



STRONA ZDROWIA

TE NAWYKI SKRACAJĄ TWOJE ŻYCIE

MASZ NIEŚWIEŻY ODDECH? SPRAWDŹ PROSTE TRIKI

Nr ISSN 1230-9192
Nr indeksu 350680

www.expressbydgoski.pl

Nr 180 (11368) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Express

BYDGOSKI

Środa, 5.08.2026

Relaks

Krzyżówki
do kawy.
Nowości
w programie TV



Kaucje

Grosz do grosza
z... butelek.
Klienci mają
jednak problem

System kaucyjny działa w Polsce już od niemal roku, ale wciąż wywołuje wiele emocji. Sprawdzamy, ile pieniędzy można stracić

- Str. 4

Na naszych stronach

Przyszłedł czas
na sprzątnięcie?
Budowa zbiornika
już się zakończyła!

Mieszkańcy ze Świętej Trójcy dopytują, dlaczego po zakończeniu zasadniczych prac nie widać ekip budowlanych.

- Str. 6

Będzie linia międzygminna do Solca Kujawskiego. Długość planowanej trasy w jedną stronę to 29 km. W dni powszednie 10 kursów - Str. 8

Nadkom. Robert Ciepłowski z Komisariatu Policji Bydgoszcz-Śródmieście podczas MP Służb Mundurowych w Pływaniu na Wodach Otwartych wywalczył brąz - Str. 6



FOT. KWP BYDGOSZCZ

Kontrowersje

Bydgoszczanie skarżą się na zalegające śmieci. Pronatura: Wjazdy są zastawione

Adam Szczęśniak

Ten problem mają mieszkańcy większych blokowisk. Stare meble, rozbite telewizory czy zużyte sprzęty AGD zalegają pod wiatami śmietnikowymi, szpecąc osiedla i przyciągając szperaczy. Pronatura tłumaczy, że zbiera te odpady zgodnie z harmonogramem, ale jej pracownicy trafiają też na niespodziewane przeszkody.

W ostatnich dniach mejla przysłał do nas pan Krzysztof z Wyżyn, który pokazał sytuację przy blokach na

ulicy Ogrody. Píše tak: „Już od dłuższego czasu borykam się z wysypiskiem śmieci pod wiatami śmietnikowymi. Pronatura nie odbiera terminowo.

Śmieci jest zawsze bardzo dużo, a odbiorów w planie tylko dwa na miesiąc. Jest tylko dbanie o koszty i harmonogram odbioru, a nie o utrzymanie czystości. Niestety, problem jest cykliczny. Straż miejska nie reaguje, Urząd Miasta Bydgoszcz zastraszony się harmonogramem, a spółdzielnia rozkłada ręce, bo śmieci są gminne”.

Apeluje do naszej redakcji o pomoc. Przy okazji przysłał zdjęcia ob-

Nadciśnienie tętnicze zabija powoli. Bezpłatne badania w Bydgoszczy finansowane przez NFZ. Choroba przez wiele lat może przebiegać bez wyraźnych objawów, dlatego tak ważne są regularne badania profilaktyczne - Str. 2

Miasto rozbudowuje sieć monitoringu. Siedem nowych kamer na Osowej Górze. Monitorowane będą między innymi okolice SP nr 64 - Str. 7

razujące stan rzeczy. Faktycznie, widać na nich stertę śmieci wielkogabarytowych, które zostały poukładane przy wiacie, częściowo na trawie, tarasując ruch i szpecąc okolicę.

Podobne sygnały mieliśmy już wcześniej także z innych osiedli, gdzie są bloki wielomieszkaniowe i dwa odbiory w miesiącu nie złatwiają sprawy rosnących stert odpadów wielkogabarytowych.

Odpady wielkogabarytowe odbierane są dwa razy w miesiącu zgodnie z harmonogramem odbioru zatwierdzonym przez Urząd Miasta Bydgoszczy. Pracownicy spółki Pronatura każdorazowo

w dni wyznaczone do odbioru zjawiają się pod punktem wywozowym w celu realizacji usługi - tłumaczy Maciej Federowicz, starszy specjalista ds. promocji i komunikacji społecznej Pronatury.

Niestety, bardzo często nie mogą oni jednak dokonać odbioru odpadów z powodu zastawionego dojazdu do wiaty śmietnikowej przez zaparkowane samochody mieszkańców osiedla Wyżyny. W załączeniu przesyłam przykładowe zdjęcie obrazujące opisaną sytuację. Urząd Miasta Bydgoszczy był zresztą o tym informowany - dodaje przedstawiciel Pronatury. ©©

Bezpieczeństwo

Pijany rowerzysta z Bydgoszczy zatrzymany na... A4



FOT. MATERIAŁY ŚLĄSKIEJ POLICJI

Śląska policja poinformowała o gościnnych występach rowerzysty z Bydgoszczy na katowickim fragmencie autostrady. Premia za „zwycięstwo” w Tour de A4 był mandatem na 3 tysiące złotych. Okazało się, że jazda rowerem po autostradzie nie była jedynym przejawem skrajnie nieodpowiedzialnego zachowania 38-letniego mieszkańca Bydgoszczy. Badanie stanu trzeźwości wykazało, że miał on w organizmie ponad 1,5 promila alkoholu. Dodatkowo rower, którym się poruszał, nie spełniał wymagań dotyczących obowiązkowego wyposażenia - Str. 4

TYDZIEŃ Z EXPRESSEM

Czwartek: Po stronie seniora Piątek: Młodzi wolą Bydgoszcz od swojego rodzinnego miasta

5.08.2026

Środa

Dzisiaj imieniny: Sławy i Jakuba
Telefon alarmowy: 112

Komentarz dnia



Tomasz Rusek:

Kamizelka naprawdę wychodzi taniej

publicysta

Wakacje rządzą się swoimi prawami. Jednym z nich jest to, że zewsząd atakują nas... zdjęcia bliższych i dalszych znajomych - a nawet obcych ludzi - pływających w kajakach czy na popularnych od trzech sezonów SUP-ach. Dzięki temu można zauważyć, jak wielu ludzi ma... gdzieś zasady bezpieczeństwa.

A te są proste: ilu ludzi na pokładzie - tyle kamizelek asekuracyjnych. A dzieciaki mają je mieć na sobie. Tymczasem często ludzie wypływają na środek jeziora z jedną kamizelką wciśniętą gdzieś pod tyłek (serio) albo bez żadnej. Niedawno, będąc nad jeziorem, widziałem faceta, który zapakował na SUP-a troje dzieci w wieku mniej więcej 4-7 lat i popłynął z nimi jakieś 150 metrów od brzegu. Sam robił za „silnik” i płynął za SUP-em. Dodam, że nie miał ani kamizelki, ani bojki „pamelki”.

Oczywiście potrafię sobie wyobrazić, że gość jest 13-krotnym medalistą olimpijskim w pływaniu i ma dwa rekordy świata w nurkowaniu bez aparatu powietrznego, ale nawet taki mistrz nie ogarnąłby trojga dzieciaków, które w tym samym momencie wpadłyby do wody.

Jednocześnie paradoks polega na tym, że ludzie obcy z wodą zazwyczaj doskonale wiedzą, że bojka/kamizelka to absolutnie podstawowe wyposażenie człowieka, który bawi się w jeziorze. Niczego nie ujmuje, nie jest wstydem, jest po prostu wyposażeniem. I tyle.

A jeśli i to nie przekonuje „odważnych” to dodam, że kilka razy byłem świadkiem akcji policjantów (w motorówce), którzy wlepiali za takie lekkomyślne „wyczyny”. I zapewniam: kupno kamizelki wychodzi taniej. ©P

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj
„Express
Bydgoski”

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

POGODA W BYDGOSZCZY

Środa
34°C/18°CCzwartek
32°C/20°C

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



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.

ZDROWIE

Nadciśnienie tętnicze zabija powoli

Opr. Adam Szczęśniak

Nadciśnienie tętnicze jest jedną z najczęstszych chorób przewlekłych w Polsce i jednym z głównych czynników ryzyka zawału serca oraz udaru mózgu. Choroba przez wiele lat może przebiegać bez wyraźnych objawów, dlatego tak ważne są regularne badania profilaktyczne.

Narodowy Fundusz Zdrowia przypomina, że osoby korzystające z podstawowej opieki zdrowotnej mogą wykonywać bezpłatne badania profilaktyczne finansowane przez NFZ.

Na przykład w ramach programów profilaktycznych dostępnych na stronach:

- <https://pacjent.gov.pl/program-moje-zdrowie>
- <https://pacjent.gov.pl/program-profilaktyczny/profilaktyka-chorob-ukladu-krazenia-chuk>
- a także w ramach świadczeń realizowanych w przychodniach lekarz podstawowej opieki zdrowotnej może zlecić m.in. pomiar ciśnienia tętniczego, badanie poziomu glukozy we krwi, oznaczenie stężenia cholesterolu oraz ocenę ryzyka wystąpienia chorób układu krążenia.



FOT. MACIEJ ZIENKIEWICZ/WIKIPEDIA

Podstawą są regularny pomiar ciśnienia i badania laboratoryjne

Regularna kontrola tych parametrów pozwala wykryć nieprawidłowości na wczesnym etapie i wdrożyć odpowiednie leczenie lub zmienić styl życia, zanim dojdzie do poważnych powikłań.

Nadciśnienie (to już wskazania nawet powyżej 140/90) przez długi czas może nie powodować żadnych dolegliwości, dlatego wielu pacjentów dowiaduje się o chorobie dopiero po wystąpieniu groźnych powikłań.

Regularny pomiar ciśnienia oraz podstawowe badania laboratoryjne to prosty sposób na ocenę stanu zdrowia i zmniejszenie ryzyka zawału serca czy udaru mózgu.

Eksperci podkreślają, że na rozwój nadciśnienia wpływają m.in.

nadwaga i otyłość, niewłaściwa dieta, nadmierne spożycie soli, brak aktywności fizycznej, palenie tytoniu oraz przewlekły stres. Zmiana codziennych nawyków i utrata wagi, połączone z regularnymi badaniami, mogą znacząco ograniczyć ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych.

NFZ zachęca do korzystania z bezpłatnych programów profilaktycznych finansowanych przez Fundusz. Wczesne wykrycie czynników ryzyka pozwala skuteczniej zapobiegać chorobom i poprawia jakość życia pacjentów.

- Wciąż zbyt mało osób korzysta z badań profilaktycznych. Od początku 2026 roku z programu profilaktyki chorób układu krążenia (CHUK) skorzystało 3717 pacjentów. To kropla w morzu, zwłaszcza biorąc pod uwagę fakt, że w latach 2025/26 liczba pacjentów leczonych z powodu nadciśnienia tętniczego w kujawsko-pomorskich placówkach wynosiła aż 423 383 osób. Zachęcam wszystkich, aby nie odkładali badań na później. Skala problemu, jak widzimy dzięki danym, jest ogromna. Profilaktyka powinna stać się więc naszym nawykiem - podkreśla dr Agnieszka Bańkowska, dyrektor Kujawsko-Pomorskiego Oddziału NFZ w Bydgoszczy.

KALENDARIUM BYDGOSKIE 5 SIERPNI

Piętnaście lat czekania i oto jest - sklep IKEA w Bydgoszczy

1637: król Władysław IV Waza zabronił wszystkim obcym kupcom spławiania towarów Brdą bez uiszczenia opłat celnych. Obcy szyprowie mieli odtąd płacić miastu 30-50 złotych w zależności od wielkości statku. Ograniczenie to nie dotyczyło jednak szlachty spławiającej zboże na własnych statkach.

1772: miało miejsce podpisanie w Petersburgu traktatu rozbiorowego, w którym określono, że nowa granica między Prusami i Rzeczpospolitą bieć będzie w linii prostej od Wisły do Noteci, bez określania przynależ-

ności państwowej Bydgoszczy, która jednak w tym czasie była już obsadzona przez pruskie wojska i została przez Prusy zagarnięta.

1922: po raz pierwszy w Bydgoszczy odbyły się przy szosie szubińskiej wyścigi konne połączone z typowaniem zwycięzcy, tzw. totalizatorem. W głównym wyścigu zwyciężył olimpijczyk ze Sztokholmu z 1912 roku Sergiusz Zahorowski, reprezentujący wówczas Rosję.

1924: przebywający od dwóch dni w Bydgoszczy prezydent RP Stanisław Wojciechowski w towarzystwie działaczy Izby Przemysłowo-Handlowej zwiedził wystawę wzorów i wynalazków przemysłowych ekspozo-

waną przy Nowym Rynku 8.
1928: w Amsterdamie podczas igrzysk olimpijskich na posiedzeniu Międzynarodowej Federacji Wioślarskiej zapadła decyzja o powierzeniu Bydgoszczy organizacji wioślarskich mistrzostw Europy w 1929 roku.
1934: słynna polska tenisistka Jadwiga Jędrzejowska wygrała wielki międzynarodowy turniej tenisowy, IV otwarte mistrzostwa Bydgoszczy, które odbyły się z udziałem tenisistów z 6 państw. Wśród mężczyzn najlepszy okazał się Grek Stalios.
2015: po 15-letnim oczekiwaniu otwarto w Bydgoszczy sklep popularnej szwedzkiej firmy Ikea, dziewiąty w kraju. ©© KB



Widzisz tylko
fragment historii...

KAUCJE

Grosz do grosza z butelek. Klienci mają jednak problem z papierowymi voucherami, bo... łatwo je zgubić albo zapomnieć

Agnieszka Domka-Rybka

System kaucyjny działa w Polsce już od niemal roku, ale wciąż wywołuje wiele emocji. Sprawdzamy, ile pieniędzy można stracić, gdy opakowania nie zostaną zwrócone lub vouchery nie zostaną wykorzystane na czas.

Pani Anna, emerytka z powiatu inowrocławskiego, nie podaruje ani jednej kaucji. - Zwykle jadę do butelkomatu, jak uzbieram 36 butelek po wodzie mineralnej. Więcej na raz nie dam rady, ponieważ dokładnie tyle zmieści się do mojej specjalnej torby, którą wieszam na kierownicy roweru. Czyli, gdy uzbieram te butelki mój zwrot za kaucje wynosi 18 zł. To są moje pieniądze i nawet nie wyobrażam sobie, żeby takie butelki wyrzucać do kosza. Czasami jest problem, bo maszyna wypłyje opakowa-

nie, gdy jest lekko zgniecione, ale nie poddaje się i próbuję do skutku. Czasem śmierdzi, zwłaszcza gdy są wysokie temperatury. Jednak w życiu trzeba mieć cierpliwość i to nawet do butelkomatu! - podsumowuje pani Anna.

Jedni chwalą, inni narzekają

Choć system kaucyjny działa w Polsce już od niemal roku, wciąż wywołuje wiele emocji.

Jedni chwalą go za korzyści dla środowiska, inni narzekają na konieczność przechowywania opakowań, problemy z automatami czy papierowe vouchery, które łatwo zgubić.

Ile przeciętny Polak może rocznie wydawać na kaucje za butelki i puszki oraz ile pieniędzy traci, gdy opakowania nie zostaną zwrócone lub vouchery nie zostaną wykorzystane na czas? Sprawdzili to eksperci aplikacji PanParagon.



Butelkomaty w Lidlu, jak m.in. ten przy ulicy Inowrocławskiej w Bydgoszczy przyjmują nie tylko opakowania kaucyjne, bo też bez znaku kaucji i wtedy można dostać 10 groszy za sztukę

- PanParagon to popularna aplikacja do przechowywania paragonów i wyszukiwania promocji. Każdego miesiąca użytkownicy dodają do naszego systemu ok. 2 mln anonimowych dowodów zakupu, co stanowi rzetelną podstawę do tworzenia analiz rynkowych - komentuje Antonina Grzelak z aplikacji PanParagon.

Z analizy paragonów wynika, że przeciętny konsument

regularnie sięga po produkty objęte systemem kaucyjnym, przede wszystkim wodę, napoje gazowane, piwo oraz napoje energetyczne.

Dane pokazują, że statystyczny Polak kupuje miesięcznie średnio ok. 15 plastikowych opakowań oraz 12 puszek objętych kaucją.

W skali roku oznacza to dodatkowe wydatki sięgające nawet 160 zł, miesięcznie - 13,24 zł, tygodniowo - 3,05 zł.

System kaucyjny zakłada, że po oddaniu opakowań do automatu, w większości przypadków, klient otrzymuje papierowy voucher lub wydruk z kwotą do wykorzystania podczas zakupów.

Łatwo to zgubić

Problem polega na tym, że takie potwierdzenia łatwo zgubić albo zapomnieć o nich przed wizytą w sklepie. Dodatkowo vouchery mają ograniczony termin ważności - zazwyczaj wynosi on 30 dni. Po tym czasie środki przepadają, a klient traci możliwość odzyskania pieniędzy.

- Widzimy, że dla wielu konsumentów największym wyzwaniem nie jest samo oddawanie opakowań, ale późniejsze zarządzanie papierowymi voucherami. Potwierdza to również zainteresowanie nową funkcją w aplikacji PanParagon, która umożliwia przechowywanie kwitków kaucyjnych w telefonie. Rozwiązanie już od pierwszych dni

po premierze spotkało się z bardzo dużym entuzjazmem użytkowników i szybko zaczęło zyskiwać popularność - komentuje Antonina Grzelak.

Choć pojedyncza opłata doliczana do butelki czy puszki wydaje się niewielka, regularne kupowanie takich napojów z czasem zaczyna być odczuwalne w dla domowym budżecie.

Przypomnijmy, jak działa system kaucyjny. Polega na doliczaniu dodatkowej opłaty (kaucji) do cen wybranych napojów przy zakupie, którą konsument może odzyskać, zwracając puste opakowania bez konieczności okazania paragonu. System obejmuje plastikowe butelki do 3 l, puszki metalowe do 1 l oraz szklane butelki wielorazowe do 1,5 l. Kaucja za plastikowe butelki (PET) do 3 litrów i metalowe puszki do 1 litra wynosi 0,50 zł, zaś za szklane butelki wielorazowe do 1,5 litra - 1 zł. ©©

BEZPIECZEŃSTWO

Pijany rowerzysta z Bydgoszczy na katowickiej A4. Ścigał się z własną głupotą

Opr. Adam Szczęśniak

Śląska Policja poinformowała o gościnnych występach rowerzysty z Bydgoszczy na autostradzie. Premią za Tour de A4 były mandaty na 3 tysiące złotych.

„Jazda rowerem pod wpływem alkoholu jest niebez-

pieczna, a poruszanie się w takim stanie autostradą to skrajna nieodpowiedzialność. Wczoraj wieczorem (niedziela, 2.08 - red.) policjanci katowickiej drogówki pełniący służbę na motocyklach przerwali jazdę 38-letniego rowerzysty, którego zauważyli na autostradzie A4. Badanie wykazało, że mężczyzna miał w organizmie ponad 1,5 pro-

mila alkoholu” - informuje śląska policja.

Policjanci z Wydziału Ruchu Drogowego Komendy Miejskiej Policji w Katowicach, pełniący służbę z wykorzystaniem motocykli, patrolowali Katowice. Podczas przejazdu autostradą A4 ich uwagę zwrócił jadący tamteży rowerzysta. Policjanci natychmiast zatrzymali mę-

czyznę do kontroli, uniemożliwiając mu dalszą jazdę i eliminując zagrożenie dla bezpieczeństwa w ruchu drogowym.

Okazało się, że nie był to jedynie przejaw skrajnie nieodpowiedzialnego zachowania 38-letniego mieszkańca Bydgoszczy. Badanie stanu trzeźwości wykazało, że miał on w organizmie ponad 1,5 pro-

mila alkoholu. Dodatkowo rower, którym się poruszał, nie spełniał wymagań dotyczących obowiązkowego wyposażenia. Mężczyzna został ukarany mandatami za kierowanie rowerem pod wpływem alkoholu, poruszanie się rowerem po autostradzie oraz niewłaściwy stan techniczny jednoślada. Łączna wysokość nałożonych mandatów wy-

niosła blisko 3 tysiące złotych.

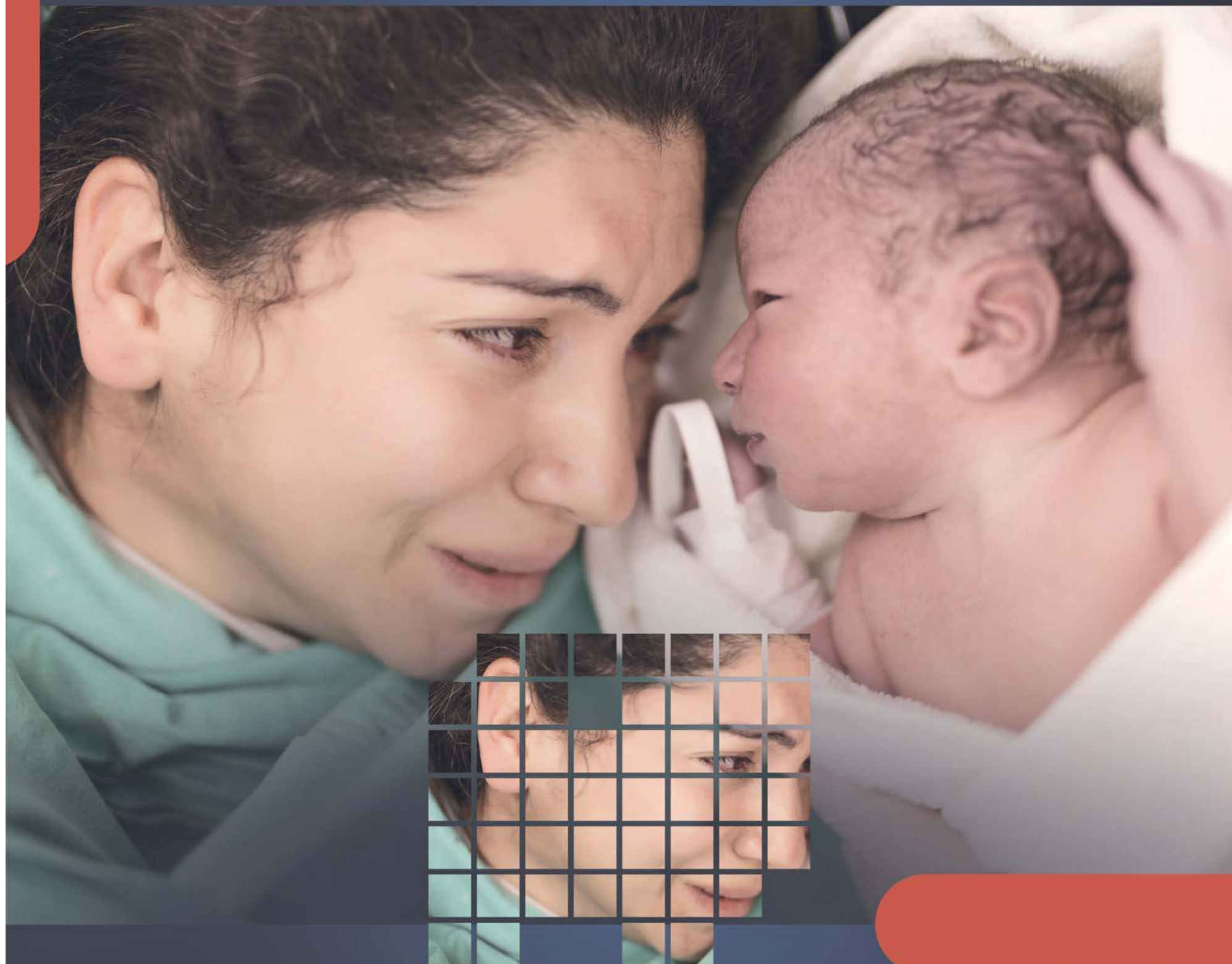
„Przypominamy, że rowerzyści nie mogą poruszać się po autostradach ani drogach ekspresowych. Tego rodzaju zachowanie stwarza zagrożenie zarówno dla nich samych, jak i dla pozostałych uczestników ruchu drogowego. Alkoholem dodatkowo ogranicza zdolność oceny sytuacji” - apelują policjanci. ©©

AKCJA CHARYTATYWNA

0011545569



TVP | info_



Zawsze pokazujemy **pełny obraz.**
Dla Ciebie.

Bydgoszcz

LUDZIE

Zgłoszenia do Bydgoskich Autografów jeszcze tylko kilka dni

Małgorzata Pieczyńska

Są znakomitymi ambasadorami Bydgoszczy i rozślawiają nasze miasto w kraju oraz na świecie. Trwa przyjmowanie kandydatów do kolejnej edycji „Bydgoskich Autografów”. Jeśli masz pomysł, kogo należy w ten zaszczytny sposób uhonorować, to koniecznie wyslij zgłoszenie.

To wyjątkowe wyróżnienie trafia do osób żyjących, zasłużonych dla budowania dobrego imienia Bydgoszczy. To ludzie, którzy dzięki swojej działalności, przyczyniają się do promocji miasta i kształtowania jego pozytywnego wizerunku.

- Na propozycje czekamy do 14 sierpnia br. - mówi Marta Stachowiak, rzeczniczka prezydenta Bydgoszczy. - Jeden wnioskodawca może zgłosić maksymalnie trzy kandydatury. Jednak, aby zgłoszenie było ważne, nie-

zbędne jest dołączenie rekomendacji: organizacji pożytku publicznego, fundacji, klubu sportowego, organizacji studenckiej, izby zawodowej, koła naukowego, instytucji kultury, placówki oświatowej, uczelni lub członka Kapituły.

Zgłoszenia można dokonać za pomocą formularza online, na stronie: <https://www.bydgoszcz.pl/autografy>. Do formularza elektronicznego należy dołączyć wspomnianą rekomendację w jednym z dowolnych formatów: pdf, jpg, png, odt, gif, doc. Zgłoszenie kandydatury można również dokonać poprzez wypełnienie formularza oraz dostarczenie go lub przesłanie pocztą pod adresem: Urząd Miasta Bydgoszczy (ul. Jeźwińska 1, 85-102 Bydgoszcz).

Przypomnijmy, że pomysłodawcą i głównym organizatorem „Bydgoskich Autografów” jest Prezydent Miasta Bydgoszczy. Pierwsze tablice z podpisami na ul. Długiej zostały odsłonięte w 2007 r. ©©

KONTROWERSJE

Czas na sprzątanie? Budowa zbiornika już się zakończyła!

Maciej Czerniak

Mieszkańcy ze Świętej Trójcy dopytują, dlaczego po zakończeniu zasadniczych prac przy budowie podziemnego zbiornika deszczówkę tygodniami w miejscu inwestycji nie widać ekip budowlanych. „Studzienki są zasypane i zatłkane. Ktoś patrzy na ręce wykonawcy?” - dziwią się.

Do naszej redakcji zwrócił się jeden z mieszkańców kamienicy przy ulicy Świętej Trójcy. Zwraca uwagę na problem, który - jak zaznacza - codziennie obserwuje przez okno w swoim mieszkaniu.

- Podziemny zbiornik na wodę jest już wykonany, ale wokół wciąż panuje bałagan - mówi mężczyzna. - Wszędzie widać pozostałości po pracach budowlanych. Dwie studzienki na Świętej Trójcy są zasypane jakimiś budowlanymi odpadami.



MWiK zapewnia, że na miejscu trwają już prace porządkowe (zdjęcia wykonane w środę 29 lipca)

Kto pilnuje wykonawcy?

Jak twierdzi, próbował dopytywać się u robotników, którzy wrócili „po kilku tygodniach na miejsce”, kiedy zamierzają uprzątnąć bałagan. - Usłyszałem, że to nie ich problem i „niech wodociągi się martwią, co z tym zrobić”.

Nasz Czytelnik dopytuje ponadto, jak to jest możliwe, że kilka dni po ostatnim deszczu, miejscami wciąż widać na jezdni kałuże: - Po co nam ten wielki zbiornik, kiedy on nie zbiera wody? - dziwi się mężczyzna.

Zwrócił się do naszej redakcji w środę 29 lipca, w czwartek pytania o stan prac przy Świętej Trójcy, wraz ze zdjęciami z miejsca budowy trafiły do Miejskich Wodociągów i Kanalizacji. W piątek otrzymaliśmy odpowiedź od spółki wodno-kanalizacyjnej, która jest inwestorem tego przedsięwzięcia.

- Prace asfaltowe zostały zakończone w połowie lipca. Obecnie trwają czynności odbiorowe z udziałem ZDMiKP. W tej chwili dojazd i miejsca postojowe po stronie Regional-

nej Izby Obrachunkowej są dostępne dla mieszkańców, zamknięta jest jedynie zatoka od strony ulicy Focha - mówi Alicja Stróż z działu public relations MWiK.

„Obecnie prowadzone są również prace związane z przygotowaniem zbiornika do uruchomienia. MWiK na bieżąco monitoruje postęp realizacji inwestycji. Nad przebiegiem prac czuwa Inżynier Kontraktu, który kontroluje ich zgodność z harmonogramem, dokumentacją projektową oraz warunkami umowy i pozostaje w stałym kontakcie z wykonawcą” - czytamy w odpowiedzi przesłanej z MWiK.

- Spółka oczekuje, że roboty będą realizowane terminowo, a teren budowy będzie utrzymywany w sposób ograniczający uciążliwość dla mieszkańców. W przypadku pojawiających się nieprawidłowości wykonawca jest zobowiązany do ich usunięcia - zaznacza rzeczniczka prasowa MWiK. ©©

SUKCES

Nadkomisarz Robert Cieplowski z Bydgoszczy z medalem Mistrzostw Polski

Kamila Pochowska

Nadkomisarz Robert Cieplowski z Komisariatu Policji Bydgoszcz-Śródmieście po raz kolejny udowodnił, że policjanci na służbie mogą być także świetnymi sportowcami.

Mistrzostwa Polski Służb Mundurowych w Pływaniu

na Wodach Otwartych rozegrano w dniach 1-2 sierpnia na Jeziorze Małym Żnińskim w Żninie. W rywalizacji udział wzięli przedstawiciele różnych formacji mundurowych z całego kraju, którzy zmierzali się na trasach wyznaczonych na otwartym akwenie.

Wśród uczestników był nadkomisarz Robert Cieplowski, pełniący na co dzień

służbę w Komisariacie Policji Bydgoszcz-Śródmieście. Funkcjonariusz wystartował na dystansie 3000 metrów, zajmując trzecie miejsce w kategorii wiekowej powyżej 35 lat. Wynik ten zapewnił mu brązowy medal Mistrzostw Polski Służb Mundurowych.

Zawody w Żninie były okazją do sportowej rywalizacji



Nadk. Robert Cieplowski wywalczył brązowy medal

funkcjonariuszy reprezentujących różne służby. Pływanie na wodach otwartych należy do wymagających dyscyplin, w których zawodnicy mierzą się nie tylko z dystansem, ale również z warunkami panującymi na akwenie. To kolejny start bydgoskiego policjanta w zawodach sportowych organizowanych dla przedstawicieli służb mundurowych.

AKCJA CHARYTATYWNA

0111544823



WYPOCZYNEK

Na plaży w Chmielnikach jest już ratownik

Maciej Czerniak

Ratownicy WOPR czuwają nad bezpieczeństwem plażowiczów nad Jeziorem Jezuitskim.

Ostatnim razem taka sytuacja miała miejsce dziewięć lat temu. A jeszcze przed rozpoczęciem tego sezonu nie było wcale pewne, czy kąpielisko będzie nadawało się do użytku.

- Mamy dobrą wiadomość dla mieszkańców i wszystkich odwiedzających naszą gminę. Od dziś (sobota, 1 sierpnia), na podstawie umowy zawartej z Państwowym Gospodarstwem Wodnym Wody Polskie, nad Jeziorem Jezuitskim w Chmielnikach funkcjonuje miejsce okazjonalnie wykorzystywane do kąpeli - informują władze gminy Nowa Wieś Wielka.

W Chmielnikach jest już bezpiecznie

W social mediach urzędu gminy pojawiła się informa-

cja: „Wyznaczony i oznakowany obszar będzie dostępny od 1 do 30 sierpnia 2026 r., a nad bezpieczeństwem wypoczywających codziennie w godzinach 10:00-18:00 czuwać będą wykwalifikowani ratownicy wodni”.

Jak zapewnia wójt, to „pierwszy krok w realizacji naszej wizji przywrócenia Chmielnik na mapę atrakcyjnych i bezpiecznych miejsc wypoczynku”: - Chcemy, aby było to miejsce, w którym można nie tylko bezpiecznie korzystać z kąpeli, ale także aktywnie spędzać czas, odpoczywać i uczestniczyć w ciekawych wydarzeniach.

O plaży w Chmielnikach informowaliśmy wielokrotnie w ostatnich miesiącach. W ubiegłym roku rozpoczęto rozbiórkę starego, od lat nieremontowanego i stanowiącego zagrożenie pomostu. Prace zakończyły się wiosną tego roku, ale jeszcze w czerwcu do naszej redakcji dotarły alarmujące zgłosze-



FOT. UG NOWA WIEŚ WIELKA

Nad Jeziorem Jezuitskim w Chmielnikach bezpieczeństwo kąpiących się pilnują ratownicy

nia zaskoczonych plażowiczów, którzy odwiedzili to miejsce. Okazało się, że na plaży ustawiono znaki z zakazem kąpeli, ponadto w wodzie znaleziono jeszcze pozostałości drewnianych konstrukcji pomostu.

Zbigniew Wiśniewski, wójt Nowe Wsi Wielkiej, pytany o tę sytuację, odpowiedział: - Tam formalnie kąpieliska nigdy nie było. Ludzie wchodzą do wody na własną odpowiedzialność, ale i tak ja

czuвам nad wszelkimi zagrożeniami, jakie mogą wystąpić w tym miejscu.

O co chodziło?

- Wynajęliśmy specjalistyczną firmę, która usunęła pomost i jego pozostałości. Doszły do nas jednak informacje, że znajdują się tam jeszcze doły po palach, które miały się naturalnie zasklepić, ale nie wszędzie tak się stało - mówił Wiśniewski. - I to jest, według mnie, więk-

sze zagrożenie, niż to, że ewentualnie pozostały jeszcze jakieś kawałki drewna.

Wójt zapewniał, że prace muszą tam zostać jeszcze dokończone. Docelowo, zapowiadał, będzie się starał zapewnić na miejscu „jakąś służbę ratowniczą”, by plaża w Chmielnikach była w pełni bezpieczna.

Nowy pomost jest w fazie projektowania

Ostatecznie słowa dotrzymał, bo na miejscu pojawili się w końcu ratownicy.

- Warto podkreślić, że w ostatnich latach Chmielniki nie funkcjonowały jako miejsce wykorzystywane do kąpeli w rozumieniu obowiązujących przepisów. Ostatni raz ratownicy wodni pełnili tutaj służbę dziewięć lat temu - informuje Zbigniew Wiśniewski w swoich social mediach. - Tegoroczne uruchomienie miejsca okazjonalnie wykorzystywanego do kąpeli oznacza więc po-

wrót zorganizowanego i odpowiednio zabezpieczonego wypoczynku nad Jeziorem Jezuitskim. To ważny krok w kierunku odbudowy funkcji rekreacyjnej tego wyjątkowego miejsca.

Jak zaznacza, to dopiero początek: „Przed nami jeszcze wiele pracy oraz znaczne nakłady finansowe na rozwój infrastruktury. Chcemy stworzyć miejsce, które będzie bezpieczne, nowoczesne i przyjazne rodzinom z dziećmi, mieszkańcom naszej gminy, turystom oraz wszystkim odwiedzającym region. Wierzę, że Chmielniki mają ogromny potencjał, a jego wykorzystanie będzie służyć rozwojowi całej Gminy Nowa Wieś Wielka”.

„Dziś uruchamiamy bezpieczne miejsce okazjonalnie wykorzystywane do kąpeli z ratownikami WOPR, a równocześnie trwają prace projektowe nad budową nowego pomostu” - czytamy we wpisie. ©

NASZA AKCJA

Ty też możesz dołożyć swój wagonik do Pociągu Marzeń!

Ruszyła kolejna edycja naszej wakacyjnej akcji. Zanim jednak Pociąg Marzeń zabierze dzieci na upragniony wypoczynek, wspólnymi siłami musimy go rozpedzić.

„Pociąg Marzeń” to ogólnopolska akcja, która od lat przynosi uśmiech na dziecięcych twarzach. Pomagamy podopiecznym wybranych fundacji i stowarzyszeń, dzieciom z rodzin w trudnej sytuacji i małym pacjentom szpitali i hospicjów. W ramach tej pomocy finansujemy im letnie wyjazdy, podczas których wiele z nich po raz pierwszy w życiu widzi polskie morze lub spędza czas w górach. Finansujemy również sprzęt sportowy, rehabilitacyjny i wszelką niezbędną pomoc, której potrzebują.

Jednak, aby nasz pociąg mógł wyruszyć w podróż, potrzebuje wagoników. A te przyłączane są do niego dzięki firmom i partnerom - darczyńcom decydującym

się na pomoc. Im jest ich więcej, tym więcej potrzebujących zostanie objętych akcją.

W ramach podziękowania, na wykupionym wagoniku umieszczamy logotyp firmy. Pociąg z doczepionymi wagonikami symbolicznie przejeżdża przez całą Polskę - pojawia się na łamach dzienników regionalnych oraz lokalnych serwisów internetowych należących do Polska Press Grupy, dzięki czemu jest widoczny dla milionów naszych czytelników. To nie tylko nasz ukłon w stronę darczyńców, ale także zachęta dla innych przedsiębiorców, by dołączali do naszego łańcucha dobra.

Za nami organizacja wielu edycji „Pociągu Marzeń”, które przyniosły w sumie ponad 3 mln złotych na wsparcie działań realizowanych przez fundacje. Dzięki tym pieniądzom setki dzieci mogły wyjechać na wakacje. Dla wielu z nich były to pierwsze wakacje w życiu! Był to też finansowy zastrzyk pozwalają-

cy zakupić fundacjom niezbędny sprzęt rehabilitacyjny, sportowy, czy medyczny.

Kujawsko-Pomorski oddział Polska Press Grupy już od lat wspiera podopiecznych Fundacji „Okruszek Szczęścia” z Lubicza Dolnego, działającej na rzecz dzieci, młodzieży, potrzebujących rodzin i osób niepełnosprawnych. Jej działalność nie ogranicza się wyłącznie do udzielania pomocy - fundacja tworzy przestrzeń do rozwoju, integracji i budowania relacji między mieszkańcami regionu.

W ubiegłym roku dzięki środkom przekazanym przez naszych sponsorów, podopieczni fundacji mogli wyjechać na wypoczynek w polskich górach. Tegoroczna zbiórka pomoże zrealizować im kolejne wakacyjne marzenia!

Osoby pragnące dołączyć się do akcji mogą kontaktować się z jej koordynatorem pod numerem 605 651 968.

AUTOREKLAMA

0011554213

TRANSPORT PUBLICZNY

Będzie linia międzygminna z Bydgoszczy do Solca Kujawskiego

Jarosław Więclawski

W przyszłym roku może zostać uruchomiona nowa linia międzygminna z Bydgoszczy. Mieszkańcy miejskim autobusem prawdopodobnie już niedługo będą mogli dojechać do Solca Kujawskiego.

Informacje w tej sprawie przekazano na zorganizowanej pod koniec lipca konferencji prasowej poświęconej zakończeniu kolejnego etapu prac na torowisku przy ul. Toruńskiej. Podczas rozmów z dziennikarzami poruszono także inne kwestie związane z funkcjonowaniem komunikacji miejskiej w mieście.

– Trwają rozmowy z burmistrzem. Podjęta została stosowna uchwała przez radnych w Solcu Kujawskim, żeby w przyszłym roku uruchomić linię międzygminną. Trwa obecnie ustalenie trasy przejazdu autobusu. Oczywiście finansowanie będzie wspólne, proporcjonalnie do liczby mieszkańców danej gminy, podobnie jak jest w przypadku innych gmin, które nas otaczają – przekazał Mirosław Kozłowicz,



FOT. TOMASZ CZACHOROWSKI

Długość planowanej trasy w jedną stronę, to 29 km. W dni powszednie planowane jest 10 kursów

zastępca prezydenta Bydgoszczy.

Jednogłośnie, ale z „ale”

Radni uchwalę w sprawie współdziałania gminy z Bydgoszczą w zakresie organizacji publicznego transportu zbiorowego podjęli na sesji 24 czerwca. Poparło ją 11 osób, wszyscy obecni na sali. W uchwałę wyrażono zgodę na zawarcie porozumienia, w którym określony będzie zakres zadania powierzonego Bydgoszczy, prawa i obowiązki stron oraz udział w kosztach realizacji zadań.

„W związku z rosnącymi potrzebami mieszkańców Gminy Solec Kujawski w zakresie dojazdów do Miasta Bydgoszczy oraz zapewnienie alternatywnych form transportu publicznego, zasadne jest podjęcie ścisłego współdziałania z Miastem Bydgoszcz w tymże zakresie” – czytamy w uzasadnieniu.

Choć decyzja była jednogłośnie i wszyscy zgodzili się, że linia międzygminna jest potrzebna, kwestia uchwały budziła emocje. Wojciech Elszyn apelował, aby najpierw zaprezentowano treść porozumienia, a dopiero potem radni mo-

gli podjąć decyzję o jego przyjęciu. O szczegółach umowy, którą ma zawrzeć gmina z miastem opowiadał burmistrz Solca Kujawskiego, Adam Michalak.

– Dzisiejsza uchwała nie oznacza, że od razu podpisujemy umowę. To zgoda na to, że będę dalej rozmawiał z Bydgoszczą – wyjaśniał burmistrz.

Jak dojadą i ile razy?

Według aktualnych założeń autobus ma jeździć trasą z Ronda Toruńskiego, przez ulice Toruńską, Hutniczą, Świetlicową, Nowotoruńską, Płatnowską w Bydgoszczy, Otorowo, drogę wojewódzką 394, ulicę Bydgoską, 23 stycznia do dworca PKP w Solcu. Dalej pojedzie ulicami Leśną, Średnią, Haską, Unii Europejskiej, Rzymską, Kujawską, Lipową, Piłsudskiego, Kujawską, Parkową, przez osiedle Toruńskie do pętli Toruńska 85. Długość trasy, w jedną stronę, to 29 km.

W dni powszednie planowane jest 10 kursów, a w soboty i niedziele po 5 kursów. Do uzgodnienia pozostają kwestie związane m.in. z rozkładem jazdy, wyznaczeniem przystanków czy stworzenia zaplecza socjalnego. ©

CAMP FRYZJERSKI

Wielki pokaz na cel dobroczynny oraz miasteczko w Wakeparku

Adam Szczęśniak

Od poniedziałku do czwartku (3-6 sierpnia) w Bydgoszczy trwa II Camp Fryzjerski. Na finał - w czwartek w Myślęcinku - odbędzie się pokaz specjalny oraz wiele innych atrakcji.

Camp Fryzjerski, czyli ogólnopolski obóz, przeznaczony jest dla utalentowanej młodzieży w wieku 16-21 lat z placówek opiekuńczo-wychowawczych oraz zakładów poprawczych. Organizatorami są Fundacja Instytut Fale Loki Koki oraz Konsorcjum Filantropijne.

Kulminacją projektu będzie otwarty pokaz fryzjerski oraz wydarzenie charytatywne. To wszystko w czwartek, 6 sierpnia od godziny 16.00 w Wakeparku w Myślęcinku.

Camp realizowany w ramach programu „Przyjaciele Adeptów Fryzjerstwa” tworzy dla młodzieży w trudnej sytuacji życiowej realną szansę na zawodową niezależność. Pod okiem doświadczonych instruktorów uczestnicy przechodzą intensywne warsztaty praktyczne, ucząc

się fryzjerstwa od podstaw. Inicjatywa realizowana jest we współpracy z Omenaa Foundation oraz Konsorcjum Filantropijnym.

Czwartkowy pokaz fryzjerski „FUTURE HUMAN - Fryzjerstwo przyszłości” zaprezentuje wizję piękna opartą na harmonii człowieka, natury i nowoczesności. Od godziny 16.00 na gości czekać będzie otwarte miasteczko fryzjerskie z usługami barberskimi, stoiskiem Fundacji DKMS, strefą profilaktyczną i koncertem charytatywnym. Pokaz finałowy rozpocznie się o 17.00.

Wszelki zysk z wydarzenia zostanie przekazany na leczenie 13-letniej Toli, podopiecznej Instytutu Fale Loki Koki, walczącej z zespołem miłodysplastycznym (MDS), rzadką postacią białaczki. Jej mama, Angelika, jest fryzjerką i musiała przerwać pracę, by walczyć o życie córki. Szansą dla Toli jest przeszczep szpiku od niespokrewnionego dawcy. Dochód z imprezy wesprze koszty leczenia i diagnostyki.

Patronat nad wydarzeniem sprawuje m.in. „Express Bydgoski”. ©

PRZYJEMNE Z POŻYTECZNYM

Takie „skarby” skrywa Brda. Udane połowy magnesami podczas akcji sprzątania rzeki

Jarosław Więclawski

Choć nie jest to pierwsza akcja łowienia magnesami neodymowymi w bydgoskiej Brdzie, z rzeki wciąż można wiele wyłowić. Fundacja Zielone Jutro zorganizowała kolejną akcję sprzątania. Tym razem z wody wyciągnięto m.in. trzy ławki.

W ostatni weekend lipca odbyła się trzecia edycja akcji „Czyste rzeki Bydgoszczy”. Po raz kolejny przybrała efektowną i nietypową formę. Podobnie jak w poprzednich latach, „skarby” z Brdy wyciągano za pomocą magne-

sów neodymowych. Wystartowano o godz. 10 na Rybim Rynku, ale łowcy próbowali swoich sił także z drugiej strony, bliżej Starego Portu i Opery Nova. Jakże były efekty?

– Około pięćdziesiąt osób aktywnie przeczesało dno rzeki z magnesami neodymowymi w rękach. Ponad 100 osób z entuzjazmem obserwowało i wspierało całe wydarzenie z brzegu. Niezwykle „połow”: z głębin Brdy wyciągnęliśmy aż 3 ławki, historyczne koło od wozu/furmanki oraz mnóstwo innego, drobnego złomu, który latami zalegał na dnie – relacjonuje Fundacja Zielone Jutro.

Jak zawsze na miejscu nie zabrakło osób, które pierwszy raz spróbowały swoich sił w łowieniu. Wydarzenie przyciąga młodszych i star-

szych uczestników. Nie brakuje również osób doświadczonych.

Tym razem do Bydgoszczy zawitali m.in. magnesiarze ze Szczecina i Poznania.



Rzeczy, które „pojawiają się” w Brdzie wciąż zaskakują

– Ekipa Magtom z Mazowsza – bez Waszej obecności i fachowej pomocy ta akcja nie miałaby takiego rozmachu. Najlepsi specjaliści i prawdziwi pasjonaci neodymu (tuż obok naszego niezastąpionego Tomasza Wenderlicha znanego jako Brodaczy Bdg!), którzy doskonale wie-

dzą, jak ratować polskie rzeki – zapewniają organizatorzy.

Fundacja Zielone Jutro zaprasza do śledzenia ich profili w mediach społecznościowych.

Będą tam się pojawiały informacje o kolejnych akcjach sprzątania w Bydgoszczy i okolicach organizowanych przez fundację. ©



Czasami trafi się kawałek małej architektury miejskiej

FOKUS

• **Kościół katolicki** w Polsce obchodzi w tym roku 70. rocznicę Jasnogórskich Ślubów Narodu

PRAWO ŁASKI

Prezydent ułaskawił trzy osoby. Wśród nich Piotr Pytel, skazany na dożywocie

Prezydent Karol Nawrocki zastosował prawo łaski wobec trzech osób. Chodzi o Adama Borowskiego, Piotra Staruchowicza ps. „Staruch” i Piotra Pytla

Karolina Wrońska

Ułaskawieni to: Adam Borowski, działacz opozycji demokratycznej w PRL, który został skazany na sześć miesięcy pozbawienia wolności za zniesławienie adwokata i posła KO Romana Giertycha; Piotr Staruchowicz ps. „Staruch”, jeden z liderów środowiska kibicowskiego Legii Warszawa, ukarany przez sąd dwuletnim zakazem wstępu na imprezy masowe (tzw. zakazem stadionowym) oraz Piotr Pytel, skazany przez sąd w Monachium na karę dożywotniego pozbawienia wolności za morderstwo, którego – zdaniem polskiej prokuratury – nie popełnił.

Podczas poniedziałkowej konferencji prasowej w Pałacu Prezydenckim podsekretarz stanu w KPRP Mateusz Kotecki poinformował, że prezydent wydał tego dnia trzy postanowienia w zakresie ułaskawień.

Mówiąc o motywach ułaskawienia w pierwszym przypadku, wskazał na względy humanitarne, w tym podeszły wiek skazanego oraz pogarszający się w związku z tym stan zdrowia, ustabilizowany tryb życia, zasady sprawiedliwości oraz racjonalności, incydentalny charakter czynu, a także ponadprzeciętne zasługi m.in. na rzecz przemian demokratycznych.

Ułaskawienie to dotyczy Adama Borowskiego, działacza opozycji demokratycznej w PRL, represjonowa-



FOT. ADAM JANKOWSKI

Dotąd prezydent Nawrocki zastosował prawo łaski wobec siedmiu osób, a odmówił zastosowania go wobec pięciu osób

nego przez ówczesny aparat bezpieczeństwa. Za działalność na rzecz przemian demokratycznych w Polsce został odznaczony w 2006 roku przez prezydenta Lecha Kaczyńskiego Krzyżem Komandorskim Orderu Odrodzenia Polski. W 1995 r. był założycielem, a w latach 2000-2006 przewodniczącym Komitetu Polska – Czeczenia. W latach 2008-2010 pełnił funkcję społecznego doradcy RPO ds. uchodźców czeczeńskich. Przez ostatnie lata związany ze środowiskiem „Gazety Polskiej”.

W drugim przypadku – mówił Kotecki – postępowanie ułaskawieniowe zostało wszczęte na żądanie prezydenta, a prawo łaski zastosowano przez darowanie środka karnego – zakazu wstępu na imprezy masowe – i zarządzone zatarcie skazania.

Chodzi o Piotra Staruchowicza ps. „Staruch”, jednego z liderów środowiska kibicowskiego Legii Warszawa. Sąd w Lublinie ukarał Staruchowicza dwuletnim zakazem wstępu na imprezy masowe (tzw. zakazem stadionowym) za to, że pod-

czas meczu Motoru Lublin z Legią Warszawa w marcu 2025 r. przebywał w miejscu nieprzeznaczonym dla publiczności, na ogrodzeniu stadionu, mimo – jak argumentował sam Staruchowicz – posiadania akredytacji wydanej przez organizatora spotkania.

Mateusz Kotecki poinformował, że w trzeciej sprawie doszło do rozpoznania dwóch wniosków prokuratora generalnego, a pozytywne opinie w sprawie wydał zarówno sąd pierwszej, jak i drugiej instancji. Jak dodał, prezydent zastosował prawo łaski przez warunkowe przedterminowe zwolnienie z odbycia reszty kary dożywotniego pozbawienia wolności na okres próby 5 lat, z ustanowieniem dozoru kuratora sądowego. Osoba ta została skazana za zabójstwo z rozbojem i rozbój.

Sprawa dotyczy Piotra Pytla, o którego ułaskawienie zwrócił się do prezydenta w połowie lipca prokurator generalny Waldemar Żurek. Pytel w 2006 roku skazany został przez sąd w Monachium na karę dożywotniego pozbawienia wolności za morderstwo. Postępowanie prowadzone przez prokuraturę w Polsce wykazało, że to nie on popełnił zbrodnię.

Dotąd prezydent Nawrocki zastosował prawo łaski wobec siedmiu osób, a odmówił zastosowania go wobec pięciu osób.

PAP

KRÓTKO

Chełm

Nietrzeźwy policjant spowodował kolizję

Prowadzenie radiowozu w stanie nietrzeźwości zarzuciła prokuratura 53-letniemu policjantowi z Chełma. Badanie wykazało, że miał 0,6 promila alkoholu w organizmie. Funkcjonariusz przyznał się do winy. Rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Lublinie, prok. Marcin Kozak, poinformował w komunikacie prasowym, że śledztwo dotyczy zdarzenia z 1 sierpnia, wkrótce po rozpoczęciu przez policjanta służby o godzinie 20.00. PAP

Podlaskie

Turysta podszedł za blisko żubra. Został poturbowany

Białowiecki Park Narodowy zaapelował we wtorek m.in. do turystów o zachowanie bezpiecznej odległości od żubrów spotykanych podczas wycieczek. Apel ma związek z incydentem, który miał miejsce w Puszczy Białowiejskiej. Mężczyzna podszedł do żubra zbyt blisko i został poturbowany. Mężczyźnie nic poważniejszego się nie stało. Świadkowie zdarzenia nagrali film, który – ku przestrodze – zamieścili na portalu społecznościowym Facebook. PAP

Wrocław

Trzy miesiące aresztu dla 18-letniego nożownika

O trzech miesiącach aresztu zdecydował we wtorek wrocławski sąd dla 18-letniego obywatela Ukrainy podejrzanego o usiłowanie zabójstwa 30-letniej kobiety. Ofiara została kilkakrotnie zraniona nożem. W poniedziałek opuściła szpital. – Sąd podzielił nasze stanowisko, że w tym wypadku zachodzi obawa, że podejrzany, który nie ma stałego miejsca zamieszkania, może zbiec. Czyn, którego się dopuścił, jest zagrożony wysoką karą – powiedział prokurator. PAP



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Karol Nawrocki spotka się w czwartek o godzinie 17.30 przed Pałacem Prezydenckim z obywatelami i przedstawi bilans swoich działań po roku prezydentury

RAFA K LEŚKIEWICZ, rzecznik prezydenta

POLITYKA

Będzie partia Morawieckiego. Znamy datę

Adam Kielar

Były premier Mateusz Morawiecki ogłosił, że najpóźniej 15 października założy nową partię polityczną.

Morawiecki w rozmowie na kanale Bogdana Rymanowskiego odniósł się do słów rzecznika dyscypliny partyjnej PiS Karola Karskiego, który stwierdził, że członkostwo 40 osób

w PiS jest „martwe”. Morawiecki uważa, że kierownictwo PiS od samego początku dążyło do wypchnięcia ich z partii.

Decyzja o założeniu nowej partii jest reakcją na te wydarzenia. Morawiecki podkreśla, że teraz, kiedy ich członkostwo w PiS jest „martwe”, mogą skupić się na budowie nowej formacji politycznej.

– Mogę powiedzieć, że rzeczywiście taką partię założymy najpóźniej 15 października – powiedział lider ruchu Rozwój Plus. Wówczas ma się odbyć kongres jego stowarzyszenia, a także będzie to trzecia rocznica wyborów parlamentarnych z 2023 roku. PAP

TRAGEDIA

Trwa wyjaśnianie przyczyn wypadku na autostradzie

Jan Nowaczyk

Wyjaśnianie okoliczności wypadku na autostradzie w pobliżu Brna może trwać kilka miesięcy. W nocy z piątku na sobotę zginęły tam dwie Polki oraz chłopiec.

Samochód, w którym znajdowało się jeszcze jedno dziecko i mężczyzna, uderzył w dzika, który znalazł się

na jezdni. – Kierowca kolejnego pojazdu, widząc zdarzenie, wyminął samochód z Polski i zatrzymał się, chcąc zaoferować pomoc. Następnie w oba pojazdy uderzył trzeci – przekazał rzecznik czeskiej policji.

Dwie kobiety zginęły na miejscu. Dwóch chłopców trafiło do szpitala, ale życia jednego z nich nie udało się uratować. – Będą potrzebne ekspertyzy specjalistów od ruchu drogowego i lekarzy – powiedział rzecznik i dodał, że ustalić trzeba m.in. kwestię oświetlenia pojazdów i ich widoczności.

Jego zdaniem wyjaśnienia wymaga również fakt pojawienia się na autostradzie zwierząt. PAP

STRONA ZDROWIA

● **Za tydzień:** O czym świadczy świadczy leworęczność? Zaskakujące fakty, o których nie miałeś pojęcia

SENIORZY

Przez te nawyki skracasz sobie życie. 10 błędów, których musisz uniknąć jak ognia

Dwie doświadczone ekspertki geriatrici zestawili listę 10 powszechnych błędów, które odbierają ludziom szansę na długowieczność. Sprawdź, ile z nich popełniasz i jak to naprawić, nim będzie za późno.

Emil Hoff

Ci z nas, którym dopisze szczęście, zestarzeją się. Szczęściu jednak można pomóc: nie tylko geny decydują o tym, czy dożyjemy np. setki. Kto chce żyć długo (i w dobrej kondycji), powinien już teraz zacząć wprowadzać w swoim życiu zmiany, które sprzyjają długości życia.

Dwie geriatrici, Lee Lindquist i Heather Whitson, stworzyły listę nawyków, które nam wyjątkowo szkodzą i odbierają szansę na długie życie. Im wcześniej pozbędziesz się złych nawyków, tym większa szansa, że zachowasz dobre zdrowie na bardzo długo.

Te błędy odbierają ci szansę na długowieczność

● Brak wykonywania badań profilaktycznych.

W Polsce profilaktyka niestety leży, tymczasem to właśnie odpowiednie badania, wykonywane profilaktycznie nawet bez żadnych objawów, pozwalają wykryć groźne choroby we wczesnych stadiach, z rakiem na czele.

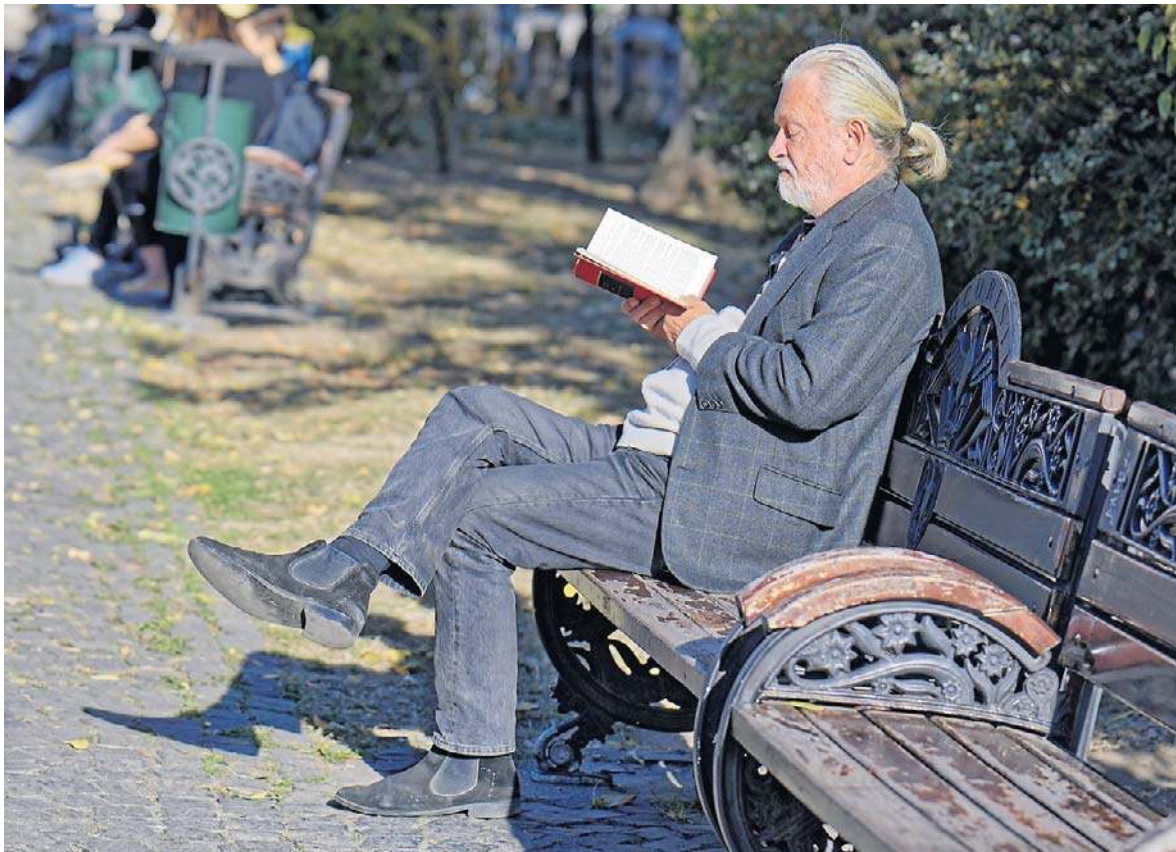
Według WHO ponad 90 proc. populacji świata zostanie dotkniętych rakiem w ten czy inny sposób. By nie dać się zaskoczyć nowotworowi i innym chorobom, wykonuj badania profilaktycznie regularnie i trzymaj się ścieżki leczenia. Nie zaniedbuj też szczepień ochronnych.

● Niedostateczna socjalizacja.

Relacje społeczne są bardzo dobre dla mózgu i mają bezpośrednie przełożenie na nasz ogólny poziom szczęścia, o ile przestajemy z ludźmi pozytywnymi i zadowolonymi. Zadawanie się z osobami o negatywnym usposobieniu, ciągle narzekającymi i smutnymi, może z kolei mieć na nas zły wpływ. Dlatego warto zadbać o to, by mieć w kręgu znajomych osoby pozytywne, i by stale uzupełniać ten krąg nowo poznanymi.

● Niedostosowanie listy leków do wieku.

To zaskakująco powszechny, choć prosty błąd. Ludzie zaczynają przyjmować jakieś leki, gdy



Do długiego życia warto się przygotować i zawczasu zmienić nawyki, które mogą utrudnić, a nawet uniemożliwić pogodną i w miarę wygodną starość

mają 40 czy 50 lat, i lękają je nadal jeszcze np. po siedemdziesiątce. Tymczasem niektóre z leków wraz z upływem lat przestają być potrzebne, a nawet mogą stać się szkodliwe, np. leki nasenne czy przeciwłękowe mogą czasem zaciemniać umysł, pogarszać koncentrację czy zwiększać ryzyko upadku u osób starszych.

Dlatego należy regularnie konsultować listę przyjmowanych leków z lekarzem lub farmaceutą, by się upewnić, że wszystkie specyfiki, które się na niej znajdują, na pewno są nadal potrzebne.

● Zaniedbywanie ćwiczeń.

Trudno przecenić, jak wielki pozytywny wpływ na nasze zdrowie ma regularne uprawianie ćwiczeń.

Ruch pomaga nam kontrolować wagę, utrzymać dobrą mobilność, wzmacnia krążenie i natlenienie, poprawia nam nastrój. Zaleca się, by każda osoba zażywała ok. 75 minut intensywnego ruchu

w tygodniu lub ok. 150 minut łagodniejszych ćwiczeń. Seniorom wskazane są np. spacer. Oczywiście nie ma co czekać do emerytury, by zacząć się ruszać. Im wcześniej wprowadzisz ćwiczenia do codziennej rutyny, tym większe korzyści z nich będziesz odczuwać na starość.

● Palenie.

Rak płuc to najpowszechniejszy rodzaj nowotworu złośliwego. Badania wskazują na silny związek palenia z ryzykiem zachorowania na ten nowotwór. Dodatkowo pa-

pierosy mają bardzo zły wpływ na cały układ oddechowy, zwiększają też ryzyko udaru. Kto chce długo żyć, powinien rzucić palenie. Lekarz może doradzić ci odpowiednią metodę wyjścia z nałogu.

● Zła dieta.

Jesteśmy tym, co jemy, a jedzenie to w istocie podstawowe i najważniejsze lekarstwo. Jeśli nasze posiłki są złej jakości i niezbalansowane, nasze ciało odczuje to prędzej czy później.

Zdrowa dieta z kolei utrzymuje nas w dobrej kondycji niezależnie od wieku. Za wyjątkowo dobroczynną dla naszych organizmów uchodzi dieta śródziemnomorska, oparta na rybach, warzywach i owocach, i produktach pełnoziarnistych.

Na starość zmiana nawyków przychodzi z trudem. Jeśli podejrzewasz, że twoja aktualna dieta może nie być najzdrowsza, skonsultuj się z lekarzem i wprowadź odpowiednie zmiany.

● Niedośpienie.

Człowiek potrzebuje od 7 do 9 godzin snu każdej nocy. Stałe niedosypianie zwiększa ryzyko demencji i chorób serca, zmniejsza odporność na stres, pogarsza nastrój. Dlatego warto zadbać o zdrowy sen.

Starsze osoby często potrzebują go mniej niż młode. By poprawić swój sen, odstaw kofeinę i alkohol, kładź się spać i wstawaj stale o tych samych godzinach, a jeśli zdarza ci się chrapać lub cierpieć na bezdech, skonsultuj się z lekarzem. Odpowiednia kuracja może ci przywrócić zdrowy sen.

● Stres.

Nadmierne stresowanie się to niestety jeden z kluczowych czynników skracających nam przewidywaną długość życia. Stres osłabia nasz układ odpornościowy, zaburza metabolizm i sen, podnosi ciśnienie krwi.

Jeśli odczuwasz silny i stały stres związany z pracą czy życiem prywatnym, skonsultuj się z lekarzem, który może skierować się na odpowiednią terapię. Im wcześniej nauczysz się radzić sobie ze stresem, tym większą będziesz miał szansę na dożycie późnej starości.

● Zaniedbywanie planowania na ostatnie lata życia.

Liczymy na to, że starość upłynie nam przyjemnie i beztrudno, i nie lubimy myśleć o negatywnych aspektach późnego wieku, jak ograniczenie mobilności czy nawarstwienie się problemów zdrowotnych. Tymczasem ważnym czynnikiem, który umożliwia dożycie późnej starości, jest odpowiednie zaplanowanie sobie ostatnich 10-20 lat życia pod kątem właśnie codziennej egzystencji.

● Zaniedbywanie planowania przyszłości finansowej.

w ciągu całego życia warto pamiętać, że starość też kosztuje, i zadbać o odpowiedni poziom biernego dochodu na ostatnim etapie życia, czy to w formie emerytury, czy konta rentierskiego, zysków z wynajmu lub inwestycji – możliwości jest sporo. Im wcześniej zaczniesz myśleć o finansowaniu swojej długowieczności, tym lepiej.

Badania potwierdzają, że proces starzenia można wspierać poprzez odpowiedni styl życia, profilaktykę oraz świadome dbanie o organizm. Ważną rolę pełnią też w nim nasze nawyki

PROFILAKTYKA

Masz nieświeży oddech? Sprawdź, jakie proste triki pomogą ci go uniknąć

Nieświeży oddech może przydarzyć się każdemu, i to nie tylko rano. Często wynika z drobnych zaniedbań, o których nawet nie myślimy

Katarzyna Wąs-Zaniuk

Zapach naszego oddechu odgrywa istotną rolę nie tylko w relacjach z innymi – zarówno w domu, w pracy, jak i podczas nawiązywania nowych znajomości – ale także może być sygnałem dotyczącym stanu zdrowia.

Te czynniki sprawiają, że oddech jest nieświeży

Najczęstszą przyczyną nieświeżego oddechu jest niewłaściwa higiena jamy ustnej. Brzydki zapach z ust to często wynik zbyt rzadkiego szczotkowania zębów, braku nitkowania oraz pomijania czyszczenia języka. W takich warunkach rozwijają się drobnoustroje, które produkują lotne związki o intensywnym, nieprzyjemnym zapachu. Jakże inne błędy wpływają na to, że oddech jest nieświeży?

– Poważnym błędem są używki, jak papierosy, również elektroniczne, i woreczki nikotynowe, ale także alkohol. Przez nie dochodzi do podrażnień delikatnych śluzówek jamy ustnej, zmniejszenia wydzielania śliny i przerostu szkodliwych bakterii i grzybów, a co

za tym idzie, pojawia się nieprzyjemny oddech.

Skoro o ślinie mowa, to jest ona niezwykle ważna dla prawidłowego funkcjonowania jamy ustnej i samooczyszczania – pijemy za mało wody albo pijemy dużo kawy, a to kolejny błąd. Na liście znajduje się także cukier w różnych postaciach: od słodczy, kolorowych napojów, przez przekąski, aż po przetworzone jedzenie. Sprzyja on próchnicy i chorobom dziąseł – tłumaczy lekarz dentysta Tomasz Łukasik z Dentim Clinic Medicover w Katowicach.

Zdaniem eksperta częstym błędem jest również nadmierne stosowanie domowych preparatów wybielających zęby. Mogą one podrażniać błonę śluzową jamy ustnej, co także może przyczyniać się do nieprzyjemnego zapachu z ust.

Stomatolog ujawnia, że nieświeży oddech może być jedną z pierwszych oznak zapalenia przyzębia (potocznie zwanego paradontozą), które może prowadzić nawet do utraty zębów – szczególnie jeśli pojawia się również podkrwawianie z dziąseł podczas mycia zębów.

Proste triki, które pomogą utrzymać świeży oddech

Okazuje się, że najprostszym sposobem na świeży oddech jest regularna higiena jamy ustnej, również w pracy. Warto mieć pod ręką szczoteczkę i pastę, które bez problemu zmieszczą się w torebce czy w szufladzie biurka. Dobrym rozwiązaniem są też kompaktowe zestawy podróżne lub jednorazowe szczoteczki z już nałożoną pastą, idealne do szybkiego odświeżenia oddechu w ciągu dnia.

– Pamiętajmy o języku, gdzie gromadzi się naprawdę sporo bakterii i grzybów! Korzystajmy z nitki lub szczoteczki międzyzębowej przynajmniej raz dziennie. Między zębami kryje się sporo podstępnych mikroorganizmów.

Jedzmy twarde warzywa i owoce, które pomagają oczyścić zęby, a ponadto dostarczają błonnika wspomagającego rozwój korzystnych bakterii. Wprowadzenie do diety kiszonek i produktów fermentowanych to kolejny punkt na liście trików. Dobre bakterie zwalczają niekorzystne drobnoustroje odpowiedzialne za nieprzyjemny zapach – radzi stomatolog Tomasz Łukasik z Dentim Clinic Medicover w Katowicach.

Warto zadbać o codzienne nawyki

Świeży oddech zaczyna się od codziennych nawyków. Warto regularnie pić wodę niegazowaną – wypłukuje ona resztki jedzenia z jamy ustnej i nie szkodzi szkliwu, w przeciwieństwie do wody gazowanej, która ma kwaśne pH.

Dobrze też zadbać o dietę – produkty bogate w cynk, takie jak nasiona, orzechy czy owoce morza wspierają równowagę bakteryjną w ustach i wzmacniają szkliwo.

Sięgajmy po pasty z fluorem i naturalnymi składnikami, np. z szalwią. Pomagają one łagodzić stany zapalne dziąseł i odświeżają oddech. Dobrym wyborem będzie także zielona lub biała herbata. Zawiera przeciwutleniacze i ma właściwości hamujące rozwój niekorzystnych bakterii. A jeśli mamy ochotę na coś słodkiego, lepiej wybrać produkty z ksylitolem. Ten naturalny słodzik ogranicza rozwój bakterii odpowiedzialnych za próchnicę i nieprzyjemny zapach.



Ból głowy związany ze zmianą pogody jest trudny do przewidzenia i kontrolowania

CHOROBY

Głowa pęka Ci na zmianę pogody? To nie musi być meteopatia

Katarzyna Wąs-Zaniuk

Ból głowy na zmianę pogody to powszechny problem wśród meteopatów, czyli osób wrażliwych na zmiany meteorologiczne. Taki ból może znacząco uprzykrzyć codzienne życie, wpływając na samopoczucie, koncentrację oraz zdolność do wykonywania codziennych obowiązków.

Meteopatia to nadwrażliwość na zmiany pogody. Nie jest chorobą, ale może powodować nasilenie różnych dolegliwości.

Meteopatia może być ważnym sygnałem

– Czasem jest to sygnał, że warto poddać się badaniom i w razie potrzeby rozpocząć leczenie – wskazuje dr Aleksandra Szymańska, internistka z Gliwic.

Mimo że z medycznego punktu widzenia wrażliwość na pogodę i jej zmiany nie jest jednostką chorobową, to jednak lekarze dostrzegają realny wpływ zmiennych warunków pogodowych na stan fizyczny i psychiczny człowieka. Osoby wrażliwe na pogodę mogą odczuwać między innymi:

- bóle głowy;
- dolegliwości ze strony układu pokarmowego;
- uczucie senności i zmęczenia;
- bóle stawów i mięśni;
- apatię i spadek energii;
- rozdrażnienie;
- napięcie nerwowe lub niepokoje.

Zmiany ciśnienia, temperatury, wilgotności czy siły wiatru mogą więc przekładać się na nasze samopoczucie, a w niektórych przypadkach utrudniać codzienne aktywności.

Nagła zmiana ciśnienia atmosferycznego nie przechodzi niezauważona przez nasz organizm. Układ nerwowy potrafi silnie zareagować na tego typu zawirowania.

U osób wrażliwych na wahania ciśnienia – zarówno w górę, jak i w dół – mogą stać się bodźcem wywołującym ból głowy. Mózg odpowiada na ten stan specyficznie: zmienia się praca naczyń krwionośnych, krążenie krwi ulega zaburzeniu, co w krótkim czasie prowadzi do uczucia pulsującego bólu.

Kto jest szczególnie narażony na ból głowy przy zmianie pogody?

Na ból głowy przy zmianie pogody uskarżają się najczęściej:

- meteopaci;
- osoby z zaburzeniami krążenia;
- osoby z zaburzeniami hormonalnymi;
- dzieci;
- osoby starsze;
- osoby z niskim ciśnieniem krwi;
- chorujący na migrenę.

Co zrobić, aby szybko pozbyć się bólu głowy?

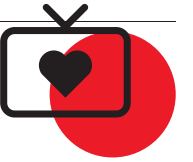
Ból głowy związany ze zmianą pogody jest trudny do przewidzenia i kontrolowania, ponieważ nie mamy wpływu na warunki atmosferyczne.

Najskuteczniejsze metody radzenia sobie z takim bólem to stosowanie sprawdzonych leków przeciwbólowych oraz dbanie o odpowiednie nawodnienie organizmu. Dodatkowo warto zadbać o regularny odpoczynek, unikać stresu i monitorować swoje samopoczucie, aby szybciej reagować na pierwsze objawy bólowe. Wielu osobom pomaga regenerujący sen.



Zapach naszego oddechu odgrywa ważną rolę nie tylko w relacjach z innymi – może być także sygnałem świadczącym o naszym zdrowiu

PROGRAMOWO



G. 14:05

Splątane losy

TVP 1

Meltem postanawia zdobyć sympatię pielęgniarek i zaprasza je na spotkanie w kawiarni. Czy to wypali – czas pokaże... W międzyczasie Ayfer i Halil odwiedzają Münevver. Nie pojawiają się z pustymi rekoma; przynoszą ciasto i zostają u niej na kolacji. Rodzinna atmosfera sprawia, że Mine po raz pierwszy zwraca się do Münevver „babciu”. Starsza dama z trudem ukryje wzruszenie i to, jakie emocje w niej wywoła jedno proste słowo z ust dziecka. Meltem nie odpuszcza Yasemin i wypytuje ją o jej spotkanie z Selçukiem. W rozmowie z lekarką Yasemin wyjaśnia jej, że doktor poświęca swój czas samotnym pacjentom, których nikt nie odwiedza. Mimo, że te wyjaśnienie ma sens, nie gasi podejrzeń Meltem.

G. 20:15

Na Wspólnej

TVN

Greg – po wczorajszym spotkaniu w restauracji – mówi Nalepie, że Ewelina polubiła Weronikę. Jednak Kalski nie wygląda na zachwyconego słysząc, że Roztocka chce spotkać się z jego żoną... Kiedy na ich oddział przywożą młodą kobietę, obydwa lekarze zgodnie wykluczają zawał. Lew ma inne podejrzenia – przemoc domową! Kobieta – mimo wyraźnych śladów pobicia – nie chce o tym rozmawiać. Basia martwi się o synów – nie wie, jak ma im powiedzieć w co wpłatał się ich ojciec. Tymczasem Krzysztof spotyka się z Andrzejem i mówi wprost, że wie o handlu dyplomami i że za miesiąc wszystko zostanie ujawnione! Radzi przerażonemu Brzozowskiemu, by robił co może, żeby się ratować!



G. 13:50

Noce i dnie

Kino Polska

Prwdziwa gratka dla miłośników starych polskich seriali! Stacja Kino Polska wyemituje serial Jerzego Antczaka „Noce i dnie”. Ekranizacja powieści Marii Dąbrowskiej, obejmującej dzieje jednej polskiej rodziny od powstania styczniowego (1863) do wybuchu pierwszej wojny światowej (1914) to jedno z największych przedsięwzięć polskiej kinematografii. Przybliży historię niedanego małżeństwa, które ma za tło dzieje Polski na przestrzeni 50 lat. Bogumił, były powstaniec, zarabia jako administrator wielkich majątków ziemskich. Żeni się z Barbarą, panienką z „białego dworku”, która nie odwzajemnia jego uczuć, zakochana w niedostępnym dla niej, przystojnym magnacie. Część scen pojawia się również w filmie o tym samym tytule, jednak fabuła serialu jest znacznie bardziej rozbudowana. W głównych rolach wystąpił Jerzy Bińczycki i Jadwiga Barańska.



G. 18:50

STAWKA WIĘKSZA NIŻ ŻYCIE

Kino Polska



W 1966 roku Telewizja Polska nadała cykl widowisk telewizyjnych pod tytułem „Stawka większa niż życie”. Ich powodzenie skłoniło autorów do przeniesienia na mały ekran przygód oficera polskiego wywiadu, działającego pod kryptonimem J – 23 i występującego jako oficer faszystowskiej Abwehry. Pomysł okazał się strzałem w dziesiątkę. Serial stał się ponadczasowy, kolejne pokolenia wychowywały się na produkcji, która do dziś budzi emocje i zainteresowanie. Akcja zaczyna się w 1941 r. Młody Polak Stanisław Kolicki rozpoczyna współpracę z wywiadem radzieckim. Przedostaje się na stronę sojusznika i przekazuje informacje o koncentracji niemieckich wojsk wzdłuż granicy. W tym samym czasie wywiad radziecki aresztuje oficera niemieckiego Hansa Klossa, do którego Kolicki jest łudząco podobny. Rosjanie postanawiają wykorzystać to podobieństwo. Kolicki jako Hans Kloss dokonuje brawurowej ucieczki i zajmuje miejsce oficera. Jako agent J – 23 zaczyna tajną misję w niemieckiej armii. Kolicki zostaje zdemaskowany, ale udaje mu się zbiec i upozorować własną śmierć. Wkrótce znowu przenika do sił niemieckich, tym razem już jako „prawdziwy” Kloss.

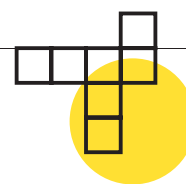


G. 20:00

Powrót Sherlocka Holmesa

TVP Kultura

Seriali i filmów z Sherlockiem Holmesem, postacią wykreowaną przez sir Arthura Conana Doyle'a powstało już mnóstwo. Część twórców przenosi bohatera w czasy współczesne, lecz nie wszystkie. Fani tych starszych na kanale TVP Kultura mają okazję oglądać produkcję z 1988 roku z Jeremym Brettem w roli głównej i Edwardem Hardwicke w roli dr Watsona. W odcinku wyemitowanym w środę, 5 sierpnia, zobaczymy, jak Sherlock Holmes bada morderstwo Garcii i odkrywa, że trop prowadzi do ukrywającego się w Anglii obalonego dyktatora San Pedro, don Murilla. Dzięki swojej wrodzonej inteligencji, sprytności i ogromnej pomocy panny Burnet, wdowy po jednej z ofiar tyrana, detektyw ujawnia spisek i ratuje ją z niewoli. Sprytny detektyw pomaga doprowadzić Murilla oraz jego współników przed wymiar sprawiedliwości.



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Działaj odważnie, ale rozsądnie. Horoskop dzienny mówi, że miła rozmowa przyniesie nową inspirację.

Ryby (19.02 - 20.03)

Spokój pomoże Ci rozwiązać drobny problem. Horoskop na dziś wróży, że wieczór będzie sprzyjał relaksowi.

Baran (21.03 - 19.04)

Dobry dzień na nowe pomysły. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że ktoś doceni Twoją kreatywność.

Byk (20.04 - 20.05)

Skup się na własnych potrzebach. Horoskop dzienny mówi, że intuicja wskaże Ci najlepsze rozwiązanie.

Bliźnieta (21.05 - 21.06)

Pewność siebie otworzy
przed Tobą nowe możliwo-
ści. Horoskop na dziś radzi
uniknąć sporów.

Rak (22.06 - 22.07)

Dobra organizacja pozwoli
szybko zakończyć zadania.
Horoskop dzienny na środę
radzi znaleźć czas na relaks.

Lew (23.07 - 22.08)

Harmonia w relacjach po-
prawi nastrój. Horoskopy
dzienny wróży, że uśmiech
da więcej niż dyskusja.

Panna (23.08 - 22.09)

Nie bój się zmian. Horoskop na dziś mówi, że mogą przynieść ciekawe szanse. Zaufaj doświadczeniu.

Waqf (23.09 - 22.10)

Energia dopisze, więc horoskop dzienny na środę radzi wykorzystać ją na realizację ważnych planów i marzeń.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Konsekwencja da efekty.
Horoskop dzienny mówi, że
przed Tobą dobry moment
na porządkowanie spraw.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Otwarty umysł pozwoli znaleźć ciekawe rozwiązanie.
Horoskop na dziś wróży, że spotkanie będzie inspirujące.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Emocje będą sprzymierzeńcem. Horoskop dzienny na środę radzi jednak zachowywać równowagę.

Pionowo:

- 1) ... Bullock, aktorka z filmu „Miss Agent”,
- 2) miasto satelickie Szczecina,
- 3) głębokie na placu budowy,
- 4) mieszkanka stolicy z Akropollem,
- 5) mityczna córka Uranosa i Gai,
- 6) metropolia Zambii,
- 7) japoński konkurent Kawasaki,
- 8) dyskusja w parlamencie,
- 9) muszkieter z powieści Aleksandra Dumasa.

[illegible]

- 13) znakomitość w talii kart,
- 17) żużlowy klub z Leszna,
- 18) odkryty obiekt fortyfikacyjny,
- 20) przemawia na wiecu wyborczym,
- 21) stopień służbowy w hierarchii wojskowej,
- 22) formacja dzikich gęsi w locie,
- 24) czarny lub zielony,
- 25) uniwersyteckie miasto we Włoszech.

- 26) Benny Hill lub Buster Keaton,
- 30) bezleśny step na Wyżynie Węgierskiej,
- 31) miejsce w sportowym rankingu,
- 32) miejsce śmierci hetmana Żółkiewskiego,
- 34) ... Redford, aktor z filmu „Trzy dni Kondora”,
- 35) blizna po operacji,
- 36) staroświeckie względy, grzeczności.

ROZWIAZANIE NR 118

H	W	P	A	S	Z	K	O	T	O	K	C
E	P	I	K	U	R	A	R	R	E	C	Z
R	E	O	S	T	R	O	D	A	E	U	E
M	E	I	U	M	R	L	G	A	L	E	T
E	Z	R	J	A	S	K	R	A	N	V	E
S	H	A	R	O	N	P	A	R	A	D	I
U	D	W	I	E	R	S	Z	O	I	E	
P	R	Y	M	A	S	A	O		O	B	L
M	A								R		
P	A	T	R	O	L				B	O	N
E	Z	Z	I						D	Z	E
S	A	L	A	M	I				J	A	N
T	I	M	E						A	U	E
K	O	M	I	Z	M				M	O	S
A	A			I	N	T	U	I	C	J	A

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA

Piotr, aktor z „Ojca Mateusza”	gra w karty mały fortepian	tkanina na bluzki	lud Afryki Zachodniej	kobiecie imię z Ateny	określenie, miano chodnik	żądłacy owad	uczestnik desantu	alpejski wiatr z mroźna senna
sprawuje kuratelę				osesek w gnieździe				
śrutówka na zajęcia								
			arabski książę			płynie przez Florencję		
uczestnik wielu bitew			szefer juhasów	głębia sąsiad Wietnamu			hinduska bogini	formuła ślubowania
lewy dopływ Wisły	duchowny prawosławny	włoska waluta przed euro	„Jezioro łabędzie”			osiada na meblach		
samuraj bez pana				silna karta w grze		jądro + elektron		
			opłata graniczna		siłacz, moczarny			
prawna lub lekarska				gouda lub grana		mityczny lotnik		

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

ROZWIĄZANIE: KASZTELANIA.

PROPOZYCJA

Wakacje z herbami to szansa na przeżycie ciekawej przygody i konkursowe nagrody

Szymon Spadowski

Kujawsko-Pomorskie Centrum Dziedzictwa oraz toruński oddział Związku Szlachty Polskiej ogłaszają wakacyjny konkurs fotograficzny dla młodzieży szkolnej. Szczególnie tej zainteresowanej regionem i docieklewej.

Co to za znak dziwny widnieje na murze? Kto i dla czego go tam umieścił? Z czym się wiąże? A ten symbol na starym obrazie? Jaka się za nim kryje historia? Dlaczego na tym dokumencie są namalowane dwa niesamowite stwory trzymające tarczę ze znakami, nad nią jest rycerski hełm, a pod nią jakiś napis, zapewne po łacinie?

Brzmi to jak zapowiedź powieści detektywistycznej w stylu „Szatana z siódmej

klasy” i czasami wystarczy się tylko rozejrzeć, do czego zachęcają Kujawsko-Pomorskie Centrum Dziedzictwa oraz Związek Szlachty Polskiej, organizatorzy drugiej edycji konkursu „Wakacje z herbami”.

- Zeszłoroczna edycja pokazała, że młodzież interesuje się historią własnego regionu i potrafi wypatrzyć wizerunki herbów w czasami niespodziewanych miejscach - mówi Karol Sienkiewicz, prezes toruńskiego oddziału Związku Szlachty Polskiej. - Bardzo mnie cieszy, że bogata historia, związana z tradycją polskiej szlachty, z jednej strony budzi nadal zainteresowanie młodego pokolenia, z drugiej zaś, że ciągle trwa i może być odkrywana w przestrzeni publicznej. Mam też nadzieję, że udział w podobnych konkursach wywoła refleksję o hi-



Rycerz herbu Poraj na turnieju w Golubiu - Dobrzyń

storii i ważnej roli szlachty w kształtowaniu naszego dziedzictwa.

Nasz region historię ma niezwykle bogatą, można powiedzieć, że jest wręcz po-

znaczony herbami. Źródeł, z których można czerpać informacje na ten temat, również jest sporo. Można zatem herb znaleźć, sfotografować, a później na przykład

spróbować ustalić, kto się nim pieczętował, skąd i kiedy posiadacz herbu przybył, gdzie mieszkali, czego dokonali i co się z nimi stało? Kto wie, może gdzieś pojawi się jakaś informacja o skarbie, albo o duchu, który pokutuje za grzechy, albo czegoś pilnuje?

Prace konkursowe można przysłać do 31 sierpnia na adres: biuro @kpcd.com.pl z tytułem Wakacje z herbami. Fotografie powinny zawierać przedstawienie herbu (ewentualnie kilku herbów) szlacheckiego/rodowego znajdującego się w przestrzeni publicznej na terenie województwa kujawsko-pomorskiego. Organizatorzy proszą, aby przysłać zdjęcia w formacie jpg lub png, najlepiej wysokiej rozdzielczości. Do tego należy dołączyć opis w pliku tekstowym. Opis fotografii konkur-

sowych powinien zawierać: tytuł fotografii, wskazanie nazwy herbu, miejsca (budynki, dokumenty, obrazy, meble) gdzie został umieszczony, historię herbu i jeśli uda się to ustalić, informacje o ludziach, którzy herbem się posługiwali. Do kompletu niezbędny jest jeszcze formularz zgłoszeniowy, który trzeba pobrać ze strony Kujawsko-Pomorskiego Centrum Dziedzictwa (kpcd.com.pl). Konkurs jest przeznaczony dla młodzieży szkół podstawowych i średnich. W imieniu niepełnoletnich formularze powinni wypełnić ich opiekunowie, pełnoletni mogą zrobić to sami i później skan dołączyć do zdjęcia bądź zdjęć oraz ich opisów.

Konkurs zostanie rozstrzygnięty w drugiej połowie września.

©©

USŁUGI

Kontrola gastronomii w regionie wykazała - najczęściej ukrywana jest ilość

Małgorzata Oberlan

Ukrywanie ilości potrawy i podmiana asortymentu na tańsze zamienniki - to powszechne grzechy gastronomii. Inspekcja odkryła je też w Pubie Mentzen w Toruniu i innych lokalach.

- Sprawdziliśmy 317 lokali gastronomicznych w całej Pol-

sce. Wykryliśmy nieprawidłowości w 254 miejscach (to 80 procent). Najczęściej, bo 60 procentach przypadków, brakowało informacji o ilości potrawy lub napoju albo w ogóle nie było cennika - poinformowała Inspekcja Handlowa. Takie ukrywanie gramatury to najprostszy trik na robienie klienta w konia. Zamawia z karty np. zestaw obiadowy z kotлетem, płaci 50 zł i liczy,

że się zdrowo naje. Tymczasem może otrzymać mikroskopijną porcję mięsa, kopę ziemniaków i surówkę. A do popicia - sok, na przykład za 12 zł, który wbrew oczekiwaniom klienta nie okazuje się nawet dużą szklanką napoju...

Kolejny grzech powszechny gastronomii to podmiana asortymentu. Oczywiście, na tańsze zamienniki! Typowe oszustwo to serwowanie taniego i pełnego cukru nektaru, choć formalnie w menu nazywa się go sokiem owocowym. Takie nieprawidłowości kontrolerzy wykryli choćby w Pubie Mentzen na Rynku Staromiejskim w Toruniu.

Grzechy kolejne to niedoważanie towaru i fałszywe ewidencjonowanie go na paragonach. Jakoś zawsze tak, że z korzyścią dla restauratora, a nie klienta...

Tymczasem - i to inspektorzy oraz UKOIK z całą mocą podkreślają - klient ma pełne prawo do pełnej informacji. Restaurator musi informować dokładnie, jasno i wyraźnie, co nam konkret-

nie sprzedaje, w jakiej gramaturze czy objętości oraz czy i za co płacimy dodatkowo (np. opakowanie).

W Toruniu inspektorzy wkroczyli m.in. do Pubu Mentzen na starówce. Tutaj odkryli nieprawidłowości w postaci tzw. podmiany asortymentu. Zamiast zamówionego soku porzeczkowego wydano im nektar (jak wiadomo, to gorszej jakości napój). Dalej - ów sok porzeczkowy na paragonie fiskalnym zarejestrowany został jako „napój żurawinowy”.

Wpadkę zaliczył także lokal Backer's Cafe przy ul. Działowskiego w Toruniu. Tu inspektorzy wytknęli brak widocznej dla klienta informacji o ilości potrawy, która się zamawia i kupuje oraz „nieuwiadczenie informacji o cenie wyrobu”.

Na podobne nieprawidłowości natrafili także w Restauracji Malinowa Chmurka przy ul. Przykop w Brodnicy - tutaj dodatkowo restaurator zamiast precyzyjnej informacji o ilości potrawy używał „około”...



Inspektorzy wkroczyli m.in. do Pubu Mentzen w Toruniu

Natomiast w restauracji Tur przy ul. Toruńskiej w Turynie kontrolerzy odkryli nie tylko nieuwiadczenie ilości potrawy, do której odnosi się cena, ale też brak wymaganych dokumentów dotyczących zakupu sera.

Z kolei w Gorzenicy pod Brodnicą, w Restauracji U Edzi - inspektorom nie spodobało się znów brak informacji dla klienta o ilości potrawy, za którą się płaci.

Kontrolerzy wzięli pod lupę wiele lokali w Bydgoszczy. Kilka grzeszyło tym samym: brakiem widocznej informacji dla klienta o ilości potrawy, której dotyczy cena. Takie nieprawidłowości Inspekcja Handlowa odkryli

w lokalach: Silver Dragon przy ul. Fordońskiej, Asia Hung przy ul. Wojska Polskiego, Starbucks przy ul. Jagiellońskiej, Barze Eljot przy ul. Sienkiewicza, Restauracji Bambolejro przy ul. Rypniewskiego oraz Loft79 przy ul. Jagiellońskiej. To samo było w restauracji Głoneczka w Koronowie niedaleko Bydgoszczy.

Ciekawiej, jeśli tak to można określić, grzeszą lokale we Włocławku. Podczas kontroli w tym mieście inspektorzy odkryli np. odważanie mniejszej ilości potrawy (niż deklarowana i opłacana) w restauracji Portofino przy ul. Kazimierza Wielkiego. ©©

0011563779

„Nie odchodzi ten, kto pozostaje w naszej pamięci”.

Drogiej Koleżance

mgr Anieli Rubczak

szczerze wyrazy współczucia
z powodu śmierci

Męża Jana

składa

Grono Przyjaciół z VII LO

0011563584

Z wielkim smutkiem i żalem
przyjeliśmy wiadomość o śmierci

ś†p

Tadeusza Jaworskiego

Serdeczne wyrazy współczucia
Żonie oraz Rodzinie i Najbliższym

składają
Danuta i Tadeusz Grzenia



0011563701

Naszej Koleżance
Paulinie Rubczak

wyrazy szczerego współczucia i żalu
z powodu śmierci

Taty

składają
Dyrektor, Koleżanki i Koledzy
z TVP S.A. Oddział w Bydgoszczy



0011563599

„Gdy siły słabną, śmierć jest wybawieniem”

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że w dniu 2 sierpnia 2026 r.
odeszła od nas nasza kochana Siostra i Ciocia

Karolina Kasperczyk

lat 83

Ceremonia pogrzebowa odprawiona zostanie
w dniu 7 sierpnia 2026 r. (piątek) o godzinie 13.00
w kaplicy na cmentarzu parafialnym Świętego Józefa
przy ul. Władysława Bełzy w Bydgoszczy.

Pograżona w smutku
Rodzina

0011563583

Z głębokim smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

ś†p

Tadeusza Jaworskiego

Partnera z branży ubezpieczeniowej,
z którym przez wiele lat łączyła nas współpraca.

Rodzinie i Bliskim
składamy wyrazy szczerego współczucia
oraz słowa wsparcia w tym trudnym czasie.

Zarząd Firmy Metalkas



AUTOPROMOCJA

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

Tutaj zlecisz ogłoszenie
ibo.polskapers.pl

REKLAMA 0011561698



Zielń Miejska
Zakład Pogrzebowy

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

DROBNE

Zdrowie

LABORATORIA

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

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

MALOWANIE gładzie 530-056-990

MALOWANIE, kafelki, gładź
883964536

MONTAŻOWE

ROLETY ATRAKCYJNE CENY.
Producent „GARDA” tel. 504166613

Turystyka

KRAJ - MORZE

USTKA- Wczasy! Pokoje! 604-486-413.

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne

w Twojej gazecie zlecisz
bez wychodzenia z domu
przez Internetowe Biuro Ogłoszeń

ibo.polskapers.pl

REKLAMA

0011562220

**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

REKLAMA

0011550896



NIEZWYKŁA POLSKA!

Interaktywny Przewodnik Turystyczny Lato 2026

Odkryj wyjątkowe zakątki w letniej odsłonie

- 📍 lokalne atrakcje
- 📍 turystyka przygodowa
- 📍 podróż tematyczna
- 📍 wypoczynek na łonie natury
- 📍 eko-turystyka



CZYTAJ na:
stronapodrozy.pl/przewodnik

GŁÓWNY PARTNER
STRATEGICZNY



WOJEWÓDZTWO
ŚWIĘTOKRZYSKIE

Sport

PIŁKA NOŻNA

Duże zmiany w spółce, która prowadzi zespół niebiesko - czarnych

Dariusz Knopik

Zarząd Zawisza Bydgoszcz Sp. z o.o. mniejszy o trzy osoby. Dwie z nich były związane ze Stowarzyszeniem Piłkarskim Zawisza.

„Zawisza Bydgoszcz sp. z o.o. informuje, że Krzysztof Bess, Sławomir Nowak i Jan Syczewski złożyli rezygnację z pełnienia funkcji członków Zarządu Spółki.

Zmiana składu Zarządu została przeprowadzona z inicjatywy właścicielskiej. Formalnym sposobem zakończenia pełnienia funkcji było złożenie rezygnacji przez każdego z członków Zarządu.

Spółka rozpoczyna kolejny etap rozwoju organizacyjnego,

obejmujący nowy podział kompetencji i odpowiedzialności oraz dalsze rozwijanie standardów raportowania, kontroli finansowej i nadzoru nad projektami. O nowym podziale odpowiedzialności oraz kolejnych decyzjach dotyczących pracy Zarządu Spółka poinformuje po ich formalnym podjęciu” - czytamy w komunikacie klubu.

Przypomnijmy, że głównym udziałowcem w spółce jest Marcin Szadkowski, który ma ponad 90 procent udziałów. Reszta to udział SP Zawisza.

Według naszych informacji różne były wizje prowadzenia spółki między nim a pozostałą trójką, stąd pożegnanie. O dalszych zmianach będziemy informować... ©©



Krzysztof Bess (w czapeczce) odszedł z zarządu spółki

KRÓTKO

Piłka nożna

Górnicy Zabrze walczy w Lidze Europy

Górnicy Zabrze po odpadnięciu w eliminacjach Ligi Mistrzów zaczyna walkę w eliminacjach Ligi Europy. W trzeciej rundzie rywalem wicemistrzów Polski będzie węgierskie Ferencváros. Przypomnijmy, że Górnik odpadł w dwumeczu z Fenerbahce Stambuł. Z kolei Ferencváros najpierw wyeliminował Voynodinę Nowy Sad, a potem Twente Enschede. Początek meczu 20.15.

Siatkówka

Rosjanie nie zagrają na mundialu w Polsce

Rosyjska Federacja Siatkówki podjęła decyzję, że nie zagra w mistrzostwach świata, która w 2027 roku rozegrane zostaną w Polsce. Rosjanie, mimo prowadzenia wojny na Ukrainie, zostali przywróceniu do rywalizacji w świecie dzięki decyzji Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego. Jako jedna z pierwszych zdecydowała ich dopuścić Międzynarodowa Federacja Siatkówki (FIVB). (DK)

PIŁKA NOŻNA

Początek pucharowej przygody. Białozieloni mają ambicje

Dariusz Knopik

Olimpia Grudziądz - Świt Szczecin to para rundy wstępnej STS Pucharu Polski. Stawką meczu jest awans do fazy zasadniczej „Turnieju 1000 Drużyn”

Olimpia z reguły z dobrej strony pokazywała się w rozgrywkach pucharowych. Najlepszy sezon 2022/23 kiedy jako trzeciogowiec osiągnęła poziom półfinału. Był też ćwierćfinał w sezonie 2012/13. Ostatni sezon to 1/16 finału.

- Mamy dobre wspomnienia z rozgrywek pucharowych - mówi prezes Tomasz Asenski. - Puchary rządzą się swoimi prawami (śmiech), ale to nie jest puste stwierdzenie, czego jesteśmy dobrym przykładem, bo eliminowaliśmy silniejsze od nas zespoły. Różne były nasze przygody pucharowe. Ten największy sukces odniesiony w przedziwnych okolicznościach. Byliśmy



Piłkarze Olimpii chcą się pokazać w rozgrywkach pucharowych z jak najlepszej strony

z zespołem, który spadł z drugiej ligi i miał duże problemy finansowe. Zastanawialiśmy się czy nie oddać walkowerem meczu z Hutnikiem Kraków, bo nie było pieniędzy na wyjazd i hotel, ale kary za odpuszczenie Pucharu Polski były zdecydowanie wyższe, więc pojechaliśmy i tak się zaczęła piękna przygoda, w której zatrzymaliśmy się dopiero na Lechu Po-

znań. Grajmy więc i sprawiajmy kolejne niespodzianki - deklaruje szef klubu.

Pierwszym rywalem jest Świt. Grudziądzanie mieli szczęście w losowaniu, bo są gospodarzami spotkania. Zorganizacją meczu był problem, bo stadion Olimpii jest w remoncie, ale przyjazną dłoń wyciągnęła Wda Świecie i tam dojdzie do spotkania.

- Jesteśmy bardzo wdzięczni działaczom Wdy za pomoc w organizacji spotkania - podkreśla prezes Asenski.

Początek sezonu nie jest szczególnie udany dla zespołu z Grudziądza. Jeden punkt w dwóch meczach i bilans goli 3-6 chłuby nie przynosi. Mecz pucharowy może podbudować zespół. Rywal ze Szczecina w Betlic 2. Lidze zanotował jeszcze słabszy start. Dwie porażki i bilans goli także 2-6.

- Puchar Polski jest fajnym oknem wystawowym i nie będziemy go w żaden sposób lekceważyć - podkreśla trener Dawid Pędziulek. - Mamy tak zbudowaną kadrę, że możemy sobie pozwolić na rywalizację na dwóch frontach. Dobrze byłoby się zmierzyć i sprawdzić z zespołem z wyższej ligi, nawet z ekstraklasy. Fajnie byłoby tak mecz zagrać, a to byłoby wielkie święto dla kibiców - dodaje szkoleniowiec.

Mecz w Świeciu w środę. Początek o godz. 17. ©©

SIATKÓWKA

Dwa miesiące ciężkiej pracy, by potem wszystko zafunkcjonowało w lidze

Dariusz Knopik

Pałac Bydgoszcz rozpoczął przygotowania do nowego sezonu Tauron Ligi Kobiet.

Cała ekipa spotkała się w Hali Łuczniczka wczesnym popołudniem.

- Rozpoczynamy 34. sezon w najwyższej klasie rozgrywkowej - mówi prezes Piotr Makowski. - Najpierw przygotowania, a potem gra w lidze. Jestem optymistycznie nastawiony. Ktoś mnie pytał, jak oceniam zespół. Bardzo dobrze go oceniam! Jesteście ambitne i wierzę w wasze umiejętności. Najpierw gramy o to, by zakwa-



Siatkarki Pałacu pracują z pełnym zaangażowaniem

lifikować się do play off, a potem zobaczymy. Wszystko jest możliwe - zakończył szef klubu.

W przerwie między sezonami zaszło sporo zmian. Nie zobaczymy już w składzie sześciu zawodniczek. Siedem

siatkarek pozostało w drużynie i cztery są nowe w składzie. Być może do zespołu dołączą jeszcze utalentowane juniorki.

Całkowicie zmienił się sztab szkoleniowy. Nowym trenerem Pałacu został Bar-

łomiej Łyczakowski, który wcześniej był asystentem trenera w Sokole Mogilno, a ostatnio drugim trenerem w rezerwach Pałacu i zespole juniorskim. Pomagać mu będzie jako asystent Igor Ziolkowski. Fizjoterapeutką jest Agata Jasionowicz.

Nowy szkoleniowiec podkreślił, że zawsze chciał prowadzić pierwszy zespół

Drużyna przez cały okres przygotowawczy będzie pracowała w Bydgoszczy. Pierwszy miesiąc będzie ciężki, bo natężenie treningów będzie duże. Potem obciążenia będą coraz mniejsze i dojdzie szlifowanie taktyki i elementów typowo siatkarskich. Pałacanki mają zaplanowane sparingi z MKS Kalisz, KS Piła i Sokołem Mogilno oraz udział w turnieju w Jarocinie.

Start ligi 3 października. Pałac podejmie BKS Bielsko-Biala. ©©