



DZIŚ STRONA ZDROWIA

SYNDROM SMS-OWEJ SZYI

GROZI OSTRYM BÓLEM, ZWYRODNIENIEM I DYSKOPATIAŁ – Str. 10-12

Nr ISSN 1230-9192

Nr indeksu 350680



www.expressbydgoski.pl

Nr 191 (11379) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Express

BYDGOSKI

Środa, 19.08.2026

Relaks

Krzyżówki
do kawy.
Nowości
w programie TV

Kraj

Maciej Berek
w Trybunale
Konstytucyjnym?
Sejm zdecydujeRzecznik rządu Adam Szłapka przekonuje, że Maciej Berek w rządzie był postrzegany jako ekspert i urzędnik, a nie polityk
– Str. 8

Świat

Rosja wysłała
swoją fregatę
w kierunku
wybrzeży NiemiecRosyjski okręt, wyposażony w pociski zdolne do przenoszenia ładunku jądrowego, został zauważony u wybrzeży wyspy Fehmarn
– Str. 9

Inwestycje Budowa trasy tramwajowej na Solkiego w Bydgoszczy. Od 19 sierpnia będą pierwsze utrudnienia – Str. 4

Akacja Stowarzyszenie Łatwo Pomagać po raz kolejny zorganizowało w dwóch bydgoskich szpitalach „Wakacyjny Dzień Dziecka i moc prezentów dla pacjentów” – Str. 5



FOT. STOWARZYSZENIE ŁATWO POMAGAĆ

Na drogach

Długie korki na ulicy Artyleryjskiej.
Niebawem może być jeszcze gorzej

Jarosław Więclawski

Czytelnik zwrócił uwagę, że na skrzyżowaniu Artyleryjska/Gdańska/Kamienna w ostatnim czasie tworzą się większe korki, co jego zdaniem wynika ze zmian w ustawieniu świateł. Dotyczy to przede wszystkim przejazdu od strony Czyżkówka. W związku z planowanymi pracami przy torowisku, wkrótce problem może się pogłębić.

- W ostatnich dniach zauważyłem, że ciągle korkuje się róg Artyleryjskiej z Gdańską, na drodze w kierunku Kamiennej. Musieli coś zmienić, że światłami, bo jest dramat. Rozumiem problem w godzinach szczytu, bo tak jest od dawna, ale tu korek do Pesy jest nawet w ciągu dnia czy w sobotę – mówi Bydgoszczanin.

Sygnały o problemie dostajemy również od innych Czytelników. Jeden z nich relacjonuje, że gdy przejeżdżał przez skrzyżowanie, w kierunku Osowej Góry, zdziwił go długi



Bydgoszczanie skarżą się, że przy skrzyżowaniu są większe korki

sznur aut w przeciwnym kierunku. W drodze powrotnej sam utknął w korku na Artyleryjskiej, choć już nieco krótszym. - Jeżdżę tu stale rowerem, więc znam cykl świateł na pamięć. Zdziwiłam się ostatnio, bo musiałam czekać dłużej na zielone niż zwykle.

Zapyaliśmy Zarząd Dróg Miejskich i Komunikacji Publicznej. w Bydgoszczy, czy wprowadził na skrzyżowaniu zmiany w sygnalizacji świetlnej oraz czy zauważono tam w ostatnim czasie większe natężenie ruchu.

- Sytuacja na ul. Kamiennej jest spowodowana czasową organizacją ruchu związaną z remontem torowiska na ulicy Gdańskiej. Na czas prowadzonych robót wykonawca musiał wprowadzić nowy projekt sygnalizacji świetlnej, ze względu na ograniczone relacje na skrzyżowaniu ulic Kamiennej i Gdańskiej - odpowiada nam Katarzyna Muszyńska, rzeczniczka prasowa Zarządu Dróg Miejskich i Komunikacji Publicznej.

©P

– Str. 4

997

Okradał kwiatomaty na Wyżynach. Grozi mu do 15 lat

Małgorzata Pieczyńska

Prawdopodobny sprawca włamań do kwiatomatów przy ulicy Magnuszewskiej na Wyżynach jest już w rękach policji.

Policja zatrzymała Bydgoszczanina podejrzanego o kradzieże z włamaniem. 42-latek włamywał się do kwiatomatów, skąd kradł

bukiety, i do sklepu, z którego ukradł alkohol i papierosy. Usłyszał pięć zarzutów.

Właściciel Salonu Kwiatowego „Cztery Pory Roku” przy Magnuszewskiej 8 Maciej Grzankowski mówił o dwóch włamaniach i kradzieży kwiatów o łącznej wartości ok. 400 zł. Straty wycenił jednak na kilka tysięcy zł, gdyż rozbite zostały szklane skrytki.

Policjanci szybko ustalili kto może mieć związek z włamaniem do kwiatomatu oraz pobliskiego sklepu monopolowego.

- W toku prowadzonych czynności śledczy zgromadzili materiał dowodowy, który pozwolił na przedstawienie mężczyźnie łącznie pięciu zarzutów kradzieży z włamaniem – informuje mł. asp. Jakub Skrzypek z Zespołu Komunikacji

Społecznej Komendy Miejskiej Policji w Bydgoszczy.

Okazało się też, że włamywacz na przestrzeni pięciu ostatnich lat odbywał karę pozbawienia wolności za przestępstwa o podobnym charakterze. To oznacza, że odpowie tym razem w warunkach powrotu do przestępstwa. W związku z tym może spędzić w więzieniu nawet do 15 lat.©P

POLECAMY

JUTRO: Jakie warunki trzeba spełnić, by otrzymać świadczenie honorowe z ZUS lub KRUS

19.08.2026

Środa

Dziś imieniny: Bolesława, Jana, Emilii
Telefon alarmowy: 112

Komentarz na dziś



Jakub Guder: Super mecz, super obciach. Granica jest cienka

publicysta

Manchester United przegrał 2:4 z AC Milan we Wrocławiu. A Super Mecz był naprawdę super. Zgadzało się tam prawie wszystko. Zwłaszcza finansowo. Bilety, najtańsze po 400 zł, rozeszły się właściwie wszystkie. Na reklamowych bandach mocne marki: Adidas, Emirates, Drutex. Transmisja na żywo w telewizji, strefa kibica, w której niczego nie brakowało. Mnóstwo fanów Manchesteru United, mniej kibiców Milanu. Między nimi od czasu do czasu przemknął ktoś w koszulce Śląska Wrocław. Nikt nikomu nie wadził. Do tego lał się złoty trunek, a kibice United zaprezentowali nam kilka przyspiewek wprost z Premier League. Przed meczem, bo już na stadionie był piknik zamiast dopingu – tu zdecydowanie wygrywa nasza Ekstraklasa. Wielka piłka, prawdziwy futbolowy klimat. Podobało mi się. Organizatorzy też chyba są zadowoleni z zysków.

Zadowoleni byli też ci, którzy chcieli się ogrzać przy gwiazdach futbolu, zrobić selfie, wrzucić na Instagram. Nie musieli wcale znać się na piłce. Ilu influencerów dostało akredytację? Ilu miejskich urzędników kręciło się, by tylko uścisnąć dłoń Luce Modricowi! Bylibyście zdziwieni, gdybyście zobaczyli te znane twarze.

Dla grupy internetowych twórców zorganizowano przed meczem specjalną wycieczkę po stadionie. Wśród nich była m.in. Marysia Jeleniewska, którą na Tik Toku obserwuje ponad 13 mln ludzi. „Żeby nie było – to nie jest mój pierwszy mecz piłki nożnej! Czy wiem, co to spalony? Tak, ale wolałabym nie tłumaczyć, bo jeszcze się pogubię” – mówi Marysia w krótkim wideo o olbrzymim zasięgu, a na końcu prosi Modricia z Milanu o autograf na koszulce... Manchesteru. I jak widać – niekiedy Super Mecz niewiele dzieliło od super obciachu.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj
„Express
Bydgoski”

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

POGODA



Środa
22°C/11°C



Czwartek
25°C/12°C



Redaktor naczelna
Alicja Polewska
Z-cy redaktor naczelnej
Justyna Wojciechowska-Narloch
Lucyna Tałaśka-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.

ZYWNOSĆ

Bubble tea, matcha i inne napoje po kontroli

Agnieszka Romanowicz

Za dużo lub za mało cukru albo zamiennik cukru bez informowania o tym klientów. To niejedynie ustalenia po kontroli napojów popularnych wśród dzieci.

- Bubble tea i napoje na bazie matchy należą obecnie do modnych propozycji w kawiarniach i lokalach gastronomicznych - zauważa Inspekcja Jakości Handlowej Artykułów Rolno-Spożywczych. - Ich popularność rośnie szczególnie wśród młodszych konsumentów, którzy chętnie sięgają po nowe smaki, efektowne kolory i możliwość komponowania napoju z wielu dodatków.

- Dzieciaki się o to zabijają nad morzem, a tanie to nie jest, bo nawet 28 zł za kubek i już na pierwszy rzut oka wygląda niezdrowo - komentuje Czytelniczka.

Herbata z mlekiem i kulkami tapioki

Bubble tea, nazywana też boba tea, to pochodzący z Tajwanu napój, którego bazą jest herbata. Może być też przygotowywany z mlekiem lub napojem roślinnym, sokiem, syropem smakowym i lodem. Charak-



FOT. IJHARS

Bazą bubble tea jest herbata, podawana np. z mlekiem i kulkami z ciekłą otoczką żelową i płynnym wnętrzem

terystycznym dodatkiem są sprężyste kulki tapioki (otrzymywane z manioku, podobnej do skrobi ziemniaczanej) albo „popping boba”, czyli kulki z ciekłą otoczką żelową i płynnym wnętrzem.

- Najczęściej są złożone z wody, cukru, syropu glukozowego z dodatkiem barwników i aromatów, ewentualnie z soku owocowego. Do napoju można również dodać galaretki, mus owocowy i inne dodatki - uzupełnia IJHARS.

Matcha to zielona herbata zmielona na bardzo drobny proszek. Proszek miesza się z wodą, dlatego spożywany jest cały liść herbaty, a nie tylko napar. Matcha jest oferowana m.in. jako napój na wodzie, na bazie mleka lub napoju roślinnego,

w wersji mrożonej albo jako baza do bubble tea. Ma intensywnie zielony kolor oraz charakterystyczny roślinny smak.

Kupując bubble tea i matchę, mamy prawo znać ich skład. - Jeśli używana jest nazwa fantazyjna, np. „Bubble Tea smak cytryna cola”, powinna być uzupełniona nazwą opisową, np. „Napój na bazie czarnej herbaty z kulkami żelowymi popping boba o smaku coli z dodatkiem syropu o smaku cytrynowym” - wyjaśnia IJHARS.

Napój miętowy bez smaku mięty

Podczas ostatniej kontroli sprawdzono 44 podmioty oferujące bubble tea, kawy i herbaty mrożone. - Nieprawidłowości stwierdzono w 31 - podmiotach (70 proc.) - podaje IJHARS.

Dotyczyły m.in. deklarowanego smaku, np. napój miętowy nie smakował miętą. Poza tym 8,7 proc. partii miała zawyżoną lub zaniżoną zawartość cukru albo zawierała substancje słodzące i konserwujące, ale informacja na ten temat została pominięta przez producenta. Były też napoje sprzedawane jako mleczne, podczas gdy do ich produkcji nie użyczo składnika mlecznego.

©©

KALENDARIUM BYDGOSKIE 19 SIERPNI

Teofilo Stevenson zadwał ciosy w amfiteatrze Zawiszy

1934: władze Bydgoszczy zawiesiły występ w hotelu „Pod Orłem” rewii „Mucha” z Warszawy z powodu „przekroczenia granic dobrej obyczajności”. Po kilku dniach rewii pozwolono na kolejne przedstawienia pod warunkiem wycofania „skandalicznego” numeru.

1937: do Bydgoszczy przyjechał biskup Cobben, wikariusz apostolski w Finlandii. Następnego dnia rano odprawił mszę w kościele przy pl. Piastowskim, spotkał się z miejscowym duchowieństwem, a następnie odjechał do Gdyni.

1985: w Bydgoszczy rozpoczął się turniej bokserski w amfiteatrze Zawiszy w ramach VI letniej Spartakiady Armii Zaprzysiężonych, a także rywalizacja lekkoatletów i sztangistów. Największe zainteresowanie widzów wzbudził występ kubańskich bokserów, którzy wygrali klasyfikację medalową, ale ich as - słynny Teofilo Stevenson, dwukrotny złoty medalista olimpijski przegrał w półfinale z Władysławem Jakowlewem (ZSRR).

1990: w parku Ludowym odbył się więc Polskiego Stronictwa Ludowego z udziałem prezesa Romana Bartoszcze pod hasłem „Nie dopuścimy do realizacji planu Balcerowicza”.

1991: do Wojskowych Zakładów Lotniczych w Bydgoszczy dotarł z Niemiec transport 10 beczek zawierających bardzo silną truciznę, cyjanek sodu przeznaczony do kąpieli galwanicznych. W jednej z beczek brak było plomb oraz 26 kg tej substancji. Złodzieja nie udało się wykryć.

1998: z budynku Prokuratury Wojewódzkiej przy ul. Zamoyskiego uciekł Marcin B. oskarżony o uprowadzenie i zabójstwo 10-letniego chłopca, mieszkańca Fordonu. Zatrzymany został cztery dni później na skutek donosu jego matki, która zawiadomiła, że chłopak ukrywa się w domu.

KB

Krwawy finał porachunków narkotykowych w Bydgoszczy. Będzie proces nożownika

Maciej Czerniak

18-letni Antoni J. może na długie lata trafić do zakładu karnego. Prokuratura zakończyła śledztwo w sprawie ataku z użyciem noża. Ofiara ledwo uszła z życiem.

Do sądu w Bydgoszczy trafił akt oskarżenia przeciwko 18-letniemu Antoniowi J. Sprawę nadzorowała Prokuratura Rejonowa Bydgoszcz-Północ. Zarzut dla mężczyzny to usiłowanie wyrządzenia ciężkiego uszczerbku na zdrowiu.

Przypomnijmy, do zdarzenia doszło 26 lutego br. w Bydgoszczy na ulicy Fordońskiej. Jak ustalili śledczy, 18-latek miał zaatakować innego mężczyznę. 21-latek doznał poważnej rany zadanej nożem w plecy. Udało się go uratować dzięki szybkiej pomocy ze strony ratowników medycznych.



FOT. KAROLINA MISZTAŁ

Historia krwawego porachunku na tle narkotykowym, do którego doszło 26 lutego na ulicy Fordońskiej, trafi na wokandę bydgoskiego sądu

mocy ze strony ratowników medycznych.

Krwawy finał porachunków

Kryminalnym z bydgoskiej komendy, którzy pod nadzo-

rem prokuratury zajmowali się tą sprawą, udało się ustalić motywację podejrzanego. Jak się okazało, był to krwawy finał porachunków narkotykowych. Jak mówi prokurator Agnieszka Gołyń-

ska-Żołyniak, zastępca prokuratora rejonowego, cytowana przez Radio PiK, które poinformowało o akcie oskarżenia: „Pokrzywdzony z podejrzanym spotkali się w tym celu, aby podejrzan-

przekazał pokrzywdzonemu tabletki, w zamian za co otrzymał pieniądze. Pokrzywdzony zorientował się, że został wprowadzony w błąd”.

Przypomnijmy, że 18-latek został krótko po zdarzeniu tego samego dnia zatrzymany, a następnie aresztowany na trzy miesiące. Sąd nie miał wątpliwości, rozpatrując wniosek prokuratury o umieszczenie mężczyzny w izolacji na czas śledztwa.

- Z uwagi na grożącą podejrzanemu surową karę oraz wynikającą z jego postawy obawę matactwa procesowego, prokurator zawnioskował do sądu o zastosowanie izolacyjnego środka zapobiegawczego w celu zabezpieczenia prawidłowego toku postępowania - informowała prokurator Agnieszka Adam-ska-Okońska, rzeczniczka

prasowa Prokuratury Okręgowej w Bydgoszczy.

Narkotyki znalezione w domu

Podczas przeszukania miejsca zamieszkania oskarżonego, w jednej z podbydgoskich miejscowości, funkcjonariusze policji znaleźli i zabezpieczyli kilkadziesiąt tabletek zawierających metamfetaminę, silny i wysoce uzależniający narkotyk.

Ostatecznie Antoni J. usłyszał zarzuty popełnienia dwóch przestępstw. To usiłowanie spowodowania ciężkiego uszczerbku na zdrowiu i nielegalne posiadanie narkotyków. Za wyrządzenie ciężkiego uszczerbku grozi nawet do 20 lat pozbawienia wolności. Zagrożenie taką samą karą zachodzi również w przypadku usiłowania popełnienia tego przestępstwa. ©

INWESTYCJE

Miasto stawia na zieloną energię. Fotowoltaika na „Torbydzie”

Opr. Marcin Kozłowski

Ponad 70 słonecznych instalacji zamontowanych już jest na dachach bydgoskich budynków. Niebawem przybędzie kolejna - na lodowisku „Torbyd”.

Jeszcze w 2026 roku ratusz zamierza skompletować dokumentację, która pozwoli na budowę instalacji fotowoltaicznej na dachu „Torbydu” wraz z budową stacji transformatorowej oraz magazynu energii. Wstępna koncepcja zakłada, że połączymy dach pomieszczenia 335 modułów fotowoltaicznej o łącznej mocy 237 kWh. Chodzi o zwiększenie udziału energii odnawialnej w bilansie energetycznym obiektu, ograniczenie kosztów energii elektrycznej, poprawę efektywności energetycznej obiektu i modernizację systemu zasilania.

Inwestycja ma być zrealizowana ze środków pochodzących z preferencyjnej pożyczki. Przy okazji tego zadania miasto chce rozdzielić układy po-



FOT. DARIUSZ BŁOCH

Na „Torbydzie” zostanie zamontowanych 335 modułów

miarowe obiektów wchodzących w skład kompleksu „Łuczniczka”, co zwiększy przejrzystość rozliczeń oraz ułatwi zarządzanie mediami na obiektach sportowych. Wcześniej zainstalowanie dwóch układów pomiarowo-rozliczeniowych na jednym punkcie poboru było niemożliwe ze względu na brak uwarunkowań prawnych. Wdrażane rozwiązanie jest pierwszym takim w Bydgoszczy.

W odnawialne źródła energii wyposażono już ponad 70 miejskich obiektów. Produkcja energii wynosi około 1,2 GWh

rocznie, co przynosi 1,2 mln zł oszczędności rocznie. W budowie są kolejne obiekty. W panele fotowoltaiczne wyposażone będą m.in. szkoły i przedszkola, nowy żłobek na Bartodziejach oraz planowane Centrum Kajakarstwa i Wioslarstwa. Zlecono przygotowanie dokumentacji dla farmy fotowoltaicznej na terenach zlikwidowanej oczyszczalni ścieków przy ul. Horno-Popławskiego.

System monitoringu instalacji pozwala na analizę pracy poszczególnych instalacji. Jest to niezależny od systemu danego falownika. ©

KONTROWERSJE

Mobbing i próba samobójcza? Są wyniki kontroli w straży pożarnej

Maciej Czerniak

Kontrole Komendy Głównej Państwowej Straży Pożarnej nie potwierdziły doniesień o nadużyciach i mobbingu w jednostkach w Kujawsko-Pomorskiem.

Wracamy do sprawy dotyczącej sygnałów o możliwych nieprawidłowościach w jednostkach Państwowej Straży Pożarnej w Bydgoszczy, Mogilnie i Rypinie.

Przypomnijmy, że w lutym tego roku sygnały o zachowaniach mogących wskazywać na mobbing docierały z trzech jednostek PSP w Kujawsko-Pomorskiem. „W ostatnich tygodniach w sieci pojawiły się informacje o konflikcie na linii komendant - załoga w Mogilnie, zmiany służby w JRG w Rypinie lub prace porządkowe w Toruniu w ubraniach specjalnych i aparatach OOU czy dramatyczna informacja o próbie samobójczej strażaka z Bydgoszczy. Co ciekawe

w ubiegłym roku związkowcy interweniowali już w Mogilnie, wtedy zmiany służby również przeprowadzano w ubraniach specjalnych” - informował portal Remiza.pl.

„W tle jest też dramatyczny wątek próby samobójczej jednego ze strażaków z KM PSP w Bydgoszczy” - czytamy w piśmie opublikowanym przez KSP NSZZ „Solidarność”.

Dotarliśmy do pisma kontrolnego Komendy Głównej PSP. Odnosząc się do sytuacji w Komendzie Miejskiej PSP w Bydgoszczy (JRG nr 4) w związku z próbą samobójczą funkcjonariusza podjętą „poza godzinami i miejscem pełnienia służby” komendant informuje, co ustalono. Po spotkaniu w siedzibie KG PSP z udziałem Komendanta Wojewódzkiego PSP w Toruniu i psychologa z tamtejszej komendy, stwierdzono, że „przed zdarzeniem nie wpływały do przełożonych ani do psychologa” żadne sygnały o nieprawidłowościach w jednostce lub o „kryzysie funkcjonariusza”.

Z pisma wynika, że „określono potrzebę wdrożenia działań systemowych, obejmujących między innymi wzmocnienie komponentu psychologicznego w szkoleniach dla strażaków”.

Odnosnie sytuacji z Rypina (nagranie pokazujące wykonywanie czynności w sprzeczności z ochroną układu oddechowego podczas zmiany służby) kontrola wykazała, iż „zdarzenie miało charakter incydentalny i nie było następstwem polecenia o charakterze represyjnym ani przejawem mobbingu”. Jednocześnie wskazano na „niedopuszczalność tego typu zachowań w przyszłości”.

W sprawie KP PSP w Mogilnie „nie potwierdzono zarzutów o charakterze mobbingowym”. Istnieje jednak potrzeba „poprawy komunikacji wewnętrznej”. To z stało się przedmiotem „dalszych działań nadzorczych i medacyjnych”. Równolegle trwało postępowanie Komendanta Wojewódzkiego PSP w Toruniu. Do tematu wrócimy. ©

Bydgoszcz

INWESTYCJE

Tramwaj przez Szewderowo. Od dziś pierwsze utrudnienia

Jarosław Więclawski

Na początku sierpnia rozpoczną się prace przy budowie torowiska tramwajowego wzdłuż ul. Solskiego od Ronda Kujawskiego do pętli Bielicka. Dziś wprowadzone zostaną pierwsze zmiany w organizacji ruchu.

- W środę (19 sierpnia) rozpoczną się prace związane z wykonaniem „przeplotki” na wysokości ul. Solskiego 5, czyli tymczasowego połączenia pomiędzy jezdniami, która będzie wykorzystywana w kolejnych etapach do przełożenia ruchu z jednej jezdni na drugą oraz do utrzymania przejezdności podczas budowy poszczególnych części układu drogowo-torowego. Podczas tych robót będą występowały miejscowe zawężenia oraz wygrozdzenia, wprowadzone zostanie również ograniczenie prędkości - informuje Katarzyna Muszyńska, rzeczniczka ZDMiKP w Bydgoszczy.

- Wygrozdzony zostanie też teren wokół przeznaczonego do rozbioru budynku przy ulicy Bielickiej 22. Na czas tych robót przewidziano zamknięcie fragmentu chodnika, miejscowe zajęcie pasów ruchu oraz wprowadzenie ograniczenia prędkości na ulicy Bielickiej. Ruch pieszy na wyłączonych odcinkach będzie odbywać się chodnikiem po drugiej stronie ulicy lub pobliskimi chodnikami - dodaje.

Inwestycja wymaga dostosowania ciągu ul. Solskiego do przekroju dwujezdnioowego, z obustronnymi chod-



Prace przy inwestycji zajmą ponad 2 lata

nikami, drogami rowerowymi i torowiskiem pośrodku. Przy ul. Bielickiej powstanie pętla tramwajowo-autobusowa. Na Rondzie Kujawskim zaplanowano dwa dodatkowe przystanki tramwajowe.

Inwestycja obejmuje też m.in.:

- przebudowę podziemnej infrastruktury oraz rozbudowanie lub przebudowanie części ulic poprzecznych;
- wytyczenie dodatkowych przejść dla pieszych wraz z przejazdem rowerowym między rondem Kujawskim, a Lenartowicza oraz na wysokości ul. Konopnej;
- zielone torowiska i przystanki z roślinami rosnącymi na dachach;
- zadaszony parking rowerowy w obrębie pętli przy ul. Bielickiej;
- zasadzenie 200 drzew oraz prawie 4 tysięcy krzewów, kieszonkowe parki wzdłuż ul. Solskiego.

Całość ma zostać zrealizowana w ciągu 27 miesięcy. Zadanie podzielone jest na dwa etapy. Pierwszy obejmuje odcinek od Ronda Kujawskiego do ulicy Bielickiej wraz z pętlą tramwajową. Ta część, wraz z uzyskaniem pozwolenia na użytkowanie przed zakończeniem wszystkich robót i udostępnienie pętli do eksploatacji, ma zostać wykonana w ciągu 15 miesięcy od momentu podpisania umowy. Etap II zajmie kolejne 10 miesięcy - dotyczy odcinka od pętli do końca opracowania (ul. Skorupki).

Za ul. ks. I. Skorupki planowane torowisko zakończy się ślepo, a ul. Solskiego będzie sprowadzona do istniejącego przekroju jednojezdnioowego. To rozwiązanie z myślą o realizacji w kolejnych latach trasy tramwajowej wzdłuż ul. Pięknej, Szubińskiej i Kruszwickiej aż do ronda Grunwaldzkiego. ©

Z PIERWSZEJ STRONY

Wkrótce rozpoczną się prace na skrzyżowaniu. Będą kolejne zmiany dla kierowców

Jarosław Więclawski

Na skrzyżowaniu Artyleryjska/Gdańska/Kamienna tworzą się większe korki. W związku z planowanymi pracami przy torowisku, wkrótce problem może się pogłębić.

- Sytuacja na ul. Kamiennej jest spowodowana czasową organizacją ruchu związaną z remontem torowiska na ulicy Gdańskiej. Na czas prowadzonych robót wykonawca musiał wprowadzić nowy projekt sygnalizacji świetlnej, ze względu na ograniczone relacje na skrzyżowaniu ulic Kamiennej i Gdańskiej - wyjaśnia Katarzyna Muszyńska, rzeczniczka ZDMiKP. - Obecna sygnalizacja nie działa w taki sam sposób, jak dotychczasowa sygnalizacja akomodacyjna, która na bieżąco dostosowywała sposób działania do aktualnego natęż-

nia ruchu na podstawie m.in. detektorów i przycisków. Obecnie funkcjonuje sygnalizacja stałoczasowa, z odrębnymi programami dostosowanymi do porannego i popołudniowego szczytu oraz czasu pomiędzy tymi szczytami - dodaje.

Remont torowiska na Gdańskiej trwa od połowy lipca. Prace rozpoczęto od strony pętli Las Gdański. Drogowcy wykorzystują zamknięcie torowe, aby m.in. wymienić podkłady, szyny oraz tłuczeń. Roboty obejmą skrzyżowanie ul. Gdańskiej i Kamiennej. Planowo mają zakończyć się w grudniu tego roku.

Prace na skrzyżowaniu Gdańskiej i Kamiennej będą prowadzone etapami, organizacja ruchu będzie sukcesywnie zmieniana (w tym również programy sygnalizacji świetlnej). Obecnie roboty zahaczają już obszar skrzyżowania, a w kolejnych etapach ich zakres będzie rozszerzony. ©



Zakorkowane skrzyżowanie Artyleryjska/Gdańska/Kamienna

AKCJA CHARYTATYWNA

0011545569



AKCJA

Lew i przyjaciele odwiedzili małych pacjentów w szpitalach

Małgorzata Pieczyńska

Były upominki, uśmiechy na buziach dzieci i łzy wzruszenia rodziców - Stowarzyszenie Łatwo Pomagać we współpracy z Wesolandią kolejny raz zorganizowało w dwóch bydgoskich szpitalach wydarzenie „Wakacyjny Dzień Dziecka i moc prezentów dla pacjentów”. Radości było mnóstwo.

Członkowie i wolontariusze stowarzyszenia najpierw odwiedzili małych pacjentów w Szpitalu Uniwersyteckim nr 1 im. Jurasza, a następnie dzieci hospitalizowane w Wojewódzkim Szpitalu Dziecięcym w Bydgoszczy.

- Po raz pierwszy zorganizowaliśmy tę akcję w szpitalu Jurasza w 2017 roku i od tego czasu ją kontynuujemy - mówi Wioletta Górka, prezes Stowarzyszenia Łatwo Pomagać. - Jednak początkowo odwiedzaliśmy małych pacjentów w czerwcu, ale od sześciu sezonów robimy to w sierpniu. To czas urlopów, więc wydarzeń dedykowanych małym pacjentom jest wówczas mniej. Postanowiliśmy wypełnić tę lukę.

Tym razem łącznie stowarzyszenie przygotowało ponad 300 paczek.

- Rozdaliśmy je dzieciom z czterech oddziałów w szpitalu Jurasza. Obdarowaliśmy też wszystkich ma-



Wolontariusze odwiedzili szpital Jurasza i szpital dziecięcy

łych pacjentów ze szpitala dziecięcego - mówi Wioletta Górka. - Wśród upominków były, m.in., pluszaki, gry planszowe, kolorowanki, skarpetki. Ponadto mali wojownicy z onkologii dziecięcej otrzymali klocki LEGO.

Jak podkreśla Wioletta Górka, reakcje obdarowanych dzieci były niesamowite.

- Wszyscy bardzo się cieszyli nie tylko z prezentów, ale też na widok żywych maskotek. Wolontariusze przebrani w stroje Myszki Miki, Myszki Mini, Zajączka, Lwa, Psa i Misia wykonali kawał dobrej roboty - podkreśla Wioletta Górka. - Dzieci przybijały z nimi piątki, robiły sobie pamiątkowe zdjęcia. Najważniejsze, że udało nam się osiągnąć to, co planowaliśmy, czyli wywołać uśmiech

na buziach małych pacjentów. Wzruszenia nie kryli też rodzice dzieci, bo nie ma nic piękniejszego jak widzieć szczęście swoich pociech.

Tymczasem 13 września Stowarzyszenie Łatwo Pomagać i Polska Akademia Zooterapii zapraszają na wydarzenie „Zostań OnkoBohaterem zabierz pieska na spacer”. Impreza rozpocznie się o godz. 10 na Różopolu w Myśliczynie.

- Będzie wspólny spacer z psami. Dla uczestników przygotujemy stacje z zadaniami. Nie zabraknie smacznego poczęstunku, animacji i innych atrakcji - mówi Wioletta Górka. - Dochód z tej imprezy przeznaczony zostanie na wsparcie bydgoskiej onkologii.

©©

WRACAMY DO TEMATU

Dwoje nastolatków z Ukrainy zaatakowanych. 46-letnia kobieta usłyszała zarzuty

Jarosław Więclawski

14 sierpnia w Bydgoszczy, w parku niedaleko dworca kolejowego, doszło do ataku na dwoje nastolatków z Ukrainy. Wczoraj Komenda Wojewódzka Policji w Bydgoszczy poinformowała o zatrzymaniu dwóch osób. Zarzuty usłyszała 46-letnia kobieta.

Pisaliśmy o tym wczoraj. Przypomnijmy. Ofiarami agresji jest rodzeństwo - 14-letnia dziewczyna i 12-letni chłopiec. Mieli zostać zaatakowani z powodu rozmawiania między sobą w języku ukraińskim. „Napastnicy (mężczyzna i kobieta z małym psem) dopuścili się nie tylko niecenzuralnych wyzwisk i gróźb rozprawy na tle nietolerancji narodowościowej, ale także przemocy fizycznej. Wykręcili dziecku rękę, połamali zabawkowy dron i rzucili odłamkami w chłopca, powodując u niego zadrapania” - przekazał Konsulat Generalny Ukrainy w Gdańsku.

„Stanowczo potępiamy wszelkie przejawy ksenofobii. Kwestia przeciwdziałania nietolerancji i zapewnienia bezpieczeństwa Ukraincom jest jedną z kluczowych podczas zaplanowanego na najbliższe dni w Konsulacie spotkania z kierownictwem województwa pomorskiego, prezydentami miast oraz komendantami policji. Nie pozosta-

wimy tego przypadku bez należytej reakcji prawnej” - dodano w komunikacie.

Komenda Wojewódzka Policji w Bydgoszczy we wtorek (18 sierpnia) kilkanaście minut po godzinie 12 poinformowała, że zatrzymała dwie osoby, które mogą mieć związek z tą sprawą: 46-letnią kobietę oraz 34-letniego mężczyznę. - Obecnie trwają czynności procesowe z udziałem zatrzymanych w jednym z bydgoskich komisariatów - przekazano.

Po godzinie 14 wydano nowy komunikat. Policjanci z Bydgoszczy przedstawili ostatecznie zarzuty 46-latkce. - Kobieta usłyszała zarzuty znieważenia na tle narodowościowym, naruszenia nietykalności cielesnej małoletniego oraz uszkodzenia mienia. Jeszcze dzisiaj (18 sierpnia - red.) 46-latkka zostanie doprowadzona do prokuratury rejonowej - informuje KWP w Bydgoszczy.

Zatrzymany 34-latek został przesłuchany w charakterze świadka.

Chwilę wcześniej, premier Donald Tusk, rozpoczynając posiedzenie Rady Ministrów, nawiązał do sprawy z Bydgoszczy. Stwierdził, że atakowanie dzieci to działanie „antypolskie”.

- Mam dla nich informację - zwrócił się do osób, które są odpowiedzialne za zajście. - Do końca tygodnia zostaniecie złapani. Dla was lepiej będzie - możecie zapytać znajomego prawnika - jeśli zgłosicie się jeszcze dziś. ©©

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

HISTORIA I KULTURA

Bitwę z Krzyżakami zobaczymy na ekranie

Maja Stankiewicz

Film o zwycięskiej bitwie z Krzyżakami pod Grunwaldem, którą stoczono w 1410 r. znają niemal wszyscy Polacy. O bitwie pod Koronowem słyszało niewielu. Zmienić ma to film, który właśnie powstaje.

Historycy twierdzą, że bitwa pod Koronowem – rozegrana w 1410 roku – to najbardziej rycerska bitwa i ostatnia w Średniowieczu, przeprowadzona ściśle według panujących wówczas reguł. Najpierw były pojedynki rycerzy wskazanych przez obie strony. Potem niczym na turnieju – ścierał się rycerz z rycerzem. Gdy jeden ginął lub padał ranny, jego miejsce zajmował następny.

Decydującym momentem było zdobycie przez polską stronę chorągwi krzyżackiej. Zakonnicy zaczęli się wycofywać, nasi ruszyli w poгон. Żginęło łącznie nie więcej niż kilkuset rycerzy. Do starcia doszło 10 października na wzgórzu pod Wilczem.

Dokładne miejsce bitwy nie jest znane. Starają się je ustalić uczest-



FOT. MAJA STANKIEWICZ

Film kręcony w Wilczu propagować ma wiedzę o bitwie z Krzyżakami pod Koronowem

nicy Europejskich Złotów Poszukiwaczy Bitwy pod Koronowem, które organizuje Stowarzyszenie Historyczno-Archeologiczne Bractwo z Nowej Wsi Wielkiej.

Miejsca, gdzie detektyści znajdowali najczęściej artefaktów z czasów średniowiecza, w tym m. in. grotty od strzał, bełty od kusz, ostrogi, toporki czy zapinki od średniowiecznych szat stały się w ostatnich dniach plenerem filmu o star-

ciu rycerzy polskich z Krzyżakami pod Koronowem.

Pomysłodawcą uwiecznienia na filmie wydarzeń sprzed ponad 600 lat są pasjonaci ze stowarzyszenia Bractwo. – To zawsze było moim wielkim marzeniem, by taki film nakręcić nie w Koronowie, ale właśnie tu, w Wilczu, w miejscu gdzie rozegrała się bitwa – informował media na planie filmowym Piotr Florek, jeden z założycieli Bractwa.

Jak dowiedzieliśmy się – pomysł długo dojrzewał. W końcu stowarzyszeniu udało się pozyskać sponsorów, zebrać pieniądze i wynająć ekipę filmową.

– Wynajęliśmy profesjonalistów, bo chcemy, żeby to było porządnie i fachowo zrobione. Bo gdyby coś się stało podczas nagrywania filmu to my bierzemy za to odpowiedzialność – wyjaśniał nam Piotr Glimasiński, prezes Stowarzyszenia Historyczno-Archeologicznego Bractwo.

Nie będzie to tylko odtworzenie walk. Fabuła jest taka, że po wygranej bitwie rycerzy polskich z Krzyżakami pokazani zostaną detektyści przeczesujący wykrywaczami metalu okoliczne pola. I widzowie zobaczą jak jeden z nich kłęka, rozgrzebuje ziemię i wykopuje z niej artefakt, który wcześniej, podczas bitewnego zgiełku, gubi jeden z rycerzy. Będzie to klamra spinająca Średniowiecze z teraźniejszością.

– Tym przedmiotem prawdopodobnie będzie ostroga lub jej fragment – mówi Piotr Glimasiński.

– Dlatego podczas kręcenia zdjęć do filmu Piotr Florek prosił uczestników trwającego właśnie w Wilczu

złotu detektyrystów o trzymanie się w pobliżu filmowców, ale też nie przeszkadzanie im w pracy.

Film pokazany zostanie na stronie internetowej Bractwa, ale pewnie nie tylko tu.

– Jeśli dostaniemy ten film to wykorzystamy go godnie – zapewnia Sławomir Marszelski, wiceburmistrz Koronowa, mieszkaniec Wilcza.

Włodarz gminy Koronowo pojawił się na planie nieco zaskoczony działaniami filmowców, bo jak przyznał nic nie wiedział o kręceniu filmu. Gmina Koronowo wsparła finansowo złot detektyrystów, o filmie we wniosku nie było jednak mowy.

Miejsce na plan filmowy – zdaniem wiceburmistrza – trafione.

– Wzgórza morenowe to może być dobry wybór, choć prywatnie zawsze obstawiałem wzgórze za torem kolejowym. Uważałem, że morena jest zbyt stroma, żeby tu walczyć, ale właśnie na grzywie moreny znaleziono najwięcej bełtów, gro-tów i ostróg pochodzących ze Średniowiecza. Rolnik tego nie zgubił – przyznaje włodarz gminy. ©

WYDARZENIE

W weekend spacer „Śladem bydgoskich fotografistek i lajkarzy”. Trwają zapisy

Małgorzata Pieczyńska

Stowarzyszenie Bydgoskiej Fontanny Potop zaprasza mieszkańców na spacer „Śladem bydgoskich fotografistek i lajkarzy”. Odbędzie się on w najbliższą niedzielę (23 sierpnia). By wziąć udział w wydarzeniu, najpierw trzeba się zapisać. Zgłoszenia przyjmowane są do 22 sierpnia.

W okresie międzywojennym okoliczności Fontanny Potop były jednym z ulubionych miejsc spacerów Bydgoszczan. To właśnie tutaj można było spotkać ulicznych fotografów, zwanych lajkarzami (od aparatów

marki Leica, którymi uwieczniali mieszkańców miasta).

Zapisy za pomocą SMS-a

Stąd Stowarzyszenie Bydgoskiej Fontanny Potop – organizator trwającego w sierpniu Festiwalu Fontanna Muzyki – postanowiło zorganizować spacer zatytułowany „Śladem bydgoskich fotografistek i lajkarzy”.

Zbiórka uczestników odbędzie się w niedzielę 23 sierpnia o godzinie 12.00 przy Fontannie Potop w Parku Kazimierza Wielkiego. Spacer „Śladem bydgoskich fotografistek i lajkarzy” poprowadzi dr Katarzyna Gębarowska – badaczka historii fotografii, kuratorka wystaw i prezesa Fundacji Fotografistka.

Na spacer obowiązują zapisy. Zgłoszenie do udziału wystarczy wysłać SMS-em pod numer telefonu +48 733 594 694. W treści SMS-a należy wpisać hasło: SPACER oraz podać swoje imię i nazwisko.

Udział w spacerze wiąże się także z symbolicznym wsparciem Festiwalu Fontanna Muzyki w kwocie 20 złotych poprzez internetową zbiórkę patronacką – na stronie rzruta.pl – Festiwal Fontanna Muzyki 2026.

Opowieści o bydgoskich fotografistkach i lajkarzach

Organizatorzy zapowiadają, że podczas spaceru jego uczestnicy odkrywać będą Bydgoszcz zapi-



FOT. TOMASZ CZACHOROWSKI

W czerwcu br. odsłonięto na Placu Wolności rzeźbę Lajkarza

saną na starych fotografiach i posłuchają opowieści o ludziach, którzy przed laty tworzyli fotograficzną pamięć naszego miasta.

– Opowiemy o bydgoskich fotografistkach, ale też o lajkarzach, którzy z aparatami przemierzali ulice i fotografowali mieszkańców podczas codziennych spacerów – mówi Marta Leszczyńska ze Stowarzyszenia Bydgoskiej Fontanny Po-

top. – Szczególnie ważnym punktem naszej opowieści będzie Fontanna Potop. Nawiążemy do historii fotografowania się przy fontannie i spróbujemy spojrzeć na nią tak, jak patrzyli na nią Bydgoszczanie niemal sto lat temu – jako na miejsce spotkań, spacerów i pamiątkowych zdjęć – dodaje Marta Leszczyńska.

©

AKCJA CHARYTATYWNA

0211544823



TURYSTYKA

Polacy kochają Bałtyk, ale Bałtyk już nie kocha Polaków

Sezon krótki, koszty wysokie, pracowników brakuje, energia droga, podatki uciążliwe, pogoda jak to pogoda – jest, ale niekoniecznie słoneczna. Od lat biznes, który nastawia się na nadmorskie wakacyjne Eldorado, śpiewa ten sam refren. Tani ma być tylko klient. I spolegliwy

Paweł Zielewski

Aż nagle zdziwienie: patrzcie go, tego klienta. Obraził się, poleciał do Turcji, Grecji, Tunezji, a przedtem umieścił na Facebooku paragon grozy i stwierdził, że ma dość tego marudzenia. Ach, gdyby to wszystko było takie proste...

Najlepszy klient to taki, który godzi się następujące warunki: ma przyjechać, zapłacić, nie marudzić, nie porównywać, nie czytać opinii, nie zaglądać do aplikacji z obcymi ofertami i jeszcze podziękować, że dostał pokój z bocznym widokiem na morze, czyli kawałkiem szarej kreski między śmietnikiem a dachem smażalni – naprawdę niezwykle łatwo jest wyobrazić sobie idealnego klienta oczami biznesu nastawionego na wakacje. Ale żeby nie było tak prosto – prawda ta jest tak uniwersalna, że pasowałaby i do polskiego „Janusza biznesu”, i do greckiego „Dimitriosia biznesu” (o ile taka przenośnia w ogóle istnieje), o „Mustafie biznesu” nie wspominając. Dlatego więc – tak jak chór narzekań – każdego roku powtarza się jeszcze inne śpiewka: nad Bałtyk to już nie opłaca się jeździć, a tydzień w Grecji jest tańszy niż długi weekend w takim, założymy, Mielnie?

Wakacje grozy z paragonem pokoju

To najważniejszy argument w dyskusji o atrofii nadmorskiej oferty turystycznej: ceny, które z roku na rok rosną w sposób absurdalny. Byłby to argument ucinający dyskusję, gdyby był... prawdziwy. Statystyką – to jasne – ekscytują się oderwani od rzeczywistości naukowcy, ale ta i tak jest nieugięta: w tym roku ceny noclegów nad polskim morzem są średnio o 10 procent niższe niż rok wcześniej, przynajmniej według badań Travelist.pl, które zostały opublikowane w maju 2026 roku. Liczba rezerwacji późna wiosną była zaś 13 procent wyższa, gdy porównać ją z ubiegłorocznym sezonem.

Kto więc twierdzi, że Bałtyk przestał przyciągać – kłamie. Skąd więc bierze się doroczne tradycyjne już narzekanie o utracie atrakcyjności polskiego wybrzeża, a nawet podnoszenie, że to sam Bałtyk wręcz wypycha polskiego turystę w ręce Dimitriosia czy Mustafy? Problem w tym, że nawet najbardziej optymistyczne

dane nie oddają rzeczywistości, a problem tylko uwypuklają. Bo dla biznesu problemem nie jest pogoda czy rosnące koszty. Problemem są turyści, którzy nauczyli się zadawać pytania. I już nawet nie chodzi o gwarancję pogody, ciepłe morze, pełne wyżywienie i parking w cenie. Coraz bardziej świadomy turysta zwraca uwagę na kulturę przestrzeni publicznej. I jeśli kulturą nazwiemy deptak zastawiony automatami do gier, budkami z kebabem, plastikowymi delfinami, watą cukrową i głośnikami walczącymi o to, który pierwszy ogłuszy przechodnia, to owszem, kultury mamy po kokardę. Dostajemy wszystko to, czego od dekad nie uświadczy się w mniej lub bardziej popularnych zagranicznych destynacjach. I tyle. Wystarczy.

Seria opłat zamiast pozytywnego doświadczenia

Kupując wakacje, mamy nadzieję kupić doświadczenie – dobre, pozytywne doświadczenie. Nad Bałtykiem kupujemy zwykłą serię pokrywanych opłat, które dokuczają tym bardziej, im lepiej Polacy opanowali umiejętność dodawania.

Polski urlop bardzo często wygląda tanio tylko do momentu, w którym zaczniemy sumować jego elementy. Najpierw nocleg. Potem dojazd. Paliwo, bilety kolejowe. Parking przy hotelu, parking przy plaży. Śniadanie, obiad, kolacja. Kawa, lody, gofry grozy. Atrakcje w deszcz, który nad Bałtykiem jest po prostu elementem doświadczenia. Plus opłaty z osobliwą zdolnością kamuflowania się: sprzątanie, opłata miejscowa, klimatyczna, kaucje, ręczniki, pościel albo korzystanie z infrastruktury. Czyli to, co w folderach zagranicznych hoteli jest szczegółowo wyszczególnione. Wszystko to składa się na jedno: szacunek dla turysty.

Najbardziej irytujące nie są nawet same dopłaty. Najbardziej irytująca jest filozofia, która za nimi stoi. Klient ma zostać zwabiony ceną wejściową, a później już jakoś się go „domknie”. Sto złotych tu, pięćdziesiąt tam, parking osobno, śniadanie osobno, sprzątanie osobno. A wszystko skwitowane wzruszeniem ramion.

Każdego lata internet obiega zdjęcie ryby, frytek i rachunków, dając

znak do rozpoczęcia narodowego festiwalu oburzenia: drożyzna, a ryba ważona była przed smaženiem. Sedno tkwi w czymś innym – nie w pojedynczym dorszu, który wcale dorszem być nie musi, tylko w poczuciu, że w wielu miejscach klient nie jest gościem, lecz okazją sezonową.

Ekonomia obłożonej twierdzy

Krótki sezon stworzył nad Bałtykiem ekonomię obłożonej twierdzy. Przedsiębiorca ma kilka tygodni, żeby zarobić na cały rok. Turysta ma kilka dni, żeby odpocząć. Obie strony patrzą więc na siebie z podejrzliwością. Sprzedawca zakłada, że klient przyjedzie raz i może już nie wrócić. Klient zakłada, że sprzedawca chce go oskubać. Obaj nie przyjmują do wiadomości, że mogą nie mieć racji. Ta wpisana w polskie wakacje nieufność tworzy kolejkę do odprawy na lotnisku.

Jeden źle podany obiad nie wypycha turysty do Grecji. Robi to dopiero cały system drobnych rozczarowań: kelner zachowujący się jak służba więzienna, papierowy talerz w cenie restauracyjnej, sos czosnkowy do wszystkiego, kawa z maszyny sprzedawana jak napój rzemieślniczy i rachunek, który sugeruje, że klient właśnie zjadł posiłek z widokiem na marinę na Lazurowym Wybrzeżu. Tam, gdzie nie ma wspólnej przestrzeni i szacunku, jest tylko patoturystyka.

Ceny to tylko część problemu

Weźmy parawany. Sam parawan nie jest żadną patologią. Nad Bałtykiem wieje, więc osłona od wiatru ma sens. Patologia zaczyna się w chwili, kiedy osłona przestaje osłaniać, a zaczyna wyznaczać granice prywatnego księstwa, a publiczna plaża zaczyna przypominać Polskę pod rozbiorem dzielnicowym. I na niewiele zdają się lokalne regulaminy i konieczność zachowania miejsca dla służb ratowniczych.

Za parawanem głośniki w polskim – przepraszam artystów – rapem. Nad głowami piłki i furkotzące samolociki-latawce. Papierosy, piwo i nawet rodzinne grille. W skrajnych przypadkach – jak w Ustroniu Morskim w 2025 roku, co echem odbiło się w lokalnych mediach – ogrodowe przenośne al-



Sam parawan nie jest patologią, ale sprawienie, że jest narzędziem plażowego rozbitcia dzielnicowego, już absolutnie tak. Kolorowy widok, od którego nie da się uciec bez opuszczenia kraju. Na szczęście polskie wakacje zaczynają się cywilizować, na nieszczęście – idzie to bardzo opornie

tany. Poważnie. Nawet jeśli to wyjątek, strata na reputacji jest dotkliwa. Nie z powodu przeciętności, ale kojarzonego z miejscem obrazka.

Kurort jak bazar na placu budowy

Na świecie miejscowości turystyczne próbują sprzedawać lokalność: kuchnię, architekturę, krajobraz, historię, atmosferę. U nas często sprzedaje się dokładnie ten sam zestaw w Mielnie, Łebie, Władysławowie i Krynicy Morskiej: chiński plastik, kebab, zapiekankę, automat z maskotkami, tatuaż z henny, dmuchanego jednorożca i koszulkę z napisem przeznaczonym tylko dla dorosłych oczu. A gdzie historia, latarnie, porty, uzdrowiska, rybackie tradycje, modernistyczna architektura, echa przemian gospodarczych? Zasłonięte przez budkę z goframi.

Na dodatek cena „premium”, a w karcie polskie „jakoś to będzie”. Nadmorska branża nie może jednocześnie sprzedawać produktu jako luksusowego i tłumaczyć jego niedostatków polską specyfiką. Jeśli ktoś żąda zachodniej ceny, musi zaakceptować zachodnie oczekiwania.

Jak dobrze wiedzieć, co, kiedy i za ile

Największą przewagą zagranicznych wakacji nie zawsze jest niższa cena, ale przewidywalność. Turysta wie, ile zapłacił, i wie, co zawiera oferta, a urlop nie będzie codziennym ćwiczeniem z logistyki i kontroli kosztów.

Bałtyk bardzo często sprzedaje nocleg. Zagraniczne kurorty sprzedają gotowy wypoczynek. To fundamentalna różnica.

Nad polskim morzem klient bywa swoim własnym biurem podróży, kierowcą, kucharzem, animatorem dzieci, specjalistą od parkowania i meteorologiem. W tak powszechnie poniżanym w internecie all inclusive jego najtrudniejszą decyzją jest wybór między basenem a plażą.

Polska ma ogromny potencjał dla turystyki aktywnej, kulinarnej, przyrodniczej i kulturowej. Tyle że właśnie dlatego powinna sprzedawać jakość, autentyczność i doświadczenie, a nie imitację zagranicznego resortu połączoną z krajowym chaosem. A jeśli ktoś ma odwagę zaoponować, co słyszy? „Nie podoba się, jedź sobie do Grecji”. No to jedź – przecież „niech jadą!” ma w kraju bogatą tradycję.

Dopłata za białe i czerwone?

Klient nie ma obowiązku dopłacać za białą-czerwoną flagę na deptaku. Nie musi wybierać gorszej oferty tylko dlatego, że jest krajowa. Patriotyzm nie polega na finansowaniu bylejakości. Jeśli polski przedsiębiorca chce polskiego klienta, musi z nim konkurować o uwagę, pieniądze i zaufanie. Nie może traktować jego obecności jako obowiązku obywatelskiego.

Bałtyku nie zabijają turyści – zabija go krótkowzroczność. Polacy chcą jeździć nad polskie morze, spacerować po plaży, jeść ryby i wracać do miejsc z dzieciństwa

Polskie morze nie potrzebuje kolejnej kampanii reklamowej z dronem nad pustą plażą o wschodzie słońca. Bałtyk potrzebuje uczciwej ceny końcowej, lepszej obsługi, sensownego planowania przestrzeni, całorocznej oferty, większego szacunku do lokalności oraz zrozumienia, że klient ma dziś cały świat w telefonie.

Polski turysta nie wyjedzie za granicę, bo wstydzi się Bałtyku i osobnego cennika dla każdej dodatkowej, najdrobniejszej przyjemności. Bałtyk wciąż może być jednym z największych atutów polskiej turystyki. Niech przestanie tylko zachowywać się, jakby nie było dla niego alternatywy. Bo jeśli nie, to alternatywa ustawi się na lotnisku do odprawy. Jest to trochę przykre, prawda?

©©

FOKUS

• **Dzisiaj benzyna 95 będzie kosztować nie więcej niż 6,46 zł za litr, benzyna 98 – 7,26 zł/l, a olej napędowy – 7,47 zł/l**

WARSZAWA

Decyzja ws. kandydatury Berka do Trybunału zależy od Sejmu

Los Macieja Berka jako kandydata do TK zależy od Sejmu; to w żadnej mierze nie jest decyzja rządu – mówił we wtorek rzecznik rządu Adam Szłapka

oprac. Karolina Wrońska

We wtorek w Polsat News rzecznik rządu został zapytany o krytyczne głosy wśród koalicjantów po ogłoszeniu, że Berek, który do niedawna był ministrem ds. nadzoru nad wdrażaniem polityki rządu, będzie kandydował na sędziego Trybunału Konstytucyjnego.

Przewodnicząca klubu Lewicy Maria Żukowska mówiła w poniedziałek w Polsat News, że „mieliśmy być inni niż PiS, mieliśmy robić to inaczej, a nie dokładnie tak samo”. Poseł Tomasz Treła stwierdził natomiast w Radiu Zet, iż na tym etapie „doradzałby”, aby koalicjanci „swojego zdania nie zmieniali i byli w tym zakresie konsekwentni, żeby głosować przeciw” kandydaturze Berka.

Szłapka powiedział w Polsat News, że ws. kandydatury Berka kluby parlamentarne będą zapewne rozmawiać, a decyzja w tej kwestii – zaznaczył – zostanie podjęta przez Sejm. „To w żadnej mierze nie jest decyzja rządu” – dodał.

Zaznaczył, że jego zdaniem Berek jest wybitnym prawnikiem i dobrym kandydatem do TK. Pytany, czy według niego Berek „jest politykiem”, Szłapka powiedział, że „w rządzie, i także w koalicji, mało kto go traktował jako polityka”. – Był oczywiście ministrem, natomiast doskonale pamiętamy, że wszyscy



FOT. PAP/PAWEŁ SUPERNIAK

Adam Szłapka przekonuje, że Maciej Berek w rządzie był postrzegany przede wszystkim jako ekspert i urzędnik, a nie polityk

członkowie rządu, przedstawiciele klubów, traktowali go jako takiego eksperta, bardzo ważnego urzędnika wynajętego do tego, żeby przyspieszać pewne procesy przygotowane przez rząd – powiedział.

Przywołując postaci sędziego TK Stanisława Piotrowicza i b. sędzi TK Krystyny Pawłowicz, którzy oboje w przeszłości byli parlamentarzystami PiS, Szłapka dodał, że „trudno porównywać najbardziej upolitycznionych, w sensie walki partyjnej Piotrowicza i Pawłowicz” do „człowieka,

który nigdy nie był członkiem partii politycznej, nie brał udziału w kampaniach wyborczych, nie startował”.

– Wiem doskonale, że się pan minister Berek wielokrotnie potrafił spierać z panem premierem, także o kwestie związane z konstytucyjnością – powiedział rzecznik rządu. – Teraz jego dalszy los, po zgłoszeniu przez grupę posłów jako kandydata do Trybunału Konstytucyjnego, zależy od większości parlamentarnej – dodał Szłapka. Powiedział też, że on będzie na Berka głosował.

O negatywne komentarze przedstawicieli Lewicy ws. kandydatury Berka do TK zapytany został też we wtorek Włodzimierz Czarzasty – przewodniczący Nowej Lewicy i marszałek Sejmu. Odnosząc się do wypowiedzi posłanki Żukowskiej, Czarzasty powiedział w Wirtualnej Polsce, że „każdy ma prawo do swojego zdania”.

– Do momentu, kiedy nie jest zwołany klub i nie ma stanowiska klubu w tej sprawie, każdy prezentuje swoje przemyślenia i mówi to, co uważa – dodał. Czarzasty podkreślił, że stanowisko w kwestii kandydatury Berka Lewica ustali na posiedzeniu klubu parlamentarnego, który zbiera się na dzień lub dwa przed posiedzeniem Sejmu.

Wybór nowego sędziego Trybunału jest związany z upływającą 18 września kadencją sędziego Justyna Piskorskiego.

Premier Tusk pytany w ubiegłym tygodniu, czy decyzja o kandydaturze Berka na sędziego TK była ustalana z koalicjantami powiedział, że Berek nie jest jego czy też partyjnym kandydatem. Dodał, że sam udzielił tylko zgody na wycofanie się Berka z rządu. Tusk powiedział też, że Berek uczynił ze „swojej apolityczności i niepartyjności” znak rozpoznawczy i że nie zna osoby lepiej przygotowanej do tego, żeby pomóc naprawić „tę sytuację, jaką mamy w związku z wadliwym Trybunałem Konstytucyjnym”.

KRÓTKO

Warszawa

Nie żyje bohaterka powstania warszawskiego

W wieku 98 lat zmarła Krystyna Kodymowska „Stokrotka”, uczestniczka powstania warszawskiego – poinformował Urząd do Spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych. W chwili wybuchu powstania w 1944 roku miała 16 lat. Jako łączniczka i sanitariuszka Sanitariatu Okręgu Warszawskiego AK „Bakcył” rozpoczęła służbę w szpitalu przy skrzyżowaniu ulic Płockiej i Górczewskiej, gdzie pomagała rannym w walkach powstańcom.

Krosno

Śledztwo ws. pożaru skansenu w Sanoku

Prokuratura wszczęła śledztwo ws. pożaru, do którego doszło w nocy z soboty na niedzielę na terenie Muzeum Budownictwa Ludowego w Sanoku. Całkowicie spłonął drewniany kościół z XVII w. wraz z wyposażeniem, uszkodzone zostały też dwa budynki znajdujące się w pobliżu. Śledztwo prowadzi nie jest w sprawie sprowadzenia zdarzenia zagrażającego życiu lub zdrowiu wielu osób albo mieniu w wielkich rozmiarach.

Dolnośląskie

Czuźna ekspedientka wpadła na trop fałszerzy

Policjanci z Głuszycy zatrzymali pięciu mężczyzn, którzy działali w bandzie wprowadzającej do obrotu fałszywe pieniądze. Na trop afery wpadła rezolutna ekspedientka z Jedliny-Zdroju, która rozpoznała fałszywkę i zaalarmowała policję. Funkcjonariusze potwierdzili na miejscu, że nie jest to prawdziwy stułotowy banknot. Mieszkaniec powiatu wałbrzyskiego został zatrzymany do wyjaśnienia. W sumie w sprawie zatrzymano pięć osób.



MAŁGORZATA GENÇA

Polska wchodzi na pierwsze miejsce na podium, jeśli chodzi o Bałtyk, i staje się jednym z najważniejszych państw portowych, szczególnie jeśli chodzi o przeładunki kontenerowe

DONALD TUSK,
premier RP

WARSZAWA

Premier o miejscu pobytu Marcina Romanowskiego

oprac. Karolina Wrońska

Donald Tusk przekazał, powołując się na zagraniczne służby, że poseł PiS Marcin Romanowski znajduje się na 99 proc. w Naddniestrzu.

Premier Tusk powiedział przed wtorkowym posiedzeniem rządu, że służby innych państw z regionu, z którymi Polska współpra-

cuje, potwierdziły informacje, że poseł PiS Marcin Romanowski znajduje się „na 99 proc.” w Tyraspolu w Naddniestrzu. – Chyba nie trzeba tu komentować. Sam ten fakt wystarczy za cały komentarz na temat nie tylko pana Romanowskiego, ale całej formacji politycznej, która korzystała z takich ludzi, kryła i do dziś ich kryje – stwierdził szef rządu.

Rzeczniczka Sądu Okręgowego w Warszawie ds. karnych sędzia Anna Ptaszek poinformowała w ub. tygodniu, że do sądu wpłynął wniosek byłego wiceministra sprawiedliwości i posła PiS Marcina Romanowskiego o wydanie listu żelaznego. **PAP**

RZESZÓW

Dzwonią do bliskich ofiar. „To obrzydliwe”

oprac. Karolina Wrońska

Jeden z osób poszkodowanych w wypadku na Węgrzech opuścił już rzeszowski szpital.

Wojewoda podkarpacka Teresa Kubas-Hul przypomniała, że w poniedziałek wieczorem na lotnisko w Jasionce rządowy samolot przetransportował 21 osób. Spośród nich 16 trafiło bezpośrednio pod opiekę ro-

dzin, a pięć skierowano do hospitalizacji. Po wypisaniu jednego z pacjentów w szpitalach w Rzeszowie pozostają cztery osoby. – Ich stan jest dobry – dodała. Wojewoda dodała, że dotychczas potwierdzono tożsamość siedmiu z 12 ofiar; identyfikacja pozostałych pięciu osób trwa.

Kubas-Hul ostrzegła również przed oszustami, którzy dzwonią do bliskich ofiar wypadku polskiego autokaru na Węgrzech. – Osoba dzwoniąca przekazywała informację, że dana osoba nie żyje, co było nieprawdą, bo osoba ta żyła i żyje. Oferowała też różne formy ubezpieczenia. To obrzydliwe, żeby wykorzystywać tę tragedię – powiedziała.

ROSJA

Potężny atak ukraińskich dronów na Moskwę. W ogniu stanął magazyn Wildberries

Grzegorz Kuczyński

Bezzałogowce ukraińskiej armii zaatakowały magazyn firmy Wildberries w pobliżu Moskwy. Na skutek ataku wybuchł pożar, który został już ugaszony – poinformował we wtorek rano gubernator obwodu moskiewskiego, Andriej Worobiow, cytowany przez agencję Reutersa.

„Dziś w nocy siły obrony przeciwlotniczej odparły duży atak bezzałogowców na obwód moskiewski – nad terytorium regionu zestrzelono ponad 150 dronów” – napisał Worobiow na Telegramie. Przekazał również, że doszło do uszkodzeń budynków i elektrowni; co najmniej trzy osoby zostały ranne.

Z kolei mer Moskwy Siergiej Sobianin, cytowany przez agencję AFP, napisał w komunikatorze Telegram, że w kierunku rosyjskiej stolicy wyrzucano 620 dronów; 180 z nich miało zostać zestrzelonych nad miastem.

„Rosyjski Amazon” na celowniku

Magazyny sieci Wildberries są w ostatnich tygodniach celami ataków ukraińskich bezzałogowców. Ukraińskie siły zbrojne unieruchomiły siedem z 10 największych

centrów logistycznych tej rosyjskiej platformy handlowej – poinformowało w niedzielę ministerstwo obrony w Kijowie.

Najnowszy atak był wymierzony w obiekt Wildberries o powierzchni około 250 tys. mkw. w parku przemysłowym Koliedino pod Moskwą.

Obiekty Wildberries są atakowane przez ukraińskie drony od 18 lipca. W ocenie władz w Kijowie są one uzasadnionymi celami wojсковymi, ponieważ służą do zaopatrywania rosyjskiej armii na froncie. Na platformie Wildberries można kupić m.in. wyposażenie dla rosyjskich żołnierzy, w tym kamizelki kuloodporne i hełmy.

PAP



Obiekty Wildberries są atakowane przez ukraińskie drony od 18 lipca

WŁOCHY

Burmistrz Como wprowadza zakaz poruszania się rowerami po centrum

Anna Nagel

Burmistrz Como postanowił zabronić ruchu rowerów w centrum miasta. Alessandro Rapinese został ostatnio potrącony przez rower elektryczny.

Mieszkańcy podzielili się w sprawie zakazu, a jego przeciwnicy zarzucili burmistrzowi, że wykorzystał swoje osobiste problemy, opracowując nowe przepisy.

Jak zauważają włoskie media, mimo krytyki burmistrz Como nie zmienia zdania.

– Zarzucano mi, że podjąłem tę decyzję, ponieważ zostałem potrącony przez rower elektryczny: oczywiście, że tak. Ludzie zachowują się na podstawie własnych doświadczeń, a ja przekonałem się na własnej skórze, co to znaczy zostać po-

trąconym przez tę bestię – powiedział agencji Ansa.

Alessandro Rapinese dodał, że wcześniej władze miasta postanowiły uregulować kwestię wjazdu kurierów do strefy ograniczonego ruchu.

– W połowie lipca, właśnie wtedy, gdy zarząd miejski omawiał uchwałę w tej sprawie, wyszedłem z ratuśza i zostałem potrącony przez rower elektryczny. Wtedy zrozumiałem, że ze względu na bezpieczeństwo pieszych powinniśmy uregulować również wjazd rowerów elektrycznych, ale włoski kodeks drogowy nie wprowadza rozróżnienia między rowerami zwykłymi i elektrycznymi – zaznaczył.

Nowe przepisy w sprawie zakazu ruchu rowerów w centrum Como wejdą w życie we wrześniu.

PAP

ROSJA

Rosyjska fregata widziana w pobliżu niemieckiej wyspy

Grzegorz Kuczyński

Rosja wysłała w kierunku wybrzeży Niemiec na Morzu Bałtyckim fregatę Admirał Kasatonow, donosi „The Telegraph”. Okręt, wyposażony w pociski manewrujące Kalibr oraz hipersoniczne Cyrkon, zdolne do przenoszenia ładunku jądrowego, został w zeszłym tygodniu zauważony u wybrzeży popularnej wśród turystów wyspy Fehmarn.

Zbudowany w 2020 roku Admirał Kasatonow jest uważany za jedną z najnowocześniejszych fregat rosyjskiej marynarki wojennej. Może nie tylko przeprowadzać ataki na duże odległości, ale także prowadzić walkę przeciw okrętom podwodnym.

Okręty wojenne straszą na Bałtyku

Według informacji podanych przez brytyjską gazetę, fregata, wykorzystywana wcześniej do eskortowania rosyjskich statków towarowych na Morzu Śródziemnym i w Kanale La Manche, płynęła z wyłączonym nadajnikiem lokalizacyjnym.

Jest to już drugi rosyjski okręt wojenny, który w ciągu ostatnich tygodni trafił na Morze Bałtyckie. Pod koniec lipca wysłano tam niszczyciela Admirał Lewczenko. Podobnie jak Admirał Kasatonow, okręt ten wchodzi w skład Floty Północnej.

Admirał Kasatonow pojawił się u wybrzeży Niemiec po groźbach prezydenta Władimira Putina dotyczących rozpoczęcia przejmowania zachodnich statków w odpowiedzi na zatrzymanie rosyjskich tankowców z floty cieni. 13 sierpnia oświadczył, że polecił Ministerstwu Obrony odpowiadać w ten sam sposób



Fregata Admirał Kasatonow wchodzi w skład Floty Północnej. To kolejny okręt wysłany przez Rosję na Morze Bałtyckie

na „piractwo i rozbój” ze strony krajów europejskich.

– I niekoniecznie w tych akwenach, gdzie planowane są najazdy na nasze okręty i statki. Ale tam, gdzie sami uznamy to za konieczne i celowe. W dowolnym miejscu – podkreślił Putin.

Wiceprzewodniczący Rady Bezpieczeństwa Dmitrij Miedwiediew oświadczył również, że Rosja ma prawo atakować statki handlowe „nieprzyjaznych” krajów na swoich lub neutralnych wodach, jeśli podejrzewa je o przewóz ładunków „w interesie wroga”.

Walka z flotą cieni

Od początku roku władze UE i Wielkiej Brytanii zatrzymały pięć tankowców należących do rosyjskiej floty cieni, wykorzystywanej do transportu ropy omijającego sankcje. 20 lipca zatrzymano statek MV South Star. Francja przechwyciła tankowce

Grinch, Deyna i Tagor, ale następnie je wypuściła. Wielka Brytania od 14 czerwca przetrzymuje statek Smyrtos ze 100 tys. ton ropy na pokładzie. Ponadto w marcu Szwecja zatrzymała na Morzu Bałtyckim statek towarowy Caffa, który według danych Kijowa wywoził zboże z okupowanych terytoriów. W sierpniu Sąd Najwyższy królestwa postanowił przekazać statek Ukrainie.

Według danych władz Wielkiej Brytanii na flotę cieni, składającą się z ponad 700 statków, przypada 75% transportów rosyjskiej ropy objętej sankcjami. Stanowi ona kluczowe źródło finansowania dla Kremla, pomagając Putinowi w kontynuowaniu wojny przeciwko Ukrainie. W lipcu Unia Europejska w ramach 21. pakietu sankcji zatwierdziła mechanizm umożliwiający państwom członkowskim konfiskatę i sprzedaż rosyjskiej ropy naftowej oraz zboża ze statków floty cieniowej.

FILIPINY

Dwie osoby zginęły w strzelaninie w szkole

oprac. Anna Nagel

Dwie osoby zginęły w strzelaninie, do której doszło we wtorek rano w jezuickim liceum w mieście Zamboanga na południu Filipin – podały lokalne media.

Władze szkoły działającej przy uniwersytecie Ateneo de Zamboanga oraz policja potwierdziły opanowanie sytuacji.

– Obecnie potwierdzamy, że są dwie ofiary śmiertelne – oświadczył

rektor uniwersytetu Ernald Andal, cytowany przez agencję Reutersa. – Nie ma już aktywnych strzelców – zapewnił.

Burmistrz miasta Khymer Adan Olaso potwierdził na antenie radia DZMM, że napastnik i ofiara uczęszczali do tej samej placówki. Samorządowiec dodał, że sprawca użył m.in. broni o dużej sile rażenia. Ze wstępnych doniesień wynika, że nastolatek strzelał początkowo do nauczyciela, jednak dotychczas nie potwierdzono oficjalnie, czy pedagog został ranny. Napastnik praw-

dopodobnie miał przy sobie kamerę nasobną, by transmitować atak na żywo.

To druga strzelanina w filipińskich szkołach w ostatnich miesiącach. W czerwcu w placówce w mieście Tacloban zginęło troje uczniów, a około dwudziestu odniosło obrażenia w ataku przeprowadzonym przez ich rówieśników. Wtorkowy incydent w Zamboanga wydarzył się zaledwie dziesięć dni po podobnej tragedii na przedmieściach Bangkoku w Tajlandii.

PAP

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień:** Twarz ferrytynowa podbija się. Czy po wyglądzie naprawdę można rozpoznać niedobór żelaza?

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Grozi ostry ból, zwyrodnienie i dyskopatia. Jak zapobiec syndromowi SMS-owej szyi?

Syndrom szyi SMS-owej dotyka zarówno dorosłych, jak i dzieci. Konsekwencją są dolegliwości bólowe, a nawet trwałe zwyrodnienia i dyskopatia. Co fizjoterapeuta radzi osobom korzystającym ze smartfonów i tabletów?

Emil Hoff

Coraz częściej odczuwasz ból w okolicach szyi i karku? Mrowią cię ramiona? To może wcale nie być kwestia niewygodnego fotela do pracy przy biurku. Tzw. syndrom szyi SMS-owej staje się powoli kolejną chorobą cywilizacyjną i może dopaść praktycznie każdego.

Czym jest syndrom SMS-owej szyi?

- Jest to przeciążenie w obrębie kręgosłupa szyjnego. Najczęściej pojawia się w wyniku długotrwałego, statycznego korzystania z urządzeń mobilnych lub utrzymywania głowy przez dłuższy czas w pochylonej pozycji – tłumaczy Damian Wiśniewski, fizjoterapeuta Szpitala Carolina Grupy Lux Med.

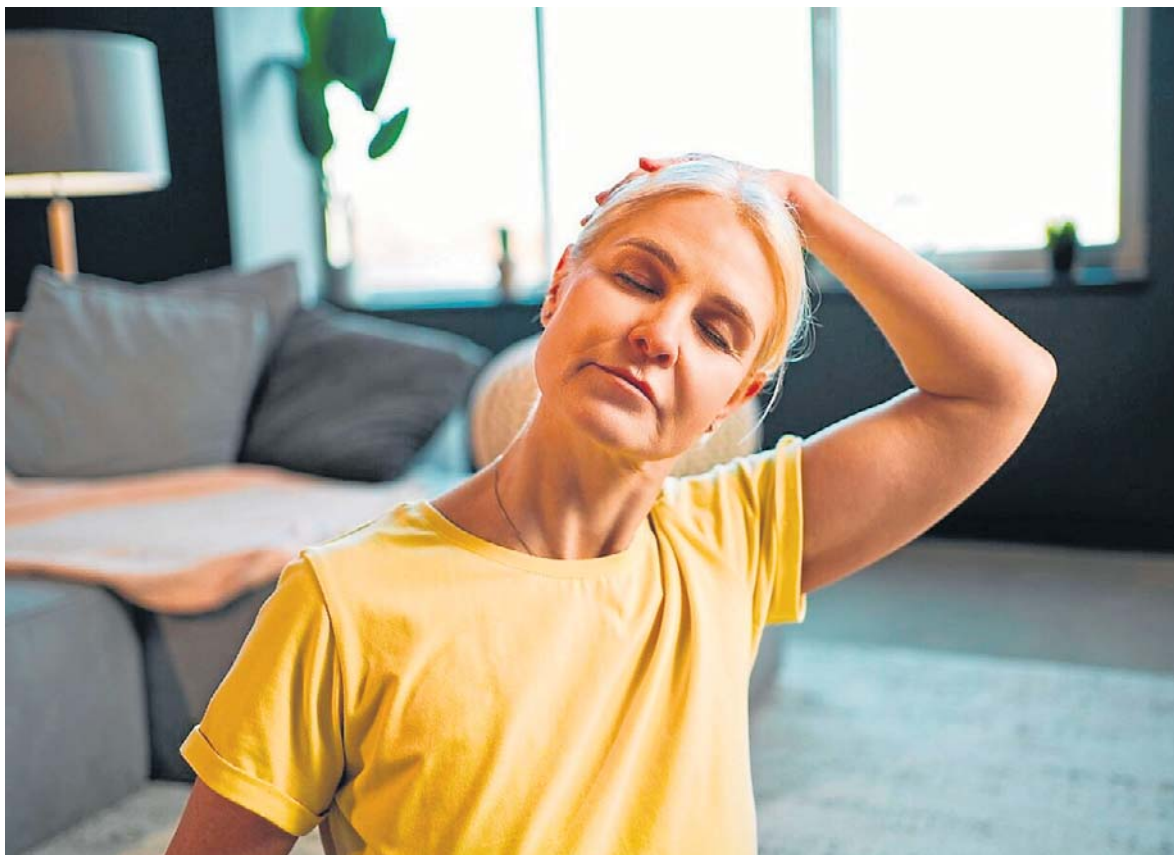
Syndrom szyi SMS-owej lub smartfonowej (ang. Text Neck Syndrome lub Head Down Syndrome) dotyka więc nie tylko osób pracujących zza biurka, ale wszystkich korzystających ze smartfonów czy tabletów, także – coraz częściej – dzieci.

Skutki długotrwałego przeciążenia szyi mogą być poważne. Osoby cierpiące na syndrom SMS-owej szyi odczuwają zdrętwienie lub nawet ostry ból w okolicach szyi, karku i głowy, bóle napięciowe mięśni, a nawet bóle głowy i gałek ocznych. Dolegliwości mogą rozlewać się na ramiona, powodując mrowienie i drętwienie rąk.

Syndrom szyi SMS-owej może też powodować trwałe zmiany w ciele, co jest szczególnie groźne w przypadku dzieci.

- Długotrwałe przeciążenie może nasilać istniejące zmiany zwyrodnieniowe lub stanowić jeden z czynników sprzyjających rozwojowi dyskopatii odcinka szyjnego kręgosłupa – ostrzega Damian Wiśniewski.

Osoby, które silnie odczuwają dolegliwości związane z przeciążeniem szyi, karku i głowy, powinny zgłosić się do fizjoterapeuty, który przyniesie im doraźną ulgę



Jeśli często korzystasz ze smartfona, koniecznie sprawdź, jak zapobiec powstaniu bolesnej dolegliwości, tzw. szyi SMS-owej

za pomocą technik rozluźniających i zaplanuje rehabilitację, która pomoże trwale pozbyć się problemów związanych z szyją SMS-ową.

Zamiast leczyć ból i odrętwienie, lepiej zapobiegać powstawaniu syndromu SMS-owej szyi. Jest na to kilka sposobów.

- Aby zapobiegać dolegliwościom, warto trzymać telefon na wysokości wzroku oraz robić regularne przerwy podczas korzystania z urządzeń mobilnych – mówi Damian Wiśniewski.

- Pomocne jest również wykonywanie odpowiednio dobranych ćwiczeń.

Ćwiczenia zapobiegające syndromowi SMS-owej szyi są proste i możesz wykonać je w czasie przerwy w korzystaniu z telefonu czy tabletu.

Polegają na cofaniu brody, łączeniu łopatek, robieniu skłonów bocznych szyi czy prostowaniu górnej części pleców.

Ból szyi najczęściej oznacza nadmierne napięcie mięśni w obrębie szyjnego i piersiowego odcinka kręgosłupa.

Dolegliwości mogą dotyczyć większego obszaru, a więc także karku oraz głowy. Wywołujący je stan zapalny może wystąpić także z tyłu czaszki czy przerodzić się w napięciowe bóle głowy.

Bolesne napięcie mięśni szyi może wynikać z działania stresu, a także ich przeciążenia, np. w związku z nieodpowiednią pozycją podczas spania czy pracy.

Przyczyną bólu jest przeciążenie mięśni i kości, wywołane długotrwałym pochylaniem głowy podczas korzystania z telefonu albo tabletu lub też korzystaniem z tych urządzeń bez zmiany pozycji ciała.

W takiej sytuacji szczególnie zalecane są odpowiednie ćwiczenia, które pomogą rozluźnić problematyczne miejsca i zmniejszyć nacisk na kręgi szyjne.

Jeżeli jednak pomimo ćwiczeń ból szyi nie przechodzi, należy udać się do lekarza ortopedy. Przyczyną dolegliwości może być bowiem dyskopatia albo inne zwyrodnienie, a także wady postawy wymagające korekcji, osteoporoza czy choroby zapalne tkanki łącznej.

Jak rozluźnić mięśnie szyi?

Ćwiczenia na szyjny odcinek kręgosłupa najlepiej wykonywać codziennie lub co drugi dzień.

Ważne, by robić to delikatnie, jednocześnie wsłuchując się w sygnały płynące z ciała, ponieważ przy zbyt mocnym, gwałtownym, a także nieprawidłowym rozciąganiu może dojść do urazów.

Ćwiczenia na szyję nie powinny być przy tym szczególnie bolesne.

Jeśli tak się zdarzy, trzeba je natychmiast przerwać.

Czas wykonywania ćwiczeń jest zmienny – każde należy robić do momentu, aż pojawi się pierwsze uczucie rozciągnięcia.

Rozciągające ćwiczenia na kręgosłup szyjny

• Usiądź prosto na krześle, ławeczce, ew. stań. Jeśli dopiero zaczynasz, możesz pominąć udział ręki i jedynie przechylać głowę w bok.

• Unieś rękę i połóż dłoń wnętrzem na głowie w okolicy przeciwległego ucha.

• Odchyl ręką głowę w kierunku barku do chwili pojawienia się pierwszego uczucia rozciągania po jego przeciwległej stronie, przez kilka do 30 sekund. Podczas fazy rozciągania pochylaj głowę w bok, ale pilnuj, by tułów i bark po stronie rozciąganej były nieruchome.

• Przełóż rękę na stronę głowy, w którą jest ona pochylona, po czym powoli odepchnij ją do pozycji wyjściowej.

• W ten sam sposób rozciągnij drugą stronę szyi.

Rozciąganie bocznych mięśni szyi

• Stań prosto albo usiądź okrakiem na ławeczce, dłonie oparte między udami.

• Utrzymując nieruchomy tył i barki przekręć głowę w bok i utrzymaj pozycję.

• Oddychaj regularnie przez 30 sekund, po czym wróć do pozycji wyjściowej.

• Powtórz rozciąganie z drugiej strony szyi.

Fizjoterapeuci sugerują powolne, kontrolowane aktywności, które można również wykonywać w pozycji siedzącej. Szyja lubi płynne ruchy, a nie szarpnięcia.

Podążanie za ruchem wraz z oddechem pomaga rozluźnić nie tylko mięśnie, ale także ten element stresu, który często gromadzi się tuż między ramionami.

Regularna aktywność fizyczna sprawia, że szyja jest silniejsza i lepiej reaguje.

STOMATOLOG RADZI

Luźna proteza zębowa. Co robić, gdy proteza się rusza lub wypada?

Ruszająca się proteza to problem, z którym zmagają się wielu seniorów. Skutki nie ograniczają się wyłącznie do dyskomfortu.

oprac. Ola Głowacka

Problemy z uzębieniem, brak zębów lub źle dopasowana proteza często przekładają się na codzienne wybory żywieniowe. To z kolei może mieć wpływ na rozwój wielu schorzeń, takich jak niedożywienie, nadwaga, otyłość, miażdżycza czy cukrzyca.

Luźna proteza. Jakie mogą być konsekwencje?

– W obu przypadkach scenariusz jest podobny: senior zaczyna unikać twardszych produktów, znacząco zawężając swoje codzienne menu. Zamiast wartościowych posiłków, na talerzu częściej pojawiają się miękkie produkty przeładowane węglowodanami prostymi, a ubogie w najważniejsze składniki odżywcze.

Rezygnują ze świeżych owoców i warzyw na rzecz łatwiejszych do pogryzienia, wysoko przetworzonych produktów. Brak funkcjonalnego uzębienia może też mieć odwrotne konsekwencje, czyli prowadzić do niedożywienia, bo osoba starsza ma obolałe dziąsła i rezygnuje z posiłku w ogóle – opisuje lek. dent. Eduard Vlasenko z Medicover Stomatologia.



Proteza narażona jest na działanie sił mechanicznych, zmiennych temperatur i obciążeń związanych z gryzieniem

Specjaliści przypominają, że proces starzenia dotyczy także zębów. Z czasem dochodzi do ścierania ich powierzchni, zmian w strukturze szkliwa, a także do ukruszeń, przemieszczeń czy chorób jamy ustnej. Dodatkowo niekorzystne nawyki, w tym palenie papierosów, mogą przyspieszać utratę uzębienia. W efekcie wraz z wiekiem liczba braków zębowych zwykle rośnie.

Dlaczego proteza traci stabilność?

Najczęściej stosowanym rozwiązaniem w przypadku rozległych braków zębowych lub całkowitego bezzębia pozostaje ruchoma proteza akrylowa. Utrzymuje się ona na tkankach miękkich jamy ustnej, czyli dziąsłach, dlatego nie zapewnia siły gryzienia porównywalnej z naturalnym uzębieniem. Z biegiem czasu jej stabilność może się dodatkowo pogarszać.

– Problemy ze stabilnością protezy akrylowej wynikają z kilku czynników. Przede wszystkim z czasem dochodzi do zaniku kości wyrostka zębobodołowego, czyli kości, w której ułożone były zęby, ale także po prostu do zużycia materiału protezy. Do-

raznie pacjenci wspomagają się preparatami mocującymi w postaci pasty lub proszku lub też wykorzystują podściółki i podkładki poprawiające stabilność. Gdy zauważamy, że musimy tego używać codziennie, warto zgłosić się do protetyka na ponowne dopasowanie. Może on wykonać relining, czyli podścielenie, które poprawi komfort użytkowania – wyjaśnia stomatolog.

Jeśli w łuku zostały pojedyncze zęby, można wykonać pracę protezytyczną szkieletową mocowaną klamrami, to takie metalowe haczyki, lub bezklamrową, która utrzymuje się dzięki zatrzaskom zamocowanym w koronach zębów.

Co zrobić, gdy proteza się rusza?

Eksperci podkreślają, że akrylowa proteza nie jest rozwiązaniem na całe życie. Jej maksymalny okres użytkowania szacuje się na około pięć lat. Po tym czasie materiał stopniowo się zużywa i może przestać prawidłowo spełniać swoją funkcję.

Każdego dnia proteza narażona jest na działanie sił mechanicznych, zmiennych temperatur i obciążeń związanych z gryzieniem. To sprawia, że czasem konieczna jest wcześniejsza kontrola protetyczna lub korekta dopasowania. Duże znaczenie ma także odpowiednia higiena jamy ustnej.

Nawet osoby całkowicie pozbawione zębów nie powinny zaniedbywać codziennej higieny jamy ustnej. Stan dziąseł i błon śluzowych ma bezpośredni wpływ na komfort użytkowania protezy.

– Wbrew pozorom należyte dbanie o higienę jamy ustnej ma zasadniczy wpływ na stabilność protezy. Choć w przypadku bezzębia nie próchnica jest zagrożeniem, to pojawiać się będą wszelkiego typu dolegliwości związane z tkankami miękkimi, począwszy od prozaicznych otarć czy aft, przez owrzodzenia, stany zapalne, na grzybicy kończąc, a w sytuacjach utrzymujących się wiele lat: także nowotwory. Nawracające stany zapalne nie tylko powodują przejściowy obrzęk dziąseł, ale z czasem mogą też przyspieszać zanik tkanek pod protezą. W obu przypadkach zmienia się kształt podłoża, przez co proteza przestaje być dopasowana – przestrzega ekspert Medicover Stomatologia.

U LARYNGOLOGA



Zatkany nos, który przez długi czas nie ustępuje? To może być poważny sygnał alarmowy

Ten pozornie błahy objaw może oznaczać nowotwór. Lekarz apeluje o czujność

Katarzyna Wąs-Zaniuk

Jak ostrzega prof. Wojciech Golusiński, jednostronnie zatkany nos, który nie ustępuje mimo leczenia, może być sygnałem poważnej choroby i wymaga pilnej konsultacji lekarskiej.

W okresie wakacyjnym zatkany nos to dla wielu z nas coś normalnego. Winą zwykle obarczamy klimatyzację, pyłki roślin lub letnie infekcje. Lekarze ostrzegają jednak, że przewlekła, jednostronna niedrożność nosa nie powinna być lekceważona.

Lekarz: to może być sygnał nowotworu

– Jest jeden objaw, którego nie możemy nigdy bagatelizować. Jeżeli zatkany nos dotyczy tylko jednej strony, jeżeli nie przechodzi mimo leczenia przeciwwzapalnego, mimo stosowania kropli, należy się bezwzględnie zgłosić do lekarza – prof. dr hab. n. med. Wojciech Golusiński z Polskiego Towarzystwa Nowotworów Głowy i Szyi.

Jak wyjaśnił ekspert, ten pozornie błahy objaw może świadczyć o rozwijającym się w naszym organizmie nowotworze.

– Objawy nowotworów nosa i zatok przynosowych są niecharakterystyczne, często podobne do przewlekłej alergii lub przewlekłego zapalenia zatok przynosowych, dlatego bądźmy czujni – zaapelował specjalista.

Oprócz utrzymującego się, jednostronnego zatkania nosa taki no-

wotwór może objawiać się także nawracającymi krwawieniami z nosa, przewlekłą wydzieliną z nosa, zaburzeniami węchu oraz bólami głowy.

U pacjentów, u których występuje zaawansowane stadium choroby, mogą pojawić się również ból i obrzęk twarzy, rozchwywanie zębów, deformacja policzka, szczękostisk czy wytrzeszcz gałki ocznej. Charakterystyczne jest to, że dolegliwości często dotyczą tylko jednej strony nosa lub twarzy, co powinno skłonić do pilnej konsultacji ze specjalistą.

Do jakiego specjalisty się udać?

Jeśli obserwujesz u siebie podobne objawy, konieczne zgłoś się do lekarza otorynolaryngologa (laryngologa).

Otolaryngolog to skrócone i uproszczone określenie lekarza posiadającego specjalizację w dziedzinie otorynolaryngologii. Termin ten jest połączeniem łacińskich nazw narządów będących w obszarze zainteresowań tej specjalizacji: otis (ucho), larynx (krtani) i rhinos (nos). Stąd też lekarze, potocznie nazywani laryngologami, to specjaliści przeszkoleni w diagnostyce medycznej i chirurgicznej oraz leczeniu pacjentów z chorobami i zaburzeniami ucha, nosa, gardła i powiązanych z nimi narządów głowy i szyi.

Specjalista w pierwszej kolejności przeprowadzi wstępne badanie endoskopowe. W przypadku potwierdzenia zmiany niezbędna będzie dalsza diagnostyka i leczenie pod opieką poradni onkologicznej albo kliniki chirurgii głowy i szyi.

ZDROWE NOGI



Żylaki nóg najczęściej tworzą się w obrębie łydek, gdzie ciśnienie krwi w naczyniach żylnych jest największe

Owrzodzenia, skrzepliny, otwarte rany. Jak pozbyć się żylaków?

Wystające żyły na nogach są często nieszkodliwe. Mimo to żylaki mogą przeszkadzać, ponieważ powodują uczucie ciężkości nóg.

oprac. Emil Hoff

Delikatne czerwone, niebieskawe lub fioletowe naczynka prześwitują przez skórę na nogach. To typowe objawy dla pajęczków naczyniowych. Często występują one razem z grubszyimi żyłami, które uwypuklają się i tworzą zgrubienia. W języku potocznym nazywa się je żyłakami.

Badania wskazują, że od 20 do 30 procent dorosłych w Niemczech ma żylaki, które powinny być leczone. Takie dane podaje Niemieckie Towarzystwo Flebologii i Limfologii (DGFL).

Poznaj odpowiedzi na pięć palących pytań na temat żylaków i pajęczków.

Czym różnią się pajęczki naczyniowe od żylaków?

Pajęczki to najdrobniejsze, powierzchownie położone żyłki skórne o średnicy poniżej jednego milimetra.

Żylaki natomiast to większe żyły o średnicy około trzech milimetrów. Wyraźnie uwypuklają się na nodze.

Pajęczki mogą być pierwszą wskazówką, że rozwija się choroba żylakowa.

Najczęściej jednak są nieszkodliwe. Żylaki również często są niegroźne. Mogą jednak wiązać się z dolegliwościami takimi jak uczucie ciężkości nóg, napięcia czy obrzęki. Jeśli tak jest, warto zgłosić się do lekarza lub lekarki, aby poddać żylaki leczeniu.

Jakie są czynniki ryzyka wystąpienia żylaków?

Żylaki często są uwarunkowane genetycznie. Nierzadko do powstania żylaków prowadzi także wrodzona wiotkość tkanki łącznej.

Dalsze czynniki ryzyka to oprócz wahań hormonalnych, na przykład w przebiegu ciąży, także nadwaga, brak ruchu i przebyte w przeszłości zakrzepice. Wraz z wiekiem rośnie prawdopodobieństwo rozwoju żył-

ków. Kobiety są dotknięte nieco częściej niż mężczyźni.

Jak dochodzi do powstania żylaków?

U podłoża leży osłabienie żył. Zadaniem żył jest transport krwi z nóg do serca, wbrew sile ciężenia. - Tak zwane zastawki żyłne zapobiegają cofaniu się krwi w dół. Jeśli nie zamkają się już prawidłowo, dochodzi do zastojów krwi w nogach. Z czasem krew rozszerza wtedy żyły - stają się one widocznie uwypuklone.

Zaburzony odpływ krwi prowadzi ponadto do obrzęków. Poza tym, wskutek podwyższonego ciśnienia, krew przedostaje się do tkanek. Tam organizm rozkłada krew. Jednak często część hemoglobiny, czyli czerwonego barwnika krwi, pozostaje w tkance. Skóra może stopniowo przybierać brudny odcień i stać się twardsza.

Jakie zagrożenia zdrowotne mogą wiązać się z żylakami?

W ciężkich przypadkach powstają tak zwane otwarte rany na nogach, czyli owrzodzenie podudzia.

Nawet przy drobnych urazach rany wtedy nie goją się w ogóle albo goją się bardzo powoli. Lekarze określają to jako owrzodzenie żyłne podudzi (*ulcus cruris venosum*). Jeśli takie rany ulegną zapaleniu, na przykład wskutek działania bakterii, możliwe są zagrażające życiu infekcje, takie jak sepsa.

Żylaki niosą ryzyko nie tylko otwartych ran, lecz także zapalenń żył czy zakrzepicy.

TRYCHOLOGIA

Nadmierne wypadanie włosów i choroby skóry głowy mogą znacząco obniżać komfort życia

Katarzyna Wąs-Zaniuk

Kosmetolog i trycholog Paulina Sobkowiak w rozmowie ze Stroną Zdrowia ujawniła, że niektóre pozornie niewinne nawyki, takie jak chodzenie spać z mokrymi włosami czy regularne noszenie ciasnych upięć, mogą bardzo negatywnie odbić się na kondycji włosów i skóry głowy.

Z jakimi problemami trafiają do trychologa Polacy?

- Najczęściej spotykam się z problemem wypadania włosów. Coraz więcej pacjentek zgłasza się również z chorobami skóry głowy, takimi jak łuszczyca, łojotokowe zapalenie skóry, uporczywe swędzenie czy łupież. Często są one związane z naszymi codziennymi nawykami pielęgnacyjnymi i błędami, z których wcześniej nie zdawałyśmy sobie sprawy - mówi Paulina Sobkowiak, kosmetolog i dyplomowany trycholog.

Jak wskazuje ekspertka, wilgotne włosy przez wiele godzin utrzymują na skórze głowy ciepło i wilgotne środowisko, które sprzyja namnażaniu się grzybów oraz bakterii. W efekcie może dochodzić do zaburzenia naturalnej równowagi mikrobiomu skóry głowy i pojawienia się różnych dolegliwości.

Specjalistka zwraca uwagę, że niekontrolowany rozwój drobnoustrojów może przyczyniać się do występowania problemów takich jak łupież, uporczywy świąd czy stany zapalne skóry głowy.

Za każdym problemem z włosami stoi człowiek i jego emocje. Niektóre sytuacje są dla specjalistów szczególnie trudne, zwłaszcza

gdy dotyczą dzieci lub chorób prowadzących do trwałej utraty włosów.

Różne rodzaje łysienia

- Najtrudniejsze są zwykle przypadki dzieci z łysieniem plackowatym. To schorzenie, które dla najmłodszych pacjentów jest nie tylko problemem zdrowotnym, ale także źródłem dużego stresu i wielu trudnych emocji - mówi ekspertka.

Przypadki łysienia bliznowaciejącego mogą prowadzić do nieodwracalnej utraty włosów. Jak wyjaśnia trycholog, część takich przypadków ma podłoże mechaniczne i wynika z wieloletnich nawyków.

- Zdarza się, że przyczyną są bardzo ciasne upięcia noszone regularnie przez długi czas. Wówczas linia włosów zaczyna się cofać i rozwija się tzw. łysienie trakcyjne. Jeśli problem jest ignorowany i taki sposób noszenia włosów utrzymuje się przez lata, może dojść do łysienia bliznowaciejącego. W mieszkaniu włosowym powstaje wtedy blizna, a w miejscu jej wystąpienia włosy niestety nie odrosną - tłumaczy.

Coraz częściej pacjentki zgłaszają się także z łysieniem androgenowym. Wbrew powszechnej opinii za ten rodzaj łysienia nie odpowiada przede wszystkim stres. Ten częściej przyczynia się do łysienia telogenowego, czyli okresowego wypadania włosów, które zwykle trwa około trzech lub czterech miesięcy i często ustępuje samoistnie. Łysienie androgenowe jest natomiast silnie związane z gospodarką hormonalną.

Współczesna trychologia dysponuje dziś wieloma metodami, które pozwalają spowolnić postęp choroby.



Leczenie łysienia plackowatego obejmuje metody podawania substancji czynnych wprost do skóry głowy

PROGRAMOWO



G. 14:00

Splątane losy

TVP 1

Mine obraża się na babcię za zabranie zdjęcia rodziny, lecz po przeprosinach godzi się z nią i pozwala jej zatrzymać fotografię. Ayfer pociesza Meltem, przekonując ją, by nie rezygnowała z Buraka, natomiast Burak wyjaśnia Meltem, że zawsze traktował ją wyłącznie jak przyjaciółkę. Halil bezskutecznie ponagla Remziego w poszukiwaniach Tahsina i Pakize. Munevver zgadza się, by Mine zaczęła wychodzić z Suzan na spacer, a Halil przyznaje Burakowi, że coraz trudniej znosi ukrywanie prawdy przed szefową.

G. 15:05

La Promesa – pałac tajemnic

TVP 2

Salvador i Vera podejrzewają, że Lope wpadł w poważne tarapaty. Choć sam nie chce nic mówić, wszystko wskazuje właśnie na to. Lorenzo wypytuje natomiast Alonsa o Marię Antonię. Hrabia de Ayala zdobywa się na hojny gest i daje Martinię w prezencie diamentowy naszyjnik. Konflikt Virtudes z Simoną i Candelą ponownie się zaostrza. Służba postanawia urządzić w La Promesie dyskretnie czuwanie ku czci donii Pfi.



G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN



Julka nie wraca do domu na noc, a roztrzęsiony Igor bezskutecznie wydzwaniania do niej. Nowak dopada Leona i zmusza go, by ściągnął do siebie Julię. Gdy to się udaje, ojciec siłą zaciąga dziewczynę do domu. Widzi, że jest naćpana i znajduje w jej torbie narkotyki. Ostrowski radzi Igorowi szukać ośrodka odwykowego. Słyszając to Julka krzyczy, że się zabije. Nowak jest przerażony... Agnieszka chce pomóc Tomkowi i innym chłopakom. W tym celu próbuje załatwić trenera koszykówki dla ośrodka poprawczego, ale żadna z fundacji nie dysponuje takimi środkami. Olszewska nie chce się poddać i proponuje mężowi, żeby sami założyli fundację i pomogli chłopcom. Ryszard jednak uważa, że to strata czasu i pieniędzy. Agnieszka obraża się na męża! W międzyczasie Juliusz podejmuje decyzję: zamierza powiedzieć profesor Agier prawdę – że jest jej... Januszem z internetu. Rezygnuje jednak, gdy słyszy od ukochanej, że dziś umówiona jest na randkę z mężczyzną, którego poznała podczas konferencji medycznej. Juliusz skutecznie ukrywa rozczarowanie. Jako były szpieg od razu obmyśla plan zlikwidowania nowego absztyfikanta Krystyny.

G. 18:25

Akcyjowa 38

TVP 1

Blanca i Diego nie mają szczęścia... Gdy planują odebrać Moisesa ze szpitala, stan chłopca ponownie się pogarsza. Malca znów zaczyna nękać wysoka gorączka. W międzyczasie Lolita zdobywa się na owagę i przyznaje się Antonito, że uszkodziła jego wynalazek. Samozwańczy wynalazca ani myśli poddawać się z powodu tak trywialnych przeszkód. Zamiast zrezygnować z pomysłu i załamać ręce, Antonito rozpoczyna prace nad udoskonaleniem wycieraczek samochodowych. Poświęca im całą swoją uwagę i dostępny czas. Z kolei El Pena postanawia samodzielnie spłacić dług wobec don Felipe. Łatwo nie będzie, ale jest zdeterminowany, by wyrównać rachunki do ostatniego grosza. Lucia dowiaduje się, że niejaki markiz Valmez uwzględnił ją w testamentie zapisując jej comiesięczną rentę w wysokości tysiąca peset.



G. 16:00

Dziedzictwo

TVP 1

Poyraz jest przekonany, że Nana odwzajemnia jego uczucia i postanawia dokończyć przerwana rozmowę. Aynur otrzymuje kwiaty i zaproszenie na kolację od Kvanca, lecz mimo nacisków Adalet nie potrafi zapomnieć o Sinanie. Sinan również wybiera się na romantyczną kolację z Ezgi, choć myśli tylko o Aynur. Mert wyznaje Nanie, że od dawna kocha Nazli. Yusuf po chorobie wraca do szkoły. Poyraz ponownie próbuje porozmawiać z Naną, lecz ta znów ucieka przed konfrontacją.

G. 17:20

Panna młoda

TVP 2

Derya nie jest w stanie być obojętna na los Yoncy. Namawia Cemila, by przyjąć pod dach młodą kobietę wraz z jej dzieckiem. Ten pomysł niespecjalnie się Cemilowi podoba, ale jeszcze mniej podoba mu się perspektywa życia z obrażoną i rozczarowaną Deryą... Sinem wygarnia Melihowi, co o nim myśli. Tymczasem Engin zaprasza rodzinę Devegliolu na odczytanie listu zmarłej Yasemin. Beyza boi się, że Yasemin z za grobu zdradzi jej tajemnicę i zrujnuje wszystko.

KRZYŻÓWKA NR 127

Poziomo:

- 1) kartka wrzucona do urny,
6) przywódca sekty chasydów,
11) istota, która przynosi zło, kusi człowieka,
12) zawiadomienie o wystaniu paczki,
13) krzywa płaska, kształtem zbliżona do elipsy,
14) kolejny szczebel w karierze,
15) skład broni, zbrojownia,
17) pszenica o kłującym kłosie,
18) niezbędny do oddychania,
19) palestyńskie miasto nad Morzem Śródziemnym,
20) japoński producent samochodów osobowych,
23) ptak drapieżny z rodziny sokolowatych,
25) cesarz rzymski podejrzewany o podpalenie Rzymu,
26) podróż z przyczepą kempingową,
27) obszerne okrycie wierzchnie z peleryną,
28) leczniczy wyciąg wodny z ziół,
31) zarys przedmiotu, szkic,
34) wyrósł z brzydkiego kaczątka,
36) na czele spółdzielni,
37) odgłos pracy silnika,
38) rzymski bóg wojny,
39) „... braci”, amerykański serial wojenny,
40) drobny skorupiak arktyczny.

Pionowo:

- 2) miejsce odwiedzane przez rybaków,
3) ... Orlich Gniazd, biegnie z Krakowa do Częstochowy,
4) laska – atrybut Dionizosa,
5) miejsce pracy boga Hefajstosa,
6) dodatkowa praca, ale mało ambitna,
7) małe, okrągłe cukierki,
8) nakrycie głowy budowlanka,
9) panowanie nad sobą, samokontrola,
10) pracuje na polu podczas żniw,
16) ptak inaczej nazywany rudziakiem,
21) gęsty, wiekowy las iglasty,

1	2		3		4		5		6		7		8		9		10
			11										12				
13									14								
			15	16													
17									18					19			
				20	21								22				
23		24											25				
				26													
27													28			29	
31	32		33										34	35			
36													37				
38					39									40			

AUTOPROMOCJA 0110990296

Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem

© 52 511 94 64

- 22) wełna królików lub kóz,
23) naczynie na herbatę,
24) tytuł niższy od hrabiego,
29) trele-morele, banialuki,
30) centralny punkt tarczy strzeleckiej,
32) Barack, 44. prezydent Stanów Zjednoczonych,
33) woreczek na miedziaki, kabza,
34) mebel dla rezerwowych,
35) popularna zabawa dziecięca.

ROZWIĄZANIE NR 126

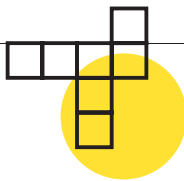
Z	F		G	R	A	B			D	A	C	H		G		D	
A	R	I	E	L	P	A	R	T	E	R	Z	A	R	Z	U	T	Y
K	O		I	M	A	K			T	E	Z	A	R		R	D	
W	E	L	O	N		S	L	U	P	E	K		B	R	A	V	O
A	K	K	O	Z	A	K			K	A	M	I	M		N		
A	S	Z	A	M	A	N	Z	A	R	T	L	A	S	I	C	A	
	W	I	U	A	A	O			O	A	A	Y					
S	A	K	S	O	F	O	N	B	A	R	Y	T	O	N	O	W	Y
	D	J	R									E	Y	I			
Z	A	P	A	S	Y				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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA

doskonały ukipera		główna rzeka Mjanmy		auto terenowe dział mechanicznej		wdzięk myśli przewodnia		odmiana jabłoni		zanik głosek na końcu wyrazu		nocny motyl		chodź w śnie		gouda lub brie unikat
ojciec Bolesława Chrobrego								w parze z Benzem								
powóz magnata																
roślina przyprowadzona z tropiku																
gatunek muzyki																
himalajski pustorożec																
czczony przez pogan																
ryba słodkowodna, boleń																
postać z „Chaty za wsią”																
związek chemiczny																
nie pion i nie poziom																

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

ROZWIĄZANIE: CZAROWNIK



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Działaj odważnie, lecz bez pośpiechu. Horoskop dzienny to wskazówka, by zaufać intuicji.

Ryby (19.02 - 20.03)
Spokojna rozmowa pomoże Ci rozwiązać ważną sprawę. Horoskop na dziś radzi znaleźć czas na odpoczynek.

Baran (21.03 - 19.04)
Czeka Cię ciekawe spotkanie. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że otworzysz nowe drzwi.

Byk (20.04 - 20.05)
Intuicja podpowie Ci właściwe rozwiązanie. Horoskop dzienny to wskazówka, by nie ignorować przeczuć.

Bliznięta (21.05 - 21.06)
Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś mówi, że to dobry dzień, by pokazać swój talent.

Rak (22.06 - 22.07)
Cierpliwość pomoże Ci nadrobić zaległości. Horoskop dzienny na środę radzi wieczorem odłożyć obowiązki.

Lew (23.07 - 22.08)
Dzień sprzyja spotkaniom. Horoskop dzienny wróży, że szczerość pomoże Ci odzyskać harmonię w relacjach.

Panna (23.08 - 22.09)
Zaufaj przecuciom, szczególnie przy decyzjach. Horoskop na dziś mówi, że czeka Cię niespodzianka.

Waga (23.09 - 22.10)
Nowa propozycja może zmienić Twoje plany. Horoskop na dziś podpowiada, by nie bać się ryzyka.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja przyniesie efekty. Horoskop dzienny sugeruje nie przejmować się drobnymi przeszkodami.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywny pomysł może przynieść Ci korzyści. Horoskop na dziś radzi zaufać własnemu zdaniu.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Potrzebujesz spokoju i przestrzeni. Horoskop dzienny na środę mówi, że szczera rozmowa przyniesie ulgę.

DROBNE

Motoryzacja

INNE

SYNDYK ogłasza nabór ofert na sprzedaż udziału wynoszącego 1/2 w prawie własności samochodów Mercedes-Benz: ML 320 CDI rok prod. 2008 i A-160 rok prod. 2008. Oferty należy składać pisemnie na adres: Biuro Syndyka, ul. Toruńska 300/2, 85-880 Bydgoszcz. Termin naboru ofert do dnia 31.08.2026 r. Kontakt pod nr 784-646-506.

Zdrowie

LABORATORIA

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

AUTOPROMOCJA

Kondolencje i nekrologi w Twojej gazecie

Tutaj zlecisz ogłoszenie

ibo.polskapress.pl

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

MALOWANIE gładzie 530-056-990

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.polskapress.pl

REKLAMA

0011561698



Zielń Miejska

Zakład Pogrzebowy

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

WŁASNE KREMATORIUM

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

AUTOPROMOCJA

0011549445

Zleć nekrologi, ogłoszenia drobne, życzenia

Biuro ogłoszeń Expressu Bydgoskiego:

Bydgoszcz, czynne: pn.–pt. 8–16, ul. Zamoyskiego 2

tel. 519 503 513, e-mail: magdalena.welka@polskapress.pl



Z głębokim smutkiem i poczuciem wielkiej straty przyjęliśmy wiadomość o śmierci



Janusza Stefana Horeczy

założyciela firmy HORPOL, jej wieloletniego Prezesa i Współwłaściciela.

Żonie, Synom oraz Ich Najbliższym składamy serdeczne wyrazy współczucia
Pracownicy HORPOL A. Horeczy Sp.k.

0011569502

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że w dniu 17 sierpnia 2026 r. zasnęła w Bogu nasza kochana Mama, Babcia i Prababcia

ś†p

Krystyna Kubacka

lat 89

Msza święta żałobna odprawiona zostanie w dniu 22.08.2026 r. (sobota) o godzinie 9.00 w kościele pw. Wincentego a Paulo przy al. Ossolińskich w Bydgoszczy. Ceremonia pogrzebowa poprzedzona różańcem tego samego dnia o godzinie 11.30 w kaplicy na cmentarzu komunalnym przy ul. Wiślanej.

Pogrążona w smutku
Rodzina

0011570195

Z ogromnym żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Wojciecha Oskwarka

wieloletniego Wójta Gminy Nowa Wieś Wielka, doświadczonego samorządowca zaangażowanego w rozwój lokalnej społeczności i metropolitalnej wspólnoty.

Zapamiętamy Go jako życzliwego człowieka, otwartego na dialog i współpracę dla dobra mieszkańców i całego regionu.

Rodzinie i Bliskim Zmarłego

składamy wyrazy współczucia.

*Monika Matowska
Przewodnicząca
Rady Miasta Bydgoszczy*

*Rafał Bruski
Prezydent Bydgoszczy
Prezes Zarządu*

Stowarzyszenia Metropolia Bydgoszcz



0011570047

„*Spieszmy się kochać ludzi, tak szybko odchodzą*”

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że dnia 16 sierpnia 2026 r. odszedł od nas Nasz Kochany Tata i Dziadek

ś†p

Jan Cieślewicz

lat 80

Ceremonia pogrzebowa odbędzie się 22 sierpnia 2026 r. (sobota) o godzinie 13.00 na cmentarzu komunalnym przy ul. Wiślanej w Bydgoszczy.

W smutku pogrążona
Rodzina

0011569963

„*Nie umiera ten, kto pozostaje w sercach bliskich*”

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że dnia 15 sierpnia 2026 r. odszedł od nas Nasz Kochany Tata, Teść, Dziadek i Mąż

Zbigniew Żuk

lat 75

Ceremonia pogrzebowa odbędzie się 22 sierpnia 2026 r. (sobota) o godzinie 10:00 na Cmentarzu Ewangelicko-Augsburskim przy ul. ZAŚWIAT 6 w Bydgoszczy.

W smutku pogrążona
Rodzina

0011569913

Sport

ŻUŻEL

Wielka forma lidera „Aniołów”. Emil Sajfutdinow cieszy się zwłaszcza z jednej rzeczy

Joachim Przybył

Emil Sajfutdinow od pięciu meczów jest niemal bezbłędny. W niedzielę poprowadził „Anioły” do zwycięstwa z liderem PGE Ekstraligi, chwalił kolegów z drużyny i kibiców na trybunach.

Pres Toruń pokonał lidera z Wrocławia 48:42, choć musiał radzić sobie bez Patryka Dudka. Gospodarze świetnie spisali się pod wodzą niepokonanego Emila Sajfutdinowa. Lider „Aniołów” po meczu podkreślił jednak rolę kolegów, zwłaszcza tych młodszych.

- W każdym meczu musimy mierzyć się z odpowiedzialnością i ocze-



Emil Sajfutdinow ostatnio jest niemal bezbłędny

kiwaniami. Wiadomo, że bez Patryka było trudniej, ale juniorzy nas także wsparli, wykonali dobrą robotę. Fajnie, że Antek tak dobrze zaczął mecz, bo to daje takiego pozytywnego kopa całej drużynie, jest także punkt odniesienia w kwestii ustawień, wyboru ścieżek na torze - mówi Sajfutdinow.

Najsukceszniejszy w tym sezonie zawodnik „Aniołów” zaliczył już trzeci mecz z rzędu na Motoarenie bez porażki, wcześniej zdobywał komplety w czterech startach przeciwko Motorowi Lublin i Włókniarzowi Częstochowa.

Ostatnie tygodnie to wręcz życiowa forma Emila Sajfutdinowa, który w pięciu ostatnich meczach może pochwalić się niesamowitą średnią 2,83. Jeździ nie tylko skutecznie, ale także czysto i bardzo przyjemnie dla oka.

- Jechałem na nowym silniku, w czwartek go pierwszy raz testowaliśmy. Wszystko działało i fajnie, że przy tak mocnych zawodnikach mogłem to sprawdzić - podkreśla Sajfutdinow, który w tym sezonie korzysta z usług tunera Michała Maruszewskiego.

- Starty miałem chyba jedne z najlepszych w tym roku - cieszy się żużlowiec. - Trzeba było jednak szczególnie uważnie śledzić i czytać ścieżki na torze. Dwa łuki różniły się od siebie, ważna była kwestia regulacji i jazdy, była też inna temperatura niż w poprzednich meczach. Byliśmy w domu, ale musieliśmy się mocno napracować.

KOSZYKÓWKA

Dużo grania w regionie. Będą turnieje w każdym mieście

Joachim Przybył

Intensywna praca już we Wrocławku. Drużyna spotkała się już z trenerem Vedranem Bosnkiem i w poniedziałek rozpoczęła przygotowania do sezonu. Wcześniej wszyscy gracze przeszli testy medyczne pod okiem klubowego lekarza, Łukasza Paczesnego oraz fizyczne, które przygotował Łukasz Orzechowski.

Jeszcze w tym miesiącu drużyna rozegra dwa pierwsze sparingi w Hali Mistrzów: 27 sierpnia z I-ligową Polonią Warszawa, cztery dni później ze Startem Lublin. Oba mecze będą zamknięte dla publiczności.

Kibice nie będą musieli jednak długo czekać, aby zobaczyć przebudowany zespół w akcji. Już w pierwszy weekend września Kasztelan Basketball Cup, oprócz gospodarzy zagrają także niemiecki zespół Syntanics MBC Weissenfels oraz szwedzki Södertälje Kings.

Anwil i Asta już w halach

Ciekawym testem Anwila będzie turniej w Splicie 11 i 12 września z udziałem dwóch eurocupowych drużyn Budućnost Podgorica, Cluj-Napoca oraz KK Split. Ostatnim sprawdzianem drużyny Vedrana Bosnka będzie Turniej o Puchar Marszałka Województwa w Toruniu (19 i 20 września) razem z Arrivą Lotto i Enea Łaciate Astorią Bydgoszcz.

W poniedziałek treningi rozpoczęli koszykarze Enea Łaciate Astorii Bydgoszcz. Na początek koszyka-



Pierwszy trening koszykarzy Enea Łaciate Astorii Bydgoszcz

rze zostali pomierzeni, zważeni i zbadani. Pierwsze sparingi drużyna Andersa Sommera ma zaplanowane na wyjeździe w Trójmieście: 28 sierpnia w Gdyni z Arką i 6 września w Sopocie z Treflem. Weekend 12 i 13 września to turniej w Bydgoszczy (oprócz gospodarzy Arka Gdynia, Stal Ostrów i Fulimpex Starogard Gdański), a tydzień później Turniej o Puchar Marszałka Województwa w Toruniu.

Najpóźniej w regionie rozpoczną przygotowania Twarde Pierniki. Ekipa Arriva Lotto zbiera się w poniedziałek 25 sierpnia i to nie w pełnym składzie. Na razie nie będzie Kristapsa Kilpsa, który dostał powołanie do reprezentacji Łotwy przed meczami eliminacyjnymi mistrzostw świata.

Twarde Pierniki testy na parkiecie rozpoczną 2 i 3 września w Memo-

riale im. Wojtki Michniewicza w Toruniu, w którym zmierzą się z Czarnymi Słupsk i szwedzki Norrköping Dolphins, 12 września Turniej 80-lecia AZS UMK Toruń i mecz towarzyski z Treflem Sopot, dzień później zamknięty sparing z Czarnymi, 19-20 września już wspomniany turniej o Puchar Marszałka Województwa. Na 25 września zaplanowano prezentację nowej drużyny dla kibiców i mecz z Arką Gdynia.

Liga w październiku

Sezon PLK zaczynamy na początku października. Jako pierwsi wybiegną na parkiety koszykarze z Torunia i Bydgoszczy, który 3 października we własnych halach zagrają odpowiednio z Kingiem Szczecin i Zastalem Zielona Góra. Anwil dwa dni później podejmie Górnik Wałbrzych.

KRÓTKO

Piłka nożna

Dziś zagrają w III lidze

Kolejne mecze rozegrają dziś nasi III-ligowcy w ramach 4. kolejki. Elana Toruń po premierowym w sezonie zwycięstwie o godz. 18.00 podejmie Unię Swarzędz (jedno zwycięstwo i dwie porażki). Na własnym boisku zagra także Wda Świecie, która zmierzy się z Gromem Nowy Staw, beniaminek wygrał dotąd jeden mecz. Najtrudniejsze zadanie czeka Chemika Bydgoszcz, który w Luzinie zagra z Wlkędem (dwa zwycięstwa, remis i pozycja wicelidera), początek tego meczu o godz. 17.00.

Tenis

Została nam tylko Iga

Iga Świątek jest już w 4. rundzie turnieju tenisowego WTA 1000 „Cincinnati Open” (pula nagród: 7 433 076 dolarów). To oznacza również premię w wysokości 154 210 dolarów, czyli ok. 575 000 złotych. Mecze z Kolumbijką Emilią Arango (6:3, 6:0) i Greczynką Marią Sakari (4:6, 6:1, 6:1) były praktycznie bez historii. Kolejną rywalką Igi będzie praworęczna Diane Parry, z którą zmierzy się po raz drugi w karierze. Wcześniej odpadły z turnieju Magda Linette, Maja Chwalińska i Magdalena Fręch.

ŻUŻEL

W takim składzie GKM pojedzie po play off

Joachim Przybył

W piątek o 20.30 Bayersystem GKM i Motor Lublin zmierzą się o ostatnie wolne miejsce w półfinale PGE Ekstraligi. - Dostaliśmy jeszcze jedną szansę i chcemy to wykorzystać - mówi trener Robert Kościecha.

Zwycięstwo gospodarzy choćby jednym punktem gwarantuje im awans do najlepszej czwórki i sensorycznie wyrzuci wicemistrzów Polski z play off. To prezent od rywali, którzy niespodziewanie zgubili punkt

bonusowy we Wrocławiu, a ten rozstrzygnąłby już sprawę wcześniej.

Kibice w Grudziądzu na ligowe zwycięstwo czekali blisko dwa miesiące. Szkoleniowiec drużyny liczy, że także na drużynę wynik z Częstochowy wpłynie mobilizująco.

Cieszy wreszcie nieco lepszy mecz Maxa Fricke'a, choć w piątek Australijczyk rywali będzie miał już mocniejszych. Wróci też do drużyny po kontuzji Bastian Pedersen i to raczej na bardziej doświadczonego Duńczyka postawi Kościecha w me-

czu z Motorem. Grudziądzanie spotkają się w komplecie na treningu w czwartek. Z dobrych wiadomości - nie zanoszą się na razie, aby mecz miał status zagrożonego i tor nie będzie przykryty plandeką.

SKŁADY NA MECZ

Bayersystem GKM Grudziądz: Michael Jepsen Jensen, 10. Kacper Szarszewski, 11. Maksym Drabik, 12. Max Fricke, 13. Wadim Tarasienko, 14. Bastian Pedersen, 15. Kevin Małkiewicz. **Motor Lublin:** 1. Kacper Woryna, 2. Mateusz Cierniak, 3. Martin Vaculik, 4. Fredrik Lindgren, 5. Bartosz Zmarzlik, 6. Bartosz Baribor, 7. Bartosz Jaworski.