechnikę Poznań, Energa Toruń zagra w Lublinie z AZS UMCS.

ŻUŻEL

Taka będzie Polonia w sezonie 2027. Jedna niewiadoma w składzie

Marcin Kozłowski

- Skład mamy praktycznie gotowy. Naszym celem będzie utrzymanie, ale nie zamierzamy być chłopcami do bicia i chcemy namieszać w stawce - mówi Jerzy Kanclerz, prezes beniaminka elity.

W niedzielę rozegrane zostało drugie barażowe spotkanie o miejsce w PGE Ekstralidze. Stal Gorzów pokonała 49:41 PSŻ Poznań, wygrała dwumecz 92:88 i utrzymała się w ekstralidze. To oznacza, że Abramczyk Polonii nie wzmocni w sezonie 2027 Anders Thomsen, lider lubuskiej ekipy i trzeci żużlowiec ligi.

W Bydgoszczy zostanie zatem Krzysztof Buczkowski, który straciłby miejsce w drużynie w przypadku pozyskania Duńczyka. Barw beniaminka elity nadal będą bronić ponadto Szymon Woźniak, Wiktor Przyjemski (U24) oraz juniorzy Maksymilian Pawełczak i Kacper Andrzejewski. Z Bydgoszczą żegnają się Kai Huckenbeck, Tom Brennan (obaj PSŻ Poznań) i Aleksandr Łoktajew (Wilki Krosno). W ich miejsce przyjdą Max Fricke (Bayersystem GKM Grudziądz) i Ryan Douglas (PSŻ). Umowy zostaną oficjalnie podpisane i transfery ogłoszone podczas listopadowego okienka.

W związku z tym, że w składzie beniaminka będzie trzech Polaków otwarty pozostaje temat pozyskania zagranicznego juniora. - Ciągle możliwy jest transfer Bastiana Pedersena. Rozmawialiśmy z zawodnikiem i jest zainteresowany startami w Bydgoszczy, ale ma też propozycje z innych klubów i na pewno wybierze najbardziej atrakcyjną finansowo. Nie zamierzam brać udziału w licytacji i przebijaniu ofert. Muszę działać w ramach określonego budżetu i nie zamierzam zadłużać klubu - mówi Jerzy Kanclerz.

Do startu przyszłorocznych rozgrywek jest jeszcze pół roku i wiele może się wydarzyć. Patrząc jednak na składy ekip faworytami będą finaliści z sezonu 2026 - Pres Toruń i Sparta Wrocław. Motor Lublin domowe mecze będzie rozgrywał w Tarnowie, a reszta stawki jest w miarę wyrównana.

- Nadrzędnym celem beniaminka jest utrzymanie. Nowy zespół w ekstralidze zawsze ma bardzo trudno. Składy zespołów są zamykane szybko i żaden czołowy zawodnik nie chce czekać do końca września na ewentualny awans. Uważam, że możemy namieszać w stawce - kończy prezes polonistów.

ŻUŻEL

Juniorski as z nową umową. Kibice czekają na Noricka

Joachim Przybył

Antoni Kawczyński z nowym kontraktem i to już zawodowym w Toruniu. Teraz kibice mistrzów Polski czekają na dobre wieści od Noricka Bloedorna.



FOT. MARCIN ORŁOWSKI

Norick Bloedorn okazał się jednym z odkryć w PGE Ekstralidze

Norick Bloedorn to jedno z największych odkryć tego sezonu PGE Ekstraligi. Trafiał do Torunia ze średnią 1,5 w Metalkas 2. Ekstralidze, a w ekipie mistrza Polski miał zastąpić uwielbianego przez kibiców Jana Kvecha.

Wywiązał się ze swojego zdania świetnie. Przez pół sezonu mocno punktował na Motoarenie, w drugiej połowie dołożyć do tego równie dobrze starty na wyjazdach. W najtrudniejszych meczach play off dostarczył drużynie 29 punktów w 17 biegach, co przełożyło się na świetną średnią 1,71 i pod tym względem był już najlepszym zawodnikiem U24 w PGE Ekstralidze.

Nic więc dziwnego, że „Zostań w Toruniu, hej Norick zostań w Toruniu!" niosło się po Stadionie Olimpijskim po finale. Kibice nie wyobrażają sobie drużyny bez niego.

Sam żużlowiec swojego zdania nie zmienia: chce zostać w Toruniu, ale nie zamierza rywalizować o miejsce w składzie. Wybierze zespół, w którym jego rola będzie jasno zdefiniowana już teraz. Dlatego dogadał się już z Motorem Lublin, ale kontraktu jeszcze nie podpisał i czeka rozwój wydarzeń w Toruniu.

W obozie mistrzów Polski sytuacja jest skomplikowana, bo klub już wcześniej podpisał kontrakt z Mathiasem Pollestadem, gdy Norweg wydawał się żużlowcem bardziej uniwersalnym. Torunianie najchętniej o pozycji U24 zadecydowaliby dopiero tuż przed kolejnym sezonem.

- To są decyzje Piotra Barona i tak jak się umówiliśmy z zawodnikiem w tym tygodniu, zaraz po finale trener podejmie decyzję. My jesteśmy w klubie od tego, żeby wykonać tak naprawdę jego wolę. Tym bardziej, że dalej stawiamy sobie najwyższe cele i będziemy chcieli bronić po raz kolejny ten tytuł - podkreśla Adam Krużyński.

Red Bull i kontrakt

Antoni Kawczyński takich dylematów nie miał i związał się z Pres nowym kontraktem do 2029 roku, czyli do końca swoich startów w kategorii juniorów. Żużlowiec miał inne opcje (Falubaz Zielona Góra), ale nie zamierzał jednak opuszczać drużyny, z którą zdobywał dwa mistrzostwa Polski i której coraz ważniejszym elementem się staje. W ostatnim sezonie wygrał klasyfikację Red Bull Juniorskie Asy, czyli zdobył najwięcej punktów w wyścigach dla zawodników do lat 21. W nagrodę dostanie nowy silnik od RK Racing i pojedzie na 3-dniowe zgrupowanie do ośrodka naukowo-sportowego Red Bulla w Austrii.

W PGE Ekstralidze Kawczyński finiszował ze średnią 1.44. Z krajowych juniorów lepsi byli jedynie Oskar Paluch i Kevin Małkiewicz.

KRÓTKO

Koszykówka

Dogrywka i wielkie emocje we Włocławku

Od ciężko wywalczonego zwycięstwa z Górnikiem Wałbrzych rozpoczął ligowy sezon Anwil Włocławek. Gospodarze długo przegrywali, dogrywkę zapewnił im szalony rzut za 3 Deona Edwina na 23 sekundy przed końcem. W dodatkowym czasie gry wszystkie punkty dla Anwilu zdobył z rzutów wolnych Manu Lecomte, najlepszy zawodnik na parkiecie. Po raz kolejny w składzie zabrakło kontuzjowanych Josiaha Stronga i Jacka Forresta. Trener Vedran Bosnić: - Jesteśmy zespołem, który chce grać dobrą defensywę, to staraliśmy się zmienić w przerwie. Nie poddawaliśmy się. Takie zwycięstwo da nam zastrzyk energii do dalszej pracy na treningach.

Anwil Włocławek - Górnik Wałbrzych 88:87 (26:20, 15:26, 28:23, 14:14, 5:4)

Anwil: Lecomte 19 (2), 8 as., Hines 18 (2), Freeman 15, 12 zb., Vanwijn 7, Szlachetka 5 (1) oraz Bremk 8 (1), Wójcik 8 (1), Edwin 7 (1), Słupiński 1.

Górnik: Scott 15 (2), Bockler 12 (2), Wyka 8, Bojanowski 6 (1), Goins 0 oraz Rohosy 20, Nowakowski 10 (2), Curry 7 (1), Diggs 7 (1), Szelążek 2.

PIŁKA NOŻNA

Strzelecka niemoc Biało-Czerwonych w Zenicy

Jakub Jabłoński, MK

Reprezentacja Polski po raz pierwszy w historii przegrała z Bośnią i Hercegowiną. Rywale zadali jeden cios więcej i nie pozwolili podopiecznym Jana Urbana nawet na zdobycie punktu.

Polacy mieli w Zenicy świetne momenty i mogli strzelić kilka goli niżej notowanemu rywalowi. Najlepszą okazję miał Karol Świderski. Napastnika Widzewa znakomicie obsłużył Wiktor Nowak, ale ten nie zdołał dobrze opanować piłki i pokonać bramkarza Bośniaków.

Na początku drugiej połowy gospodarze zdobyli bramkę, ale sędzia dopatrzył się spalonego. Kolejny raz upiekło się nam w 77. min., gdy po analizie VAR arbiter odwołał rzut karny dla rywala. Limit szczęścia zespół Jana Urabana wykorzystał 5 minut później. Jérémie Pignard podyktował jedenastkę dla Bośniaków za faul Jana Bednarka. Do piłki podszedł Ivan Basić i ustalił wynik.

BOŚNIA I HERCEGOWINA - POLSKA 1:0

Bramka: Basić 84-karny

Bośnia i Hercegowina: Zlomislić - Smajlović (64 Bajraktarević), Katić, Muharemović, Kolasinac - Memić, Gigović (89 Radeljić), Basić, Mahmić (64 Tahirović) - Demirović (79 Lukić), Tabaković (79 Bazdar).

Polska: Bułka - Cash (63 Wojtuszek), Bednarek, Kiwior, Frankowski - Szymański, Nowak (89 Urbański), Zieliński - Zalewski, Świderski (63 Reguła) - Żukowski (89 Pietuszewski).

Żółte kartki: Gigović, Demirović, Katić - Zalewski, Bednarek, Wojtuszek.

Sędziował: Pignard (Francja). **Widzów:** 11 700.

W drugim poniedziałkowym meczu Rumunia przegrała 0:1 ze Szwecją.

1.	Szwecja	4	10	7-3
2.	Bośnia i Hercegowina	4	8	6-3
3.	Polska	4	4	7-4
4.	Rumunia	4	0	3-13

eprasa.pl 9132d422c1