



STRONA ZDROWIA

ORGANIZM ZATRZYMUJE WODĘ, BO...

SPRAWDZONE SPOSOBY NA PODNIESIENIE INTELIGENCJI

Nr ISSN 1230-9192
Nr indeksu 350680

www.expressbydgoski.pl

Nr 168 (11356) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Express

BYDGOSKI

Środa, 22.07.2026

Relaks

Krzyżówki
do kawy.
Nowości
w programie TV



Astronomia

Zobacz deszcz meteorów, czyli Noc Perseidów w regionie

Od końca lipca do końca sierpnia można bezpłatnie uczestniczyć w cyklu wydarzeń „Obserwujemy Perseidy w Astrobazach”.
– Str. 3

Kontrowersje

Centrum Pulmonologii ws. wysokich zarobków

Dyrekcja Centrum Pulmonologii w Bydgoszczy odniosła się do sprawy zarobków, porządkując kontekst tych danych.
– Str. 4

Za sześć dni koniec rekrutacji dodatkowej. 20 lipca bydgoskie szkoły ponadpodstawowe wywiesiły listy. II etap do 27 lipca – Str. 6

Mason, buntownik i partyjny dłużnik. Za to partie nie przyjmą lub wyrzucą? Sprawdziliśmy, jakie zasady rekrutacji mają poszczególne ugrupowania w Polsce – Str. 8



FOT. TOMASZ HOŁOD

Pieniądze

Bydgoscy seniorzy dostaną ponad dwa miliony złotych na swoją działalność

Adam Willma

Ponad 3,15 mln trafi na 34 projekty dla seniorów w Bydgoszczy oraz południowej części ziemi dobrzyńskiej. Wśród pomysłów są kluby filmowe, rowerowe, taneczne, spotkania dla aktywnych kobiet i zajęcia prowadzone przez uniwersytet trzeciego wieku.

Pierwsze umowy wręczono 20 lipca w Dobrzyniu nad Wisłą. Kolejni beneficjenci odbiorą je 23 lipca w Centrum Seniora „Dworcowa 3” w Bydgoszczy. Seniorzy bydgoscy dostaną ponad dwa miliony złotych. Duża pula przypadła projektom zgłoszonym w konkursie Lokalnej Grupy Działania „Dwie Rzeki”. Do 23 beneficjentów trafi łącznie 2,18 mln. Dziesięć przedsięwzięć otrzyma maksymalne granty w wysokości 100 tys.

Lista pomysłów jest szeroka. Powstaną m.in. „Klub Aktywnych Kobiet 2.0”, „Klub Seniora – Złoty Wiek”, „Akademia Aktywnego Seniora”, klub „Anemon” oraz „Bydgoski Klub Silversów”. Są też pro-



Seniorzy bardzo aktywnie spędzają czas, m.in. podczas pikników

jekty bardziej wyspecjalizowane. Fundacja Krzewienia Kultury i Turystyki „Nad Rzeką” otrzyma blisko 192 tys. na dwie inicjatywy: „Senior Movie: Bydgoszcz” i „Senior Movie: Fordon”. Projekt „Mapa Skarbów: Bydgoszcz” uzyskał 95 tys.

Na liście znalazły się również przedsięwzięcia związane ze sportem i ruchem. Velomania Jakuba Lorka dostanie prawie 93 tys. na „Klub Seniora z Velomanią”. Stowarzyszenie Dance Academy poprowadzi projekty „Senior w formie” i „Oskarowa Ekipa”. Łącznie otrzyma na nie ponad 153 tys.

Wśród grantobiorców są nie tylko fundacje, stowarzyszenia i firmy. Ponad 98 tys. otrzyma Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Bydgoszczy. Pieniądze mają zostać przeznaczone na utworzenie i prowadzenie klubu seniora w siedzibie stacji. Chorągiew Kujawsko-Pomorska ZHP dostanie 80 tys. na klub „Srebrny Szlak”. Fundacja „Wyjść z Cienia” poprowadzi „Srebrną Ekipę”, a Polskie Towarzystwo Ekonomiczne w Bydgoszczy klub „Złoty Wiek”. ©©

NGO

26 organizacji pozarządowych ze wsparciem województwa

Paweł Kaniak

Milion złotych trafi w tym roku do 26 organizacji pozarządowych w województwie kujawsko-pomorskim na realizację zadań publicznych w obszarze pomocy społecznej. O zwiększonym wsparciu finansowym poinformował wojewoda kujawsko-pomorski.

Kujawsko-Pomorski Urząd Wojewódzki w Bydgoszczy ogłosił wyniki konkursu ofert na realizację zadań publicznych w obszarze pomocy społecznej w 2026 roku. Na ten cel przeznaczono zwiększony budżet w wysokości 1 miliona złotych.

– Jakiś czas temu deklarowałem, że pomoc społeczna to obszar, na którym mi zależy. Stąd zwiększe-

nie kwoty z około 600 tysięcy złotych do miliona złotych. Jesteśmy w trakcie tworzenia przyszłorocznego budżetu i nie wykluczam, że ta kwota może być jeszcze większa – mówił wojewoda Michał Szytybel podczas wtorkowej, 21 lipca, konferencji prasowej.

Na tegoroczny konkurs zorganizowany przez Kujawsko-Pomorski Urząd Wojewódzki w Bydgoszczy

wpłynęło ponad 100 ofert. Dofinansowanie otrzyma 26 organizacji.

– Pomoc społeczna to obszar, w którym pieniędzy nigdy nie będzie za mało, bo potrzeba jest dużo. Organizacje pozarządowe świetnie działają, ich pomoc jest profesjonalnie zorganizowana – dodał Michał Szytybel. ©©

– Str. 5

TYDZIEŃ Z EXPRESSEM

Czwartek: Sanatorium z NFZ czy ZUS? Piątek: Uczelnie wyższe w kłopotach

22.07.2026

Środa

Dziś imieniny obchodzą: Albin, Magdalena, Wawrzyniec, Laurencjusz, Pankracy, Bolesława

Komentarz dnia

**Cyprian Dmowski:**

Cyrk miliarderów i prawdziwa piłka

publicysta

La nami piłkarski mundial. W niedzielę cały świat oglądał finałowy mecz Argentyny z Hiszpanią. Wiadomo, futbol to nie jest sprawa życia i śmierci. Jak powiedział legendarny trener FC Liverpool Bill Shankly - to sprawa o wiele poważniejsza. Uważa się, co w swej biografii napisał również brazylijski supergwiazdor piłki Pele, że w Ameryce Południowej ten cytat ma wyjątkowe znaczenie. Cóż, Argentyńczycy, którzy w niedzielę wybiegli na boisko pod Nowym Jorkiem, bez wątpienia wzięli to sobie do serca.

Nie obwiniam ich. Dla Latynosów piłka to życie, finał mistrzostw świata to jego ukoronowanie. Cel uświęca środki. Piłka jest dla twardego, wychodzisz na boisko i wiesz, czego się spodziewać. Wszyscy godzą się na takie reguły. Ale - od tego, by mecz nie przerodził się w plemienną bójkę jest sędzia, z asystentami i ekipą VAR. Niestety, na finał nikt taki nie dojechał. Ktoś biegał z gwizdkiem, ktoś podnosił chorągiewkę, raz ktoś narysował linię spalonego. Ale nie arbitrzy. Ci nie pozwoliliby na rzeź, jaką urządzili rywalom Argentyńczyków. Druga żółta i w efekcie czerwona kartka dla Fernandeza wcale nie została pokazana za najbrutalniejsze, najgroźniejsze wejście w meczu. Te były bezkarne.

Można „murować bramkę”, robić wszystko, by wygrać. Było włoskie catennaccio, teraz jest argentyńska siekierozada i męczenie buły. Ale jeśli sędzia w finale mundialu pozwala na chamstwo i niepohamowaną brutalność, to czas zamknąć ten cyrk miliarderów.

W nieskażoną, prawdziwą piłkę grają dzieci. Czysta pasja i emocje. Prawdziwa piłka obija się też po wioskach, gdzie pasjonaci trenują po pracy, a w weekendy toczą boje w klasach B, A, czy okręgowych. Polecam każdemu. Zobaczcie, w waszej okolicy na pewno jest taka drużyna. Idźcie potrenować, zagrać, a przynajmniej kibicować.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj
„Express
Bydgoski”

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

POGODA



Środa
22°C/10°C



Czwartek
20°C/11°C



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

www.express.bydgoski.pl

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



Wydawca Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Prezes Zarządu Polska Press Grupy
Zenon Nowak
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.

KONTROWERSJE

Po kontroli drożdżówek z jagodami i innych deserów. „Brakowało DNA czarnej jagody”

Agnieszka Romanowska

Słodki krem na bazie tłuszczu roślinnego w roli bitej śmietany i marmolada wieloowocowa udająca jagody. Wiele nieprawidłowości wykazała kontrola gofrów, rurek i innych deserów, którymi zajadamy się latem.

Inspekcja Jakości Handlowej Artykułów Rolno-Spożywczych skontrolowała 73 lokale gastronomiczne w całym kraju, m.in. kawiarnie i punkty stacjonarne, oferujące różne wyroby ciastkarskie, w tym gofry oraz rurki z bitą śmietaną.

- Nieprawidłowości ujawniono w ponad połowie z nich (53 proc.) - informuje Inspekcja.

Najpierw była ocena organoleptyczna. Zapach i smak wszystkich (39) partii nie budził podejrzeń, jednak po głębszej analizie 22 proc. z nich zostało zakwestionowanych.

Okazało się, że w kilku wypadkach zawartość tłuszczu i cukrów nijak się miała do deklaracji podanych na opakowaniu.

- W nadzieniu drożdżówek deklarowanych jako „z jagodami”



FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

Jest czas na jagodzianki. Czy na pewno zawierają jagody? Okazuje się, że warto sprawdzać ich skład

brakowało DNA czarnej jagody - informuje Inspekcja Jakości Handlowej Artykułów Rolno-Spożywczych.

Kontrola wykazała też obecność tłuszczu roślinnego w „bitej śmietanie” użytej do przygotowania „rurek z bitą śmietaną”.

- Śmietana, podobnie jak masło czy ser to nazwy zarezerwowane dla przetworów mlecznych - podkreśla Inspekcja Jakości Handlowej Artykułów Rolno-Spożywczych. - Dlatego, kupując popularne latem rurki z bitą śmietaną albo gofry z bitą śmietaną, warto sprawdzić, czy w składzie zamiast

śmietany nie wskazano preparatu o smaku śmietany albo miks na bazie mleka, śmietanki i tłuszczu roślinnego.

- Wykaz składników - wraz z alergenami, m.in. jajami, mlekiem, produktami ze zbóż (pszenica, żyto, jęczmień i owies), a także orzechami laskowymi, orzechami włoskimi oraz migdałami - powinien być bezpośrednio dostępnym, np. w menu, w karcie produktu lub w innym widocznym miejscu w lokalu - podkreśla Inspekcja. - Nie powinno być konieczności pytania o niego obsługi lub sprzedawcy.©© KB

KALENDARIUM BYDGOSKIE 22 LIPCA

To było widowisko! Bydgoszczanie jeździli do Fordonu zobaczyć wylewającą Wisłę

1331: doszło do drugiego w tym samym roku zajęcia Bydgoszczy przez wojska krzyżackie pod dowództwem Dietricha von Altenburga w trakcie ich zbrojnej wyprawy na tereny Wielkopolski podczas wojny polsko-krzyżackiej za czasów Władysława Łokietka.

1926: przy VI służbie na Kanale Bydgoskim Miejski Komitet Wychowania Fizycznego przeprowadził pierwsze w historii zorganizowane zawody sportowe pływackie w Bydgoszczy. Rok później powoła-

no okręgowy związek pływacki, do którego wstąpiły cztery miejscowe kluby sportowe.

1928: osada wioślarzy BTW, czwórka ze sternikiem, w wyniku zawodów rozegranych na torze w Brdziejściu uzyskała kwalifikację olimpijską. Na igrzyskach w Amsterdamie betwiciacy sięgnęli po brązowy medal.

1934: w związku z docierającą pod Fordon falą powodziową na Wiśle organizowano wycieczki statkami do Brdziejścia celem obejrzenia fali powodziowej „pełnej śmieci, sprzętów domowych, drzew, zdechłego bydła”.

1937: w Bydgoszczy zmarł na gruźlicę działacz komunistyczny Jan Ol-

szewski, działacz związkowy, założyciel towarzystwa bezrobotnych, organizator manifestacji pod hasłem „pracy i chleba”, zwolniony wcześniej z odbywania kary więzienia w osławionej Berezie Kartuskiej, na którą został skazany przez sąd za działalność przeciwko państwu. **1959:** wieczorem nad Bydgoszczą przeszła gwałtowna burza. Zalane zostały ulice i piwnice domów, straż pożarna interweniowała 80 razy. Przy ul. Fordońskiej 132 od uderzenia pioruna spaliło się wyposażenie mieszkania. **1972:** otwarto odkryty basen na terenie kompleksu „Astorii” przy ul. Królowej Jadwigi.©© KB

BEZPIECZEŃSTWO

Śmierć zbiera krwawe żniwo wśród motocyklistów

Agnieszka Romanowicz

W tym roku w Kujawsko-Pomorskiem zginęło siedmiu motocyklistów. Ostatnim był 16-latek, który uprawnienia do jazdy miał od miesiąca. Po drogach jeździ coraz więcej jednośladów. Zagrożają im przede wszystkim kierowcy samochodów osobowych.

Tylko w minioną niedzielę w Kujawsko-Pomorskiem doszło do dwóch wypadków z udziałem motocyklistów. Przed godz. 14 w Brukach Kokońskich koło Unisławia motocyklista przewrócił się, przez co odniósł obrażenia i został zawieziony do szpitala.

Uprawnienia na motocykl 16-latek miał od miesiąca

Niestety, ratownikom nie udało się ocalić życia 16-latka, który o godz. 15:37 na drodze ekspresowej S5 na wysokości



Akcja „Motocykliczni” na drogach powiatu mogileńskiego. Policja sprawdziła 64 pojazdy, w tym 26 motocykli

Sobieju pod Żninem zderzył się z seatem.

- Wstępne ustalenia policjantów wskazują, że jadąc motocyklem honda nie zachował bezpiecznej odległości od seata, uderzył w jego tył, a następnie w barierę

energochłonną - informuje policja.

Pomimo reanimacji, nastolatek zmarł na miejscu. Uprawnienia do kierowania miał od miesiąca.

Od 1 stycznia do 19 lipca br. w Kujawsko-Pomorskiem

zginęło siedmiu motocyklistów, a 36 zostało rannych.

Z analizy Polskiego Obserwatorium Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego wynika, że 87 proc. winnych obrażeń motocyklistów są kierowcy samochodów osobowych.

- Bardzo niepokojące jest, że na przestrzeni dziesięciu lat liczba wypadków spowodowanych przez innych użytkowników drogi, w których poszkodowany został motocyklista, zmniejszyła się bardzo nieznacznie (-5 proc.), a liczba ofiar śmiertelnych nawet wzrosła (+5 proc.) - ostrzega Obserwatorium.

Trudniej je zauważyć i pojawiają się nagle

70 proc. tych wypadków powodowanych jest przez nieudzielenie pierwszeństwa przejazdu motocykliście. Istotnymi błędami są również nieprawidłowo wykonywane manewry skrętu i zmiany pasa ruchu oraz włączania się do ruchu.

Najczęstszą winą motocyklistów jest nadmierna prędkość. Pojawiają się nagle albo zbliżają za szybko, przez co kierowcy źle oceniają odległość od nich.

- Motocykle są mniejsze od samochodów, co sprawia, że trudniej je zauważyć, zwłaszcza w ruchu miejskim lub podczas złej pogody - uczyli policja. - Dlatego, zanim rozpoczniemy manewr wyprzedzania, musimy spojrzeć w lusterka i pamiętać o martwych polach, szczególnie przy zmianie pasa ruchu. Motocykle, ze względu na swoje gabaryty, często poruszają się sprawniej i bardziej dynamicznie, stają się przez to mniej widoczne dla pozostałych uczestników ruchu.

Rekordowa rejestracja jednośladów

Czas sobie wziąć to do serca, bo motocykli i motorowerów przybywa w szybkim tempie.

- Rejestracje jednośladów notują rekordowe wyniki - informuje Polski Związek Przemysłu Motoryzacyjnego. - Ich liczba w czerwcu 2026 roku była większa niż przed rokiem - zarejestrowano 9 484 sztuki, czyli aż o 2 620 więcej niż w maju 2025 (+38 proc.).

Czwarty miesiąc z rzędu rynek jednośladów przekracza 9 tysięcy nowych rejestracji.

- Mimo, że to szczyt sezonu, to druga połowa roku powinna być niewiele gorsza pod względem wolumenu. Jeśli tak się stanie to w bieżącym roku zanotujemy kolejny rekordowy wynik - dodaje PZPM.

Od początku 2026 roku zarejestrowano w Polsce 43 357 nowych jednośladów, czyli o 36,1 proc. więcej niż przed rokiem (+11 489 sztuk). Na ten wynik złożyło się 34 820 motocykli oraz 8 357 motorowerów. Najpopularniejsze marki to: Honda, Yamaha i BMW.

©

WYPADEK

Naczepa ciężarówki wpadła do rowu

Mateusz Mazur

Poważne utrudnienia na drodze krajowej nr 10. W okolicach miejscowości Stryszek w stronę Torunia naczepa ciężarówki wpadła do rowu i wywróciła się, a pojazd zablokował trasę.

Do zdarzenia doszło około godziny 6 rano na 267 kilometrze drogi krajowej nr 10. To okolice miejscowości Stryszek, tuż za węzłem Bydgoszcz Południe w stronę Torunia. Naczepa ciężarówki wpadła

do rowu i przewróciła się. Z kolei sam pojazd stanął w poprzek jezdni i zablokował trasę w obu kierunkach. Z uwagi na trwające tam prace przy budowie S10 utrudnienia są poważne. Na szczęście nikomu nic się nie stało.

Na miejscu działali strażacy z Bydgoszczy oraz OSP Brzoza. Policjanci kierowali ruch na objazdy przez Bydgoszcz od węzła Bydgoszcz Południe do wjazdu do Bydgoskiego Parku Przemysłowo-Technologicznego. Utrudnienia na trasie nadal trwały do godziny 13.



W wyniku wydarzenia ruch na DK 10 był zablokowany

ASTRONOMIA

Zobacz deszcz meteorytów, czyli Noc Perseidów w Kujawsko-Pomorskiem

Paweł Kaniak

Spadające meteoryty, nocne obserwacje i spotkania z pasjonatami astronomii - od końca lipca do końca sierpnia mieszkańcy regionu, turyści odwiedzający Kujawy i Pomorze będą mogli bezpłatnie uczestniczyć w cyklu wydarzeń „Obserwujemy Perseidy w Astrobazach”.

W Astrobazach Kopernik oraz na Zamku Bierzgowskim odbędą się otwarte spotkania poświęcone jednemu z zjawisk letniego nieba - rój perseidów.

Projekt „Obserwujemy Perseidy w Astrobazach” organizuje Kujawsko-Pomorska Akademia Innowacji. Każda z Astrobaz przygotowała indywidualny program wydarzeń, dzięki czemu uczestnicy w różnych częściach regionu będą mogli skorzystać z wielu atrakcji. Wśród nich znajdują się obserwacje nocnego nieba przez teleskopy, pokazy astro-

nomiczne, spotkania z pasjonatami i koordynatorami astrobaz, warsztaty edukacyjne dla dzieci i dorosłych, prelekcje popularnonaukowe oraz liczne aktywności przybliżające świat astronomii.

- Projekt ma na celu popularyzację astronomii i nauk ścisłych wśród dzieci, młodzieży i dorosłych poprzez organizację pokazów Perseidów oraz warsztatów astronomicznych w 13 Astrobazach. Uczestnicy poznają tajniki kosmosu, obserwują meteory, planety i Słońce przez profesjonalne teleskopy oraz biorą udział w interaktywnych warsztatach edukacyjnych, takich jak „Marsjański łód”, „Lot na Księżyc” czy „Niesamowity kosmos” - informuje Justyna Nowak z Kujawsko-Pomorskiej Akademii Innowacji.

„Obserwujemy Perseidy w Astrobazach” - program spotkań: ● Rypin, 25. lipca, w godz. 18-22 ● Świecie 31. lipca, godz. 20-24 ● Radziejów, 12. sierpnia, godz. 9-23 ● Żnin, 12. sierpnia, godz.



Astrobaza w Gostycynie

19.30-23.30 ● Kruszwica 12. sierpnia, w godz. 20-24 ● Gniewkowo, 14. sierpnia w godz. 19-23 ● Gostycyn 14 sierpnia w godz. 19-23 ● Unisław, 18. sierpnia, w godz. 19-23 ● Inowrocław, 22. sierpnia, w godz. 18-22 ● Brodnica, 24. sierpnia, w godz. 19-23 ● Jabłonowo Pomorskie, 26. sierpnia w godz. 19-23 ● Zamek Bierzgowski, 28 sierpnia, w godz. 18-22 ● Dobrzyń nad Wisłą, 29. sierpnia, w godz. 17-22.

Kujawsko-pomorska sieć astrobaz powstała i działa od 15 lat, dzięki realizacji marszał-

kowskiego projektu finansowanego ze środków unijnych w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Kujawsko-Pomorskiego na lata 2007-2013.

Obserwatoria powstały w: Brodnicy, Dobrzyniu nad Wisłą, Gniewkowie (powiat inowrocławski), Golubiu-Dobrzyniu, Gostycynie (powiat tucholski), Inowrocławiu, Jabłonowie Pomorskim, Kruszwicy (powiat inowrocławski), Radziejowie, Rypinie, Świeciu, Unisławiu (powiat chełmiński), Złejwsu Wielkiej (powiat toruński), Żninie.

- Kujawsko-Pomorskie to jedyny region nie tylko w Polsce, ale i w Europie, w którym na tak małej powierzchni, jaką jest obszar województwa, działa sieć czternastu, w pełni wyposażonych, obserwatoriów astronomicznych - mówi marszałek Piotr Całbecki.

Jak informuje Beata Krzezińska, rzecznik prasowa Urzędu Marszałkowskiego, samorząd województwa od lat konsekwentnie wspiera rozwój sieci Astrobaz Kopernik, finansując zarówno modernizację i wyposażenie obiektów, jak i działania edukacyjne.

©

Bydgoszcz

KONKURS

Lodołamacze 2026. Do 31 lipca przedłużono termin zgłoszeń



Na zdjęciu Gala XIX Konkursu Lodołamacze 2024, podczas której nagrodzono pracodawców zatrudniających osoby niepełnosprawne

Oprac. Paweł Kaniak

Idea konkursu Lodołamacze jest przełamywanie stereotypów i obojętności na los osób z niepełnosprawnością, w szczególności na rynku pracy.

Organizatorem konkursu Lodołamacze jest Fundacja Aktywizacji Zawodowej Osób Niepełnosprawnych FAZON, założona przez Polską Organizację Pracodawców Osób Niepełnosprawnych. Konkurs podzielony jest na dwa etapy: regionalny - oraz centralny - w którym finaliści zmierzają się w walce o laur Lodołamaczy.

Organizatorzy poinformowali, że przedłużono termin nadsyłania zgłoszeń do tegorocznej edycji konkursu lodołamacze - do 31 lipca 2026 r. W konkursie Lodołamacze mogą brać udział:

- pracodawcy zatrudniający osoby z niepełnosprawnościami na otwartym i chronionym rynku pracy,
- Zakłady Aktywności Zawodowej, Warsztaty Terapii Zajęciowej, fundacje, stowarzyszenia, osoby i instytucje działające na rzecz promocji aktywności osób z niepełnosprawnościami;
- dziennikarze, którzy poruszają w swojej pracy problematykę związaną z osobami niepełnosprawnymi i ich zatrudnianiem;
- influencerzy, osoby które w mediach społecznościowych i przestrzeni publicznej zajmują się tematami osób z niepełnosprawnościami w środowisku pracy,
- pracodawcy wdrażający strategię ESG /CSR, zarządcy/właściciele obiektów, przestrzeni publicznych, komunikacyjnych, które są dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnością.

KONTROWERSJE

Centrum Pulmunologii wyjaśnia sprawę wysokich zarobków

oprac. Maciej Czerniak,
Adam Szczęśniak

Na łamach „Expressu” pisaliśmy o wysokich zarobkach (od pół do ponad miliona złotych rocznie) kilkunastu lekarzy pracujących w Kujawsko-Pomorskim Centrum Pulmonologii w Bydgoszczy. Dyrekcja placówki odniosła się do nich, porządkując kontekst tych danych.

Przypomnijmy, że zarobkom w tej jednostce przyrzeli się działacze partii Nowa Fala Profesor Senyszyn. W oficjalnej odpowiedzi ze szpitala, na pytania dotyczące płac, znalazły się również informacje o najwyższych wynagrodzeniach, jakie otrzymują zatrudnieni tam lekarze.

Na pytanie o to, ilu medyków pracujących w KPCP w Bydgoszczy zarabia rocznie ponad 500 tys. zł, szpital podał liczbę 19. Z kolei przychody lub wynagrodzenia przekraczające 1 mln zł wpłynęły na konta 3 lekarzy. Rekordzistą jest specjalista, który w minionym roku zarobił 1 073 703 zł.

Jak czytamy w odpowiedzi udzielonej Nowej Fali, a zamieszczonej na FB tej organizacji politycznej: „Wszyscy lekarze zatrudnieni w KPCP,



O zarobki w Centrum Pulmonologii zapytała Nowa Fala

którzy pełnią funkcji kierownicze, posiadają ukończone specjalizacje odpowiadające profilowi oddziału lub jednostki”. Z kolei „funkcję kierowniczą łączy z wykonywaniem świadczeń medycznych na podstawie odrębnego kontraktu z lekarzy”.

Kujawsko-Pomorskie Centrum Pulmonologii w Bydgoszczy przysłało swoje stanowisko.

W związku z publikowanymi informacjami dotyczącymi przychodów lekarzy realizujących świadczenia w Kujawsko-Pomorskim Centrum Pulmonologii w Bydgoszczy Dyrekcja Szpitala przedstawia wyjaśnienia porządkujące kontekst tych danych. Dane, do których odnoszą się publikacje, pochodzą z odpowiedzi Szpitala na

wniosek o dostęp do informacji publicznej. Kujawsko-Pomorskie Centrum Pulmonologii w Bydgoszczy, jako podmiot publiczny, udziela takich informacji zgodnie z obowiązującymi przepisami. Same wartości liczbowe, przedstawione bez wskazania rodzaju świadczeń, liczby przepracowanych godzin i charakteru umów, nie oddają jednak pełnego obrazu organizacji pracy Szpitala. Szczególnego wyjaśnienia wymaga komentowana stawka 520 zł. Nie jest to stały składnik wynagrodzenia ani typowa stawka za dyżur. Dotyczy ona incydentalnych interwencji lekarza anesteziologa wzywanego z domu w trybie alarmowym do znieczulenia nagłego zabiegu operacyjnego - w porze nocnej, popołudniowej albo w dni wolne

od pracy - gdy wymagana jest obecność specjalisty spoza standardowej obsady oddziału. W całym 2025 roku w Szpitalu odnotowano łącznie 11 takich interwencji, a w pierwszym półroczu 2026 roku - 4 interwencje. Przyjęty model rozliczania faktycznie wykonanych interwencji, zamiast utrzymywania stałej gotowości dyżurowej, jest rozwiązaniem racjonalnym organizacyjnie i finansowo. Roczne kwoty wynikające z umów cywilnoprawnych należy odnosić do rzeczywistej skali pracy wykonywanej przez poszczególnych specjalistów. Obejmują one pracę w oddziałach, dyżury medyczne, świadczenia w poradniach specjalistycznych oraz opiekę nad pacjentami wymagającymi domowego leczenia respiratorem i tlenoterapii domowej. Pod opieką interdyscyplinarnego zespołu Szpitala - lekarzy, pielęgniarek i fizjoterapeutów - pozostaje obecnie ponad 300 pacjentów leczonych respiratorem w warunkach domowych na terenie województwa kujawsko-pomorskiego. Jest to działalność wymagająca stałego zabezpieczenia pacjentów w ciężkim stanie zdrowia oraz pracy wysoko wykwalifikowanego personelu medycznego.

Dyrekcja Kujawsko-Pomorskiego Centrum Pulmonologii w Bydgoszczy

AKCJA CHARYTATYWNA

0011545569



AKCJA SPOŁECZNA

Fundacja Fale Loki Koki rozwija w Bydgoszczy talenty dzieci z placówek opiekuńczo-wychowawczych

Opr. Paweł Kaniak

Fundacja Instytut Fale Loki Koki realizuje w Bydgoszczy kolejną edycję programu Camp Fryzjerski, w ramach projektu „Przyjaciele Adeptów Fryzjerstwa”. Wydarzenie skierowane jest dla młodzieży z domów dziecka.

W ramach projektu „Przyjaciele Adeptów Fryzjerstwa” młodzież weźmie udział w obozie szkoleniowym, a następnie zaprezentuje swoje umiejętności podczas pokazu fryzjerskiego.

II Camp Fryzjerski dla młodzieży z domów dziecka odbędzie się w dniach 3-8 sierpnia. Fundacja Instytut Fale Loki Koki zorganizuje ogólnopolski obóz szkoleniowy dla grupy utalentowanej młodzieży (w wieku 16-21 lat) z placówek opiekuńczo-wychowawczych.

- Misją jest stworzenie realnej szansy na lepszą przyszłość poprzez naukę zawodu, który daje perspektywę stabilizacji i niezależności. Pod okiem czołowych doświadczonych instruktorów uczestnicy zdobędą praktyczne umiejętności w ra-

mach profesjonalnych warsztatów fryzjerskich w Akademii Fale Loki Koki w Bydgoszczy - wyjaśnia Monika Kuziemska z Fundacji Fale Loki Koki.

Projekt realizowany jest w ramach programu „Przyjaciele Adeptów Fryzjerstwa” i cieszy się wsparciem partnerów, takich jak Omenaa Foundation Konsorcjum Filantropijne. Kulminacyjnym punktem II Campu Fryzjerskiego będzie uroczysta gala finałowa połączona z pokazem fryzjerskim, podczas którego uczestnicy zaprezentują efekty swojej pracy. Finał odbędzie się w czwartek, 6 sierpnia 2025 roku w Bydgoszczy.

W ubiegłorocznej, pierwszej, edycji Campu Fryzjerskiego Fundacji Instytutu Fale Loki Koki wzięło udział około trzydzieścioro podopiecznych z domów dziecka, którzy przez pięć dni poznawali w Bydgoszczy tajniki fryzjerstwa.

„Instytut Fale Loki to organizacja pozarządowa non profit, która została powołana z myślą o fryzjerach. Misją fundacji jest wspieranie branży fryzjerskiej i jej bliskich, a także jej nobilitacja poprzez integrację wokół szlachetnych celów” - czytamy na stronie Fundacji.

PIENIĄDZE

Ks. Bar: Potrzeb jest bardzo dużo, m.in., wśród seniorów

Paweł Kaniak

Bydgoskie Stowarzyszenie Miłosierdzia św. Wincentego a Paulo, którym zarządza ks. Sławomir Bar, jest jednym z 26 beneficjentów, wśród których podzielony został milion złotych przeznaczony przez kujawsko-pomorski urząd wojewódzki dla organizacji pozarządowych.

Kujawsko-Pomorski Urząd Wojewódzki w Bydgoszczy ogłosił wyniki konkursu ofert na realizację zadań publicznych w obszarze pomocy społecznej w 2026 roku. Na ten cel przeznaczono zwiększony budżet w wysokości 1 miliona zł.

- Jakiś czas temu deklarowałem, że pomoc społeczna to obszar, na którym mi zależy. Stąd zwiększenie kwoty z około 600 tysięcy złotych do miliona złotych. Jesteśmy w trakcie tworzenia przyszłorocznego budżetu i nie wykluczam, że ta kwota może być jeszcze większa - mówił wojewoda Michał Szybel podczas wtorkowej, 21 lipca, konferencji prasowej.



Wojewoda Michał Szybel wręcza ks. Sławomirowi Barowi dokument potwierdzający dotację

Na tegoroczny konkurs zorganizowany przez Kujawsko-Pomorski Urząd Wojewódzki w Bydgoszczy wpłynęło ponad 100 ofert. Dofinansowanie otrzyma 26 organizacji.

- Pomoc społeczna to obszar, w którym pieniędzy nigdy nie będzie za mało, bo potrzeba jest dużo. Organizacje pozarządowe świetnie działają, ich pomoc jest profesjonalnie zorganizowana - dodał Michał Szybel.

Jednym z beneficjentów rządowego wsparcia będzie w tym roku Bydgoskie Stowarzyszenie Miłosierdzia św. Wincentego a Paulo, którym zarządza ks. Sławomir Bar. Stowarzyszenie otrzyma 60

tysięcy złotych na projekty pomocy społecznej, między innymi na organizację wigilii dla ubogich.

- W naszym mieście i w województwie współpraca państwa z organizacjami pozarządowymi układa się świetnie. Władze miasta i województwa wspierają nas, abyśmy mogli robić swoje - mówił ks. Sławomir Bar. - Potrzeb jest bardzo dużo, między innymi wśród seniorów, których przybywa - wyjaśniał duchowny.

Efekty tej pomocy są widoczne. Bydgoskie Stowarzyszenie Miłosierdzia św. Wincentego a Paulo prowadzi między innymi ogrzewalnię „U Miecia” w bydgoskiej ba-

zylice - dla bezdomnych mężczyzn. - Poziom wychodzenia z kryzysu bezdomności w naszej ogrzewalni wynosi ponad 60 procent - dodał ks. Bar.

Ireneusz Nitkiewicz, Pełnomocnik Wojewody Kujawsko-Pomorskiego ds. Współpracy z Organizacjami Pozarządowymi poinformował, że wsparcie z konkursu dociera do wszystkich grup społecznych. - Są projekty dla seniorów, dla osób zagrożonych samotnością. Pomoc trafi do osób pogrążonych w kryzysie bezdomności, ale też do tych, którzy z takiego kryzysu już wychodzą. Są oferty wsparcia osób z niepełnosprawnościami oraz ich opiekunów - wyliczał Ireneusz Nitkiewicz.

Jako przykłady konkretnych działań wymienił: zajęcia na basenie, organizacje wycieczek, spotkania integracyjne, zajęcia teatralne i taneczne, prowadzenie punktów terapeutycznych dla osób z uzależnieniami czy projekty związane z odbudową i utrzymaniem więzi rodzinnych z dziadkami i rodzicami poprzez organizowanie kontaktów rodzicielskich w oparciu o postanowienia sądów rodzinnych.©©

PRZESTĘPCZOŚĆ

Laboratorium narkotyków przy Przemysłowej. Zatrzymano trzech mężczyzn

Opr. Mateusz Mazur

Prokuratura Rejonowa Bydgoszcz-Północ nadzoruje śledztwo w sprawie laboratorium narkotykowego, które odkryli policjanci przy ulicy Przemysłowej w Bydgoszczy. Zatrzymano trzech mężczyzn w wieku od 40 do 44 lat, którym grozi długoletnie kary więzienia.

Do naszej redakcji docierały już kilka dni temu sygnały od Czytelników ws. zakrojonej akcji policji, która miała miejsce w pierwszej dekadzie lipca przy ulicy Przemysłowej w Bydgoszczy. Szczegóły w komunikacie przekazuje bydgoska prokuratura.

Jak się okazuje, po przeszkaniu pomieszczeń odkryto laboratorium narkotykowe. Policjanci zabezpieczyli ponad 3 kilogramy

substancji psychotropowej 3 CMC.

W tej sprawie zatrzymano trzech mężczyzn w wieku od 40 do 44 lat: Filipa D., Piotra I. oraz Jakuba N.

- Ze zgromadzonego materiału dowodowego wynika, że mężczyźni, działając wspólnie i w porozumieniu, wytwarzali wskazany narkotyk, w celu osiągnięcia korzyści majątkowej - przekazuje prok. Agnieszka Adam-

ska-Okońska, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Bydgoszczy.

Jak informuje prokuratura, 10 lipca w oparciu o zebrane dowody, przedstawiono podejrzanym łącznie 6 zarzutów. Filipowi D. oraz Jakubowi N. zarzucono wytwarzanie substancji psychotropowej 3 CMC w znacznych ilościach oraz posiadanie marihuany i środków psychotropowych z grupy 2C-B. Za po-

pełnione przestępstwa grozi im kara od 3 do 20 lat pozbawienia wolności.

Piotrowi I. przedstawiono dodatkowo zarzuty popełnienia wymienionych czynów w warunkach powrotu do przestępstwa. Mężczyźni grozi za to kara nawet do 30 lat pozbawienia wolności.

- Celem zabezpieczenia prawidłowego toku postępowania, prokurator wystąpił do Sądu Rejonowego w Byd-

goszczy z wnioskiem o zastosowanie wobec podejrzanych środka zapobiegawczego w postaci tymczasowego aresztowania. Sąd przychylił się do wniosku i postanowił o 3-miesięcznym pobycie trójki mężczyzn w jednostce penitencjarnej - dodaje prokurator Adam-Okońska.

Sprawa jest rozwojowa. Niewykluczone są kolejne działania prokuratury.©©

AKCJA CHARYTATYWNA

0111544823



EDUKACJA

Za sześć dni koniec rekrutacji dodatkowej

Małgorzata Pieczyńska

We wtorek, 14 lipca, ogłoszone zostały listy kandydatów zakwalifikowanych do bydgoskich do liceów, techników i branżówek I stopnia. 20 lipca ruszyła rekrutacja dodatkowa, która zakończy się 27 lipca o godz. 15.

W Bydgoszczy rekrutacja trwała od 11 maja. W szkołach ponadpodstawowych prowadzonych przez bydgoski ratusz nabór na rok szkolny 2026/2027 odbywał się elektronicznie. Każdy uczeń ubiegający się o przyjęcie mógł wybrać maksymalnie trzy szkoły i dowolną liczbę oddziałów w tych szkołach.

Dla kandydatek i kandydatów do szkół ponadpodstawowych Miasto Bydgoszcz przygotowało ponad 4000 miejsc. Najwięcej w liceach ogólnokształcących ponad 1800, a następnie w technikach - ponad 1600 miejsc oraz w branżowych szkołach I stopnia - ponad 600 miejsc.

Prawie 400 wolnych miejsc

- Do bydgoskich szkół ponadpodstawowych zakwalifikowało się łącznie 3950 uczniów, którzy muszą teraz potwierdzić wolę przyjęcia - informuje Marta Stachowiak, rzeczniczka prezydenta Bydgoszczy. - 276 osób, które nigdzie nie zostały zakwalifikowane, będą mieć kolejną szansę od 20 lipca do 27 lipca (do godz. 15), kiedy przeprowadzona zostanie rekrutacja uzupełniająca. Ta młodzież musi fizycz-



Absolwenci 8-letnich podstawówek do 17 lipca musieli potwierdzić wolę przystąpienia do nauki w wybranej szkole

nie udać się do szkoły i złożyć wniosku.

Tymczasem uczniowie, którzy zostali zakwalifikowani mieli czas do 17 lipca do godz. 15 na potwierdzenie woli przyjęcia. Do tego dnia musieli dostarczyć do szkoły, do której zostali zakwalifikowani, oryginał świadectwa ukończenia szkoły podstawowej i zaświadczenie o wynikach egzaminu zewnętrznego, o ile nie zostały one złożone w uzupełnieniu wniosku o przyjęcie do szkoły ponadpodstawowej, a w przypadku szkoły zawodowej - również zaświadczenie lekarskie zawierające orzeczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych.

- Było prawie 400 wolnych miejsc w szkołach ponadpodstawowych, w tym w branżowych szkołach I stopnia 176, w liceach ogólnokształcących 99, a w technikach 117. Liczba ta, po zakończeniu etapu po-

twierdzenia woli, może jeszcze ulec zwiększeniu - zaznacza Marta Stachowiak.

Jak informuje ratusz, w witrynie kandydata systemu naborowego „Vulcan”, w zakładce „wolne miejsca”, zostaną zamieszczone informacje o wolnych miejscach w oddziałach szkół ponadpodstawowych prowadzonych przez Miasto Bydgoszcz.

W niektórych szkołach dodatkowe oddziały

W VI LO w Bydgoszczy od września powstanie osiem klas I, a nie sześć jak zakładano wcześniej.

- Najwięcej chętnych mieliśmy do klas medycznych, początkowo planowaliśmy, że utworzymy trzy takie oddziały, w tym jedną klasę F medyczną z rozszerzoną biologią, matematyką i podstawami psychologii - mówi Adam Stasik, dyrektor VI LO w Bydgoszczy. - Jednak

z uwagi na ogromne zainteresowanie, ostatecznie powstaną cztery klasy medyczne. Do klasy I C medycznej (biologiczno-chemicznej) było ponad 70 osób w I preferencji, więc otrzymaliśmy zgodę ratusza na utworzenie dodatkowej takiej samej klasy I H.

W bydgoskiej „Sóstce” nie tylko klasy medyczne chętnie wybierali kandydaci.

- Ponad 70 osób z wysoką punktacją wybrało też w I preferencji klasę politechniczną (matematyka - fizyka - informatyka). W związku z tym tu także dostaliśmy zielone światło z Urzędu Miasta na utworzenie jeszcze jednej klasy politechnicznej - mówi Adam Stasik.

Sporo uczniów ubiegało się też o przyjęcie do IV LO w Bydgoszczy, gdzie łącznie będzie funkcjonowało od września sześć klas I.

- Niestety, nie wszyscy się dostali - mówi Katarzyna Kijewska-Południak, dyrektor IV LO w Bydgoszczy. - Największym powodzeniem cieszyły się klasy biologiczno-medyczne. Będziemy mieli dwie takie klasy. Na 64 miejsca w I preferencji mieliśmy 148 chętnych. Duże zainteresowanie było też do klasy turystyczno-ekonomicznej i w związku z tym utworzymy od września drugą taką klasę. Będziemy mieli też jedną klasę politechniczną i jedną humanistyczno-medialną.©©

Warto wiedzieć

Lista szkół, w których uruchomiono dodatkowy oddział: II LO, III LO, IV LO, V LO, VI LO (dwa oddziały), VII LO, VIII LO, XI LO MS, XIII LO, XXI LO (ZS nr 19), Technikum Elektryczno-Energetyczne nr 2 (w Zespole Szkół Elektrycznych), Technikum Ekonomiczne nr 6 (w Zespole Szkół Ekonomiczno-Administracyjnych), Technikum Gastronomiczno-Hotelarskie nr 8 (w Zespole Szkół Gastronomiczno-Hotelarskich), Technikum Mechaniczne nr 10 (w Zespole Szkół Mechanicznych nr 1), Technikum Samochodowe nr 12 (w

Zespole Szkół Samochodowych). Zwiększono także liczbę miejsc (o 1 lub 2) w wybranych oddziałach liceów i techników.

Lista szkół, w których zlikwidowano oddziały (po jednym): Branżowa Szkoła I stopnia nr 4 Poligraficzna (w Zespole Szkół Chemicznych), Branżowa Szkoła I st. nr 5 (w Zespole Szkół Drzewnych), Branżowa Szkoła I st. nr 7 Elektroniczna (w Zespole Szkół Elektronicznych), Branżowa Szkoła I st. nr 9 (w Zespole Szkół Handlowych), Technikum Drzewne nr 5 (w Zespole Szkół Drzewnych), Technikum Elektroniczne nr 7 (w Zespole Szkół Elektronicznych).

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

KULTURA

Exploseum znów otwarte po aktach wandalizmu

Agnieszka Romanowska

- Skutki podtopienia zostały usunięte. Muzeum Historii Bydgoszczy w Spichrzach nad Brdą oraz Exploseum są od 19 lipca 2026 ponownie otwarte dla zwiedzających - informuje Muzeum Okręgowe im. Leona Wyczółkowskiego w Bydgoszczy.

Ulewy, które przeszły nad regionem w nocy z 17 na 18 lipca, zalały Muzeum Historii Bydgoszczy w Spichrzach nad Brdą. Obiekt został zamknięty do odwołania.

Równolegle Muzeum Okręgowe im. Leona Wyczółkowskiego w Bydgoszczy powiadomiło o zamknięciu Exploseum. Przyczyną były akty wandalizmu.

- Stanowczo podkreślamy, że nie ma i nie będzie zgody na niszczenie wspólnego dobra, jakim jest to wyjątkowe miejsce pamięci i dziedzictwa przemysłowego - czy-



W ubiegłym roku Exploseum odwiedziło 28 907 osób. Mieści się ono na terenie dawnej DAG Fabrik Bromberg

tamy w komunikacie Muzeum. - Każdy przypadek naruszenia prawa, dewastacji lub uszkodzenia zabytkowej infrastruktury będzie niezwłocznie zgłaszany odpowiednim służbom, aby zapobiegać podobnym zdarzeniom w przyszłości.

W niedzielę, 19 lipca - Muzeum powiadomiło o otwarciu obu placówek:

- Informujemy, że skutki podtopienia zostały usunięte, a Muzeum Historii Bydgosz-

czy w Spichrzach nad Brdą oraz Exploseum są od 19 lipca, ponownie otwarte dla zwiedzających. Oba obiekty funkcjonują zgodnie z obowiązującymi godzinami otwarcia. Dziękujemy za wyrozumiałość i zapraszamy do odwiedzin!

Zwiedzanie tylko po wyznaczonych trasach

Ze względów bezpieczeństwa oraz ochrony zabytków,

w Exploseum obowiązuje zakaz schodzenia z wyznaczonych tras, wchodzenia na obszary oznaczone zakazem wstępu, przekraczania ogrodzeń i zabezpieczeń, przechodzenia przez zamknięte bramy i furtki, samowolnego otwierania zabezpieczeń, niszczenia mienia Muzeum oraz niestosowania się do poleceń pracowników.

- Osoba, która wejdzie na ogrodzony teren wyłączony z dostępu albo nie opuści go, mimo wyraźnego żądania upoważnionego pracownika Muzeum, może ponosić odpowiedzialność na podstawie art. 193 § 1 Kodeksu karnego, zagrożoną grzywną, karą ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do roku - ostrzega MO.

Niszczenie lub uszkodzanie ogrodzeń, barier, bram, tablic informacyjnych, elementów ekspozycji lub innego mienia może stanowić przestępstwo z art. 288 § 1 Kodeksu karnego, zagrożone

karą pozbawienia wolności od 3 miesięcy do 5 lat. Jeżeli wartość szkody nie przekracza 800 zł, czyn może zostać zakwalifikowany jako wykroczenie na podstawie art. 124 § 1 Kodeksu wykroczeń.

Przypadki nieuprawnionego wejścia, odmowy opuszczenia terenu oraz niszczenia zabezpieczeń będą dokumentowane i zgłaszane policji.

- Zachęcamy jednak do korzystania z przygotowanej oferty zwiedzania (w tym trasy ekstremalnej) i przypominamy, że w czwartki Exploseum dostępne jest bezpłatnie. Jednocześnie chcemy podziękować wszystkim odwiedzającym, którzy swoją postawą i szacunkiem dla historii przyczyniają się do ochrony tego wyjątkowego miejsca dla obecnych i przyszłych pokoleń.

Nowe ogrodzenie i większy parking

Na terenie Exploseum realizowany jest obecnie projekt

„Fabryka Kultury”. Obejmuje on budowę nowego ogrodzenia wokół kompleksu, a w kolejnym etapie również rozbudowę parkingu dla odwiedzających.

- Inwestycja ma na celu zwiększenie bezpieczeństwa osób odwiedzających, poprawę organizacji ruchu turystycznego oraz skuteczniejszą ochronę zabytkowych obiektów i historycznej infrastruktury - zawiadamia Muzeum Okręgowe.

W ubiegłym roku Exploseum odwiedziło 28 907 osób. Mieści się ono na terenie dawnej niemieckiej fabryki materiałów wybuchowych DAG Fabrik Bromberg, jednego z największych kompleksów zbrojeniowych III Rzeszy. Trasa turystyczna prowadzi przez historyczną strefę produkcji nitrogliceryny, obejmując system podziemnych korytarzy oraz zachowane niemal w niezmienionej formie obiekty przemysłowe z okresu II wojny światowej. ©

NASZA AKCJA

Ty też możesz dołożyć swój wagonik do Pociągu Marzeń!

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

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

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

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

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

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

zakupić fundacjom niezbędny sprzęt rehabilitacyjny, sportowy, czy medyczny.

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

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

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

AUTOREKLAMA

0011554213

Pociąg Marzeń

DOŁĄCZ DO AKCJI

605 651 968

Fundacja Pomocy Społecznej „Okruszek Szczęścia”

PO LITYKA

Mason, buntownik i partyjny dłużnik. Za to partie nie przyjmą lub wyrzucą?

Do polskiej partii politycznej nie zapisze się cudzoziemiec ani 17-latek. W wielu ugrupowaniach drzwi zamknie też przynależność do konkurencji lub kłopotliwy życiorys. Legitymację można stracić nie tylko za przestępstwo

Adam Willma

Partyjne legitymacje otwierały w ostatnich dekadach drogę do rad nadzorczych, urzędów i stanowisk w spółkach Skarbu Państwa. Nic więc dziwnego, że obok ideowców do ugrupowań trafiają ludzie wyczuwający polityczną koniunkturę. Samo zapisanie się jednak nie wystarczy. Partie sprawdzają kandydatów, stawiają warunki, a niepokornych, niełojalnych i zalegających ze składkami mogą usunąć.

Tylko obywateli to 18+

Ustawa o partiach politycznych pozwala na członkostwo wyłącznie obywatelom Polski, którzy ukończyli 18 lat. Młodsza osoba może działać w partyjnej młodzieżówce, ale pełnoprawnym członkiem partii nie zostanie.

Są też zawody i funkcje, których z legitymacją partyjną łączyć nie wolno. Zakaz dotyczy między innymi sędziów, prokuratorów, policjantów, żołnierzy zawodowych w czynnej służbie oraz części korpusu służby cywilnej. Szczegółowe zasady wynikają z Konstytucji i ustaw regulujących poszczególne zawody.

Dwie legitymacje?

Sama ustawa nie zawiera ogólnego zakazu należenia do dwóch partii. W praktyce większość dużych ugrupowań zamyka taką możliwość we własnych przepisach.

W PiS członkostwo ustaje po wstąpieniu do innej partii albo jej aktywnym wspieraniu. Kandydat musi też akceptować cele ugrupowania, statut, regulaminy i decyzje władz. Komitet Polityczny może ustalać dodatkowe wymagania wobec osób starających się o przyjęcie.

Koalicja Obywatelska również nie przyjmuje osób należących do innej partii. Od 25 października 2025 jest to formalna nazwa partii powstałej z połączenia Platformy Obywatelskiej, Nowoczesnej i Inicjatywy Polska, a nie wyłącznie nazwa koalicji wyborczej.

Zakaz drugiej legitymacji obowiązuje także w Razem. Nie wszędzie jednak jego złamanie działa identycznie. W jednej partii członkostwo ustaje z mocy statutu, w innej potrzebna jest uchwała właściwych władz albo postępowanie dyscyplinarne.



W PiS członkostwo ustaje po wstąpieniu do innej partii albo jej aktywnym wspieraniu

Wyjątkiem jest Konfederacja Wolność i Niepodległość. Jej działacze mogą jednocześnie należeć do Konfederacji i jednego z ugrupowań tworzących to środowisko, na przykład Ruchu Narodowego lub Nowej Nadziei. Samo przyjęcie do partii-matki wymaga jednak uchwały Rady Liderów podjętej większością czterech piątych głosów. Statut wyklucza natomiast należenie do organizacji działającej wbrew celom, programowi lub interesowi Konfederacji.

Jeszcze inny wyjątek przewiduje Stronnictwo Pracy. Zasadą jest tam zakaz przynależności do innej partii lub organizacji politycznej, ale w uzasadnionych przypadkach Zarząd Główny może zgodzić się na odstąpienie.

Nie wystarczy deklaracja

Partyjna legitymacja bywa traktowana jako inwestycja w przyszłą karierę, ale wypełnienie formularza nie gwarantuje przyjęcia. O przyjęciu może decydować koło, zarząd okręgowy, komisja albo centralne władze ugrupowania.

PiS wymaga polskiego obywatelstwa, ukończenia 18 lat, pełni praw publicznych i zaakceptowania partyjnych zasad. Kandydat nie ma jednak prawa domagać się przyjęcia tylko dlatego, że spełnia formalne warunki. Decyzję podejmują struktury partii.

W Razem kandydat otrzymuje status członka-kandydata i przechodzi

90-dniowy okres wstępny. W tym czasie nie ma pełni praw, w tym prawa głosu w najważniejszych sprawach wewnętrznych. Dopiero po zakończeniu tego etapu może zostać członkiem zwyczajnym.

Jeszcze wyżej poprzeczkę zawiesza Konfederacja Korony Polskiej. Kandydat musi przejść sześciomiesięczny staż, choć Komitet Polityczny może go skrócić albo przedłużyć. W tym czasie sprawdza się między innymi jego zaangażowanie, regularność opłacania składek i gotowość do działania na rzecz partii.

Bez nieposzlakowanej opinii

Konfederacja Korony Polskiej wymaga od kandydata „nieposzlakowanej opinii”. Nie przyjmie też osoby skazanej za korupcję lub inne przestępstwo popełnione z niskich pobudek.

Jeszcze bardziej szczegółowe są zapisy dotyczące przeszłości. Członkiem KKP nie może zostać osoba, która jest albo kiedykolwiek była członkiem loży masonskiej. Zakaz obejmuje również tych, którzy współpracują lub współpracowali ze służbami obcego państwa. Nie ma znaczenia, czy takie związki ustały wiele lat przed złożeniem deklaracji.

Problemem może być również „wspieranie organizacji, której cele są sprzeczne z programem albo interesem partii”. Tak szeroka formuła pozwala odmówić przyjęcia

nie tylko członkowi konkurencyjnego ugrupowania, ale też osobie aktywnie działającej w nieakceptowanym ruchu politycznym.

Za inną listę

Najpewniejszym sposobem utraty partyjnej legitymacji jest przejście do konkurencji. Często nie trzeba nawet formalnie zapisywać się do drugiej partii.

W PiS członkostwo ustaje również wskutek aktywnego wspierania innej ugrupowania. Statut nakłada na parlamentarzystów i samorządowców obowiązek działania w klubach utworzonych przez PiS. Start z innej listy wymaga zgody władz.

W innych partiach podobny skutek może przynieść publiczne poparcie konkurencyjnego kandydata, udział w jego kampanii albo złamanie decyzji dotyczącej wyborów. Statuty posługują się zwykle pojęciami działania na szkodę ugrupowania, naruszenia jego interesu lub niestosowania się do uchwał władz.

Są zawody i funkcje, których z legitymacją partyjną łączyć nie wolno. Zakaz dotyczy między innymi sędziów, prokuratorów, policjantów, żołnierzy zawodowych w czynnej służbie oraz części korpusu służby cywilnej

Za bunt i złą sławę

Partie nie muszą czekać na prawomocny wyrok. Członka można ukarać za zachowanie legalne, ale uznane za niełojalne, nieetyczne albo kompromitujące.

Statut Koalicji Obywatelskiej przewiduje odpowiedzialność między innymi za niestosowanie się do uchwał władz, działanie sprzeczne z programem, czyny nieetyczne lub hańbiące i inne działania szkodzące partii. Katalog jest na tyle szeroki, że może objąć publiczne atakowanie własnego kierownictwa, ujawnianie wewnętrznych sporów albo łamanie dyscypliny.

W PiS podstawą odpowiedzialności jest naruszenie statutu, niewykonywanie decyzji władz, postępowanie sprzeczne z programem i linią polityczną oraz działalność zagrażająca interesom partii. Komitet Polityczny może w szczególnie poważnym przypadku zdecydować o wykluczeniu bez czekania na zwykły tok postępowania.

Składki mają znaczenie

Zaległości składkowe są częstą podstawą zawieszania praw, skreślenia z ewidencji albo wszczynania procedury wykluczenia. Poszczególne partie różnie określają okres zaległości i sposób usunięcia członka.

Konfederacja Korony Polskiej wskazuje wprost, że co najmniej sześciomiesięczna przerwa w opłacaniu składek oznacza niespełnianie warunków członkostwa. Na tej podstawie partia może usunąć dłużnika. Członek KKP zawieszony w prawach nadal musi płacić składki.

Najpierw kara, potem odwołanie

Statuty przewidują zwykle kilka stopni kary: upomnienie, nagana, zawieszenie praw, zakaz sprawowania funkcji i wykluczenie. W poważniejszych sprawach decyzja może zostać wykonana natychmiast.

W Koalicji Obywatelskiej odwołanie od zawieszenia lub wykluczenia nie musi wstrzymywać wykonania uchwały. Podobnie jest w PiS. Oznacza to, że działacz może zostać odsunięty od partii jeszcze zanim jego odwołanie zostanie rozpatrzone.

Najdalej idzie Konfederacja Korony Polskiej. Uchwała jej Komitetu Politycznego o wykluczeniu z powodu niespełniania statutowych warunków jest ostateczna i nie podlega zaskarżeniu. ©

FOKUS

WARSZAWA

1200 łamiących prawo w miesiąc. Nowe przepisy o hulajnogach nie działają?

Liczba wypadków z udziałem hulajnóg elektrycznych rośnie w zatrważającym tempie – wynika z najnowszych, wstępnych danych Komendy Głównej Policji za pierwsze półrocze 2026 roku

Marcin Koziestański

Wraz z początkiem czerwca bieżącego roku weszła w życie nowelizacja Prawa o ruchu drogowym, która miała uszczelnić dotychczasowe luki prawne i powstrzymać rosnącą falę urazów wśród nieletnich.

Kask obowiązkowy i mandaty dla rodziców

Od 3 czerwca 2026 roku przepisy nakładają bezwzględny obowiązek jazdy w atestowanym kasku ochronnym na wszystkie osoby do 16. roku życia poruszające się hulajnogami elektrycznymi, rowerami oraz UTO (urządzeniami transportu osobistego, np. segwaye czy longboardy). Obowiązek ten dotyczy każdej przestrzeni publicznej: dróg, ścieżek rowerowych, chodników, a także alejek w parkach czy osiedlowych stref zamieszkania.

Ponieważ nieletni do 16. roku życia nie odpowiadają finansowo za popełnione wykroczenia, ustawodawca przeniósł odpowiedzialność bezpośrednio na ich prawnych opiekunów – za brak kasku u dziecka rodzicowi grozi mandat karny w wysokości do 100 złotych. Wprowadzono również kategoryczny zakaz poruszania się hulajnogami elektrycznymi po drogach publicznych przez dzieci poniżej 13. roku życia (wyjątkiem jest jazda



Od 3 czerwca obowiązuje obowiązek używania kasków przez młodych rowerzystów i kierujących e-hulajnogami

pod opieką dorosłego w strefie zamieszkania).

Ponad 1200 wykroczeń w miesiąc

O tym, jak powszechny jest problem ignorowania podstawowych zasad bezpieczeństwa, dobitnie świadczą wyniki ostatnich działań policyjnych. Tylko w okresie od 3 czerwca do 7 lipca 2026 roku funkcjonariusze ujawnili aż 1234 naruszenia dotyczące nieużywania kasku ochronnego przez osoby poni-

żej 16. roku życia. Co istotne, blisko połowa z tych przypadków – aż 591 – dotyczyła właśnie kierujących hulajnogami elektrycznymi (631 naruszeń odnotowano wśród rowerzystów, a 12 na innych urządzeniach transportu osobistego). Statystyki te pokazują, że mimo groźby mandatów i ryzyka utraty zdrowia, młodzież wciąż nagminnie wsiada na e-hulajnogi bez jakiegokolwiek ochrony głowy.

Nie wiadomo jednak, ile naruszeń dotyczyło jazdy po drogach

publicznych przez dzieci poniżej 13 roku życia. – Sposób gromadzenia danych nie umożliwia wskazania liczby ujawnionych przypadków kierowania hulajnogą elektryczną na drodze publicznej przez osoby do 13. roku życia – mówi w rozmowie z portalem i.pl podkomisarz Iwona Kijowska z Komendy Głównej Policji.

Czarny bilans półrocza: 9 ofiar śmiertelnych

Najbardziej zatrważający obraz wyłania się jednak z porównania danych za pierwsze półrocza lat 2024-2026. Liczba wszystkich wypadków z udziałem e-hulajnóg wzrosła z 297 w pierwszej połowie 2024 roku do 539 w roku 2025, osiągając w pierwszym półroczu 2026 roku poziom aż 644 zdarzeń – to skok o ponad 100 procent.

Prawdziwy dramat kryje się jednak w statystykach śmiertelnych: w analizowanym okresie liczba zabitych użytkowników hulajnóg potroiła się, rosnąc z 3 osób w 2024 roku do 9 w bieżącym. W tym samym czasie wzrosła również liczba rannych – z 257 do 581, a liczba kolizji zwiększyła się z 691 do niemal 1633. Dane te pokazują jednoznacznie, że e-hulajnogi stały się jednym z najgroźniejszych elementów miejskiego krajobrazu.

POLITYKA

Tusk: Biedy nie ma. Lekarze zarobią do 76 800 złotych

Karolina Wrońska

– Lekarze zarobią do 76 800 złotych brutto po przyjęciu maksymalnej stawki godzinowej proponowanej przez Ministerstwo Zdrowia – poinformował premier Donald Tusk.

Szef rządu powiedział, że kwota 76 800 złotych brutto to maksymalny pułap, jaki będą mogli osią-

gnąć lekarze, gdy zostanie wprowadzony limit 240 złotych brutto za godzinę pracy.

– Górny limit wynagrodzenia to będzie szesnastokrotność płacy minimalnej. Biedy nie ma – powiedział premier. Przypomniał, że są lekarze, którzy teraz zarabiają więcej.

– Nielicznym będzie wydawało się, że to jest mało, bo w tym niekontrolowanym systemie wynagrodzeń zarabiali dużo, dużo więcej. Nam ten pułap wydaje się przyzwoity i na pewno nie skazuje nikogo na niskie zarobki. 76 800 złotych to naprawdę jest chyba godna kwota – wskazał Tusk.

POLITYKA

Bochenek: Posłowie mają czas do czwartku

Karolina Wrońska

W przyszłym tygodniu odbędzie się komitet polityczny PiS, który podejmie decyzje statutowe zatwierdzające decyzje parlamentarzystów co do członkostwa w partii.

Oposiedzeniu komitetu rzecznik PiS Rafał Bochenek poinformował we wpisie na X. „W przyszłym tygodniu

odbędzie się Komitet Polityczny PiS, który podejmie decyzje statutowe zatwierdzające decyzje parlamentarzystów co do członkostwa w PiS. Złożenie oświadczenia jest warunkiem koniecznym członkostwa w naszej formacji politycznej. Czas jest do czwartku, do końca dnia. Stowarzyszenie albo partia. Tylko w jedności możemy walczyć o dobrą przyszłość naszej Ojczyzny” – czytamy.

Jak mówił Bochenek w TVP Info, wielu parlamentarzystów złożyło już deklaracje, choć „jest wąska grupa osób, która ma rzeczywiście wątpliwości”. – Te osoby są naciskane niestety przez wąskie grono skupione wokół inicjatorów stowarzyszenia – dodał.

KRÓTKO

Łódzkie

Uciekał traktorem przed radiowozem

57-latek zignorował sygnały do zatrzymania i postanowił uciekać przed policyjnym radiowozem... ciągnikiem rolniczym. Po zatrzymaniu szybko okazało się, że powodów do unikania kontroli miał wiele. Funkcjonariusze wyczuli od mężczyzny silną woń alkoholu. Badanie urządzeniem do sprawdzania stanu trzeźwości wykazało jednak wynik poza zakresem pomiarowym. Okazało się również, że 57-latek nigdy nie posiadał uprawnień do kierowania pojazdami. Ciągnik rolniczy, którym się poruszał, nigdy nie był zarejestrowany.

Lubelskie

Rolnicy poszkodowani przez przymrozki

Około 13 tys. sadowników i rolników zgłosiło straty w uprawach wskutek wiosennych przymrozków na Lubelszczyźnie – podał we wtorek Lubelski Urząd Wojewódzki. Wiceminister rolnictwa Małgorzata Gromadzka zapewniła o wsparciu finansowym resortu dla poszkodowanych. – Na pogodę nie mamy wpływu, ale nie pozostawiamy rolników samym sobie – zapowiedziała. Skala pomocy ma zależeć od wielkości strat.

Gorzów Wielkopolski

Śmierć 31-latki w policyjnym areszcie

Przyczyną śmierci 31-latki, która zmarła 14 lipca w gorzowskiej komendzie, była niewydolność krążeniowo-oddechowa. Przeprowadzana we wtorek sekcja nie wykazała, by miała obrażenia mogące doprowadzić do jej zgonu – poinformowała PAP rzecznik Prokuratury Okręgowej w Gorzowie Wlkp. Mariola Wojciechowska-Grześkowiak.



FOT. ADAM JANKOWSKI

Jeśli się macie rozejść, to się rozejdźcie. Jeszcze parę tygodni Waszych polemik i „prawica” w Polsce będzie synonimem bandy jałowych, skłóconych i zgorzkniałych zgredów

KRZYSZTOF BOSAK
lider Konfederacji

ROSJA

Spada poparcie dla Putina. Rosjanie zmęczeni wojną, cenzurą internetu i kryzysem

Grzegorz Kuczyński

Poziom poparcia dla działań rosyjskiego dyktatora Władimira Putina spadł do najniższego poziomu od 2021 roku.

Zgodnie z najnowszymi danymi kontrolowanego przez państwo Ogólnorosyjskiego Centrum Badań Opinii Publicznej, na dzień 12 lipca działania Putina popierało 65,1% ankietowanych. Jednocześnie 23,4% respondentów otwarcie stwierdziło, że nie popiera jego pracy na stanowisku prezydenta.

Podobne tendencje, jak zauważa magazyn „Newsweek”, odnotowują dwa inne duże ośrodki sondażowe: Centrum Lewady i Fundacja Opinia Publiczna (FOM).

Po rozpoczęciu pełnoskalowej inwazji Federacji Rosyjskiej na Ukrainę poparcie dla Putina utrzymywało się głównie w przedziale od około 78% do 85%. Jeszcze we wrześniu 2025 roku jego działania popierało 77,8% Rosjan.

Ostatni raz wskaźniki spadły do obecnego poziomu w 2021 roku – w kontekście pandemii COVID-19, stagnacji gospodarczej oraz protestów popierających rosyjskiego opozycjonistę Aleksieja Nawalnego.

Magazyn „Newsweek” pisze, że po prawie czterech i pół roku wielkiej wojny zaczyna się rozpaść nieformalna „umowa społeczna” między

dzy Kremlem a społeczeństwem rosyjskim.

Jednym z czynników niezadowolenia stało się dalsze zaostrzenie kontroli nad internetem. Kreml rozszerzył uprawnienia Roskomnadzoru i ograniczył działanie zagranicznych platform oraz komunikatorów, próbując przekierować użytkowników na wspieraną przez państwo aplikację MAX.

Kolejnym źródłem napięć stały się problemy z paliwem, które pojawiły się po ukraińskich atakach na rosyjską infrastrukturę energetyczną. Ataki na rafinerie i terminale paliwowe doprowadziły do niedoborów, kolejek na stacjach benzynowych oraz wzrostu niepokoju wśród ludności.



Poparcie dla Władimira Putina wciąż spada, ale i tak pozostaje bardzo wysokie

BLISKI WSCHÓD

Huti ogłosili blokadę morską Arabii Saudyjskiej

Grzegorz Kuczyński

Sojusznicy Iranu, jemeńscy rebelianci Huti, ogłosili, że wprowadzają „embargo morskie” wobec Arabii Saudyjskiej. Ugrupowanie zamierza zamknąć Cieśninę Bab al-Mandab „dla wrogich saudyjskich statków”.

Oficjalny rzecznik sił zbrojnych Huti, Jahja Sare, oświadczył, że embargo to jest wprowadzane w odpowiedzi na trwającą od 12 lat blokadę portów i lotnisk w kontrolowanej przez Huti północno-zachodniej części Jemenu ze strony Arabii Saudyjskiej.

Zastępca szefa biura prasowego Huti, Nasruddin Amer, wyjaśnił, że ugrupowanie zamierza zamknąć Cieśninę Bab al-Mandab „dla wrogich saudyjskich statków”. Arabia Saudyjska nie skomentowała jeszcze tych oświadczeń.

Konflikt Huti z Arabią Saudyjską

Konflikt zbrojny między Arabią Saudyjską a Huti w ostatnim czasie w dużej mierze ucichł, ale tydzień temu doszło do jego eskalacji: Huti oskarżyli Arabię Saudyjską o atak na lotnisko w ich stolicy, Sanie, i wystrzelili rakiety w kierunku lotniska w mieście Abha.

Jednocześnie rząd pozostałej części Jemenu, zależny od Arabii Saudyjskiej, oświadczył, że to jego siły uderzyły na lotnisko w Sanie, ponieważ chciały zapobiec lądowaniu tam irańskiego samolotu bez jego zgody.

Kluczowa cieśnina w regionie

Cieśnina Bab al-Mandab (Brama Łez) to wąskie, o szerokości 32 kilo-



Jemeńscy Huti są sojusznikami Iranu. Ich decyzja o blokadzie cieśniny Bab al-Mandab może pogłębić kryzys z eksportem ropy z Zatoki

metrów, wejście do Morza Czerwonego od południa, od strony Oceanu Indyjskiego. Tędy przebiega najważniejszy morski szlak handlowy łączący Europę z Azją (z Morza Czerwonego przez Kanał Sueski na Morze Śródziemne).

Po wybuchu wojny w Strefie Gazy w październiku 2023 roku Huti jako sojusznicy Iranu i Hamasu, zaczęli ostrzeliwać statki handlowe w tej cieśninie, a także na Morzu Czerwonym i w Zatoce Adeńskiej, używając rakiet i dronów oraz atakując je z łodzi motorowych.

Cztery statki zostały zatopione, zginęło dziewięciu marynarzy, a ruch przez cieśninę Bab al-Mandab spadł do rekordowo niskiego poziomu, ponieważ firmy żeglugowe zaczęły kierować statki na trasy omijające Afrykę.

Obecnie, w czasie blokady Cieśniny Ormuz przez Iran, znaczenie Cieśniny Bab al-Mandab dla Arabii Saudyjskiej gwałtownie wzrosło, ponieważ kraj ten przekierował 70%

eksportu swojej ropy do portu Janbu nad Morzem Czerwonym.

Według danych firm Kpler i Signal Ocean w ostatnich tygodniach przez ten port przepływało około czterech milionów baryłek dziennie, podczas gdy rok temu w Janbu przeładowywano mniej niż milion baryłek dziennie.

Łączna ilość ropy przepływającej przez cieśninę Bab al-Mandab osiągnęła w czerwcu 7,4 mln baryłek dziennie, co stanowi około 7% światowej produkcji.

Deklaracja Huti sprawiła, że w poniedziałek wieczorem cena ropy Brent natychmiast poszła w górę, do blisko 90 dolarów za baryłkę. Mohammed Albasha z amerykańskiej firmy konsultingowej Basha Report zajmującej się kwestiami ryzyka zauważył, że nawet jeśli na razie nie jest jasne, czy Huti rzeczywiście zaczną atakować statki płynące do Arabii Saudyjskiej i z niej, to już samo ich oświadczenie wywoła negatywne skutki.

IRAN

Rozejm tylko na papierze. Dziesiąta z rządu noc ataków USA na Iran

oprac. Grzegorz Kuczyński

Amerykańskie siły zakończyły dziesiątą z rządu noc ataków na Iran – poinformowało Dowództwo Centralne USA (CENTCOM).

Kolejną serię ataków zakończono we wtorek o 3 nad ranem. Uderzenia prowadzono przez pięć godzin. Siły USA zaatakowały m.in. irańskie centra dowodzenia wojskowego, bazy rakietowe oraz systemy obrony powietrznej – poinformował CENTCOM, któremu podlegają amerykańskie wojska na Bliskim Wschodzie.

We wtorek rano Irański Korpus Strażników Rewolucji Islamskiej podał, że dwa tankowce stanęły w ogniu po eksplozjach, do których doszło, gdy próbowały przepłynąć przez Ormuz. Dodano, że cieśnina pozosta-

nie zamknięta tak długo, jak długo będą trwały działania Stanów Zjednoczonych w regionie.

W poniedziałek wieczorem Departament Stanu wydał ostrzeżenie do Amerykanów na całym świecie. „Ze względu na podwyższone napięcia na Bliskim Wschodzie sytuacja bezpieczeństwa pozostaje złożona i istnieje możliwość nieprzewidzianej eskalacji” – głosi oświadczenie.

Amerykanie przebywający na Bliskim Wschodzie powinni zachować ostrożność i zwiększoną czujność oraz być gotowi na odwołania lotów, okresowego zamykania przestrzeni powietrznej i potencjalnych zakłóceń w podróży – ostrzegł resort.

W poniedziałek prezydent USA Donald Trump zagroził, że za każdym razem, gdy Iran zabije amerykańskiego żołnierza, „poniesie wielokrotnie gorsze konsekwencje”.

NIEMCY

Koniec z piciem alkoholu na dworcach kolejowych

oprac. Anna Nagel

Od połowy października spożywanie alkoholu ma zostać zakazane na wszystkich dworcach kolejowych w RFN – poinformowały we wtorek niemieckie media.

Deutsche Bahn od 15 października planuje wprowadzić zakaz spożywania alkoholu na wszystkich dworcach kolejowych w Niemczech. Wyjątkiem mają być lokale gastronomiczne działające na terenie dworców.

Dziennik „Bild” pisze, że zakaz dotyczyć ma każdego rodzaju alkoholu, w tym piwa.

Deutsche Bahn oczekuje, że zakaz spożywania alkoholu poprawi bezpieczeństwo i ograniczy liczbę konfliktów wywołanych pod wpływem alkoholu. Zakaz ma być egzekwowany przez służby ochrony kolei oraz policję federalną.

Osoby przyłapane na spożywaniu alkoholu będą musiały liczyć się z natychmiastowym nakazem opuszczenia dworca. W przypadku powtarzających się naruszeń może

zostać nałożony stały zakaz wstępu na teren dworca.

Duże poruszenie w całych Niemczech wywołał piątkowy poważny wypadek w pociągu regionalnym w Badenii-Wirtembergii. Pracownik ochrony kolei wypadł z pociągu po konfrontacji z nietrzeźwym pasażerem.

Zakaz spożywania alkoholu obowiązuje już teraz na niektórych dużych niemieckich dworcach, między innymi we Frankfurcie nad Menem, Hamburgu i Kolonii.

PAP

STRONA ZDROWIA

OBRZĘKI

Objawy i przyczyny zatrzymywania wody w organizmie. Jak ograniczyć obrzęki?

Gdy organizm gromadzi nadmiar płynów, widoczny jako opuchlizna kończyn, brzucha czy twarzy, warto poszukać przyczyn problemu i podjąć odpowiednie działania, by ograniczyć jego następstwa.

Anna Rokicka-Żuk

Zatrzymywanie pewnych ilości wody w organizmie jest zjawiskiem normalnym, umożliwiającym regulację gospodarki wodno-elektrolitowej w organizmie. Gdy się nasila i powoduje dolegliwości, warto sprawdzić przyczyny problemu, które mogą mieć poważniejszy charakter medyczny, wymagający odpowiedniego leczenia.

Nadmierna retencja wody w ciele wywołuje objawy takie jak m.in. opuchnięcie stóp, kostek, nóg czy dłoni, powiększenie obwodu brzucha, obrzęk twarzy, zwiększenie masy ciała nawet o 2-3 kg, uczucie ociężałości, pośladowanie skóry jak po kąpieli, zesztywnienie stawów w kończynach objętych opuchlizną, zwłaszcza rano, bóle głowy po wstaniu z łóżka, pogorszenie stanu w zespole cieśni nadgarstka. W przypadku większej opuchlizny uciśnięcie kciukiem objętego nia obszaru, np. okolicy kostek nóg, powoduje powstanie zagłębienia, które znika w powolnym tempie.

Najczęstszym powodem powstawania opuchlizny i obrzęków są zaburzenia gospodarki wodno-elektrolitowej, której równowaga jest szczególnie ważna dla prawidłowej pracy układu nerwowego, krążenia czy mięśni. Zatrzymywanie nadmiaru wody w ciele może wynikać z nieprawidłowości funkcjonowania narządów w obrębie tych układów. Przyczyną zbyt dużej retencji wody mogą też być poważniejsze problemy z wątrobą, nerkami czy sercem. Jeżeli nadmierne zatrzymywanie wody w organizmie pojawia się nagle i utrzymuje dłużej niż przez tydzień, należy zasięgnąć porady lekarza.

Zatrzymywanie wody w organizmie może wynikać ze skłonności genetycznych, ale zwykle ma bezpośredni związek z dietą, stylem życia, masą ciała i stanem zdrowia, a zwłaszcza z kondycją układu krążenia. Często przyczyną jest nadmierny wzrost ciśnienia w żyłach i naczyniach włosowatych, prowadzący do przenikania wody do przestrzeni międzykomórkowych.

Większe niż zazwyczaj gromadzenie zapasów wody jest procesem normalnym w sytuacji, gdy organizm chce zapobiec jej niedoborom, jak np.



Zatrzymywanie wody w organizmie najczęściej dotyczy kończyn dolnych i górnych, a także okolic brzucha i twarzy. Powodów do powstawania opuchlizny w tych rejonach może być wiele

przed miesiączką u kobiet czy w stanie umiarkowanego odwodnienia. Może też jednak sygnalizować mniej lub bardziej poważne problemy zdrowotne, dlatego nie należy tej dolegliwości bagatelizować.

Do najpowszechniejszych przyczyn nadmiernego zatrzymywania wody w organizmie, często działających jednocześnie, należą m.in.: • nadmierne spożycie sodu i/lub soli, • niedostateczne spożycie elektrolitów, takich jak potas, magnez i wapń, • wysokie spożycie oczyszczonych węglowodanów, np. cukru czy białej mąki, • odwodnienie lub regularne niedostateczne spożycie wody i innych płynów, • nadmiar kofeiny (choć mniejsze ilości mają działanie odwadniające), • siedzący tryb życia z niedoborem ruchu, • długotrwałe unieruchomienie, np. na skutek urazu, • zbyt długie stanie, • długa podróż, zwłaszcza przy zmianach ciśnienia i niskiej wilgotności powietrza, jak to ma miejsce w samolocie, • długotrwała aktywność, np. wielogodzinny marsz

albo bieg, • zbyt gorące kąpiele, • wahania hormonalne, również przed miesiączką, w ciąży, okresie premenopauzalnym i menopauzy, • zaburzenia krążenia krwi w nogach, • osłabienie naczyń krwionośnych, • ciąża, gdy wahania hormonalne występują obok zaburzeń krążenia, • niedobór białka w diecie, np. przy restrykcyjnych, niebilansowanych kuracjach odchudzających, • anemia, • niedobory związków mineralnych i witamin, • zakrzepica żylna, • niewydolność lub niedrożność żylna, np. pozakrzepowa, • zaburzenia pracy serca, • reumatoidalne zapalenie stawów,

Podstawą leczenia zaburzeń związanych z nadmiernym zatrzymywaniem wody w organizmie jest wyeliminowanie możliwych przyczyn problemu. W wielu przypadkach wystarczy jednak zmiana diety i stylu życia

• zaburzenia odpływu limfy i tzw. obrzęk limfatyczny, któremu towarzyszy również poważna opuchlizna kończyn, zmiana koloru skóry i silne uczucie zmęczenia, • przyjmowanie niektórych leków, m.in. dostępnych bez recepty niesterydowych leków przeciwzapalnych, regulujących ciśnienie krwi, sterydów, antydepresantów czy leków stosowanych w chemioterapii.

Podstawą leczenia zaburzeń związanych z nadmiernym zatrzymywaniem wody w organizmie jest wyeliminowanie możliwych przyczyn problemu. W wielu przypadkach wystarczy jednak zmiana diety i stylu życia, by nie tylko ograniczyć dyskomfort i problem estetyczny związany z następstwami nasilonego zatrzymywania wody w organizmie, ale też zmniejszyć ryzyko rozwoju i objawy chorób krążeniowych, związanych z pracą nerek czy zapalnymi.

Gdy źródło problemu leży w sferze medycznej, należy zasięgnąć porady lekarza. W określonych przypadkach

może on przepisać leki, np. o działaniu diuretycznym, jednak ich bezpieczne stosowanie wymaga ściśle określonego postępowania, które może ustalić jedynie specjalista.

Przy dolegliwościach ze strony kończyn dolnych pomocne mogą być zabiegi usprawniające krążenie krwi w tym rejonie, m.in. częste unoszenie nóg w górę (ponad poziom serca), stosowanie żelów z heparyną i innymi składnikami wspomagającymi krążenie żyłne, np. wyciągiem z kasztanowca zwyczajnego (*Aesculus hippocastanum*) czy arniki górskiej (*Arnica montana*). Ulgę przynosi także noszenie specjalnych kompresyjnych podkolanówek, pończoch czy rajstop o zmiennym ucisku, tzw. przeciwżyłakowych.

Przy poważnych problemach żylnych podkolanówki o odpowiednim, leczniczym stopniu ucisku przepisuje lekarz. W innych sytuacjach można wybrać opcję profilaktyczną, np. podkolanówki czy getry w wersji sportowej, dostępne w sklepach z odzieżą dla aktywnych.

Przy lekkich obrzękach łydek, pojawiających się w wyniku nadmiernego zatrzymywania wody w tkankach nóg, ulgę przynosi delikatny masaż prowadzony od kostki w górę do kolana. Bardziej zdecydowany masaż lepiej jednak pozostawić wykwalifikowanemu specjalście.

W profilaktyce i postępowaniu ograniczającym retencję wody w organizmie w pierwszej kolejności zalecana jest zmiana diety na taką, która zawiera ograniczone ilości sodu, najczęściej występującego w postaci soli. Większość tego dodatku spożywamy razem z przetworzoną żywnością – spore ilości pochodzą z podstawowych produktów, takich jak pieczywo, sery czy wędliny.

Znacznie więcej sodu od powszechnie spożywanych zawierają przetwory solone i kiszone warzywa, a także produkty wysokoprzetworzone, które zawierają niewiele innych niezbędnych składników mineralnych czy witamin, a obfitują w oczyszczone węglowodany, które nasilając wydzielanie insuliny, powodują reabsorbcję sodu w nerkach, zmniejszając jego ilości wydalanę z moczem.

Więcej na: stronazdrowia.pl

DOBRE ŻYCIE

Sprawdzone sposoby na podniesienie inteligencji. Jak zostać bystrzakiem?

Chciałbyś być bardziej inteligentny? To możliwe. Mózg można wyćwiczyć i skutecznie podnieść swój poziom inteligencji.

Emil Hoff

Nauka już dawno potwierdziła, że inteligencja nie jest dana raz na zawsze w zestawie genów, lecz może być świadomie polepszana w ciągu życia.

Na to, co nazywamy inteligencją, składa się wiele czynników, w tym np. pamięć, umiejętność logicznego myślenia i uczenia się, kreatywność, zdolność do adaptacji. We wszystkich tych obszarach można wyćwiczyć swój mózg, tym samym podnosząc swój poziom inteligencji.

Mózg jest plastyczny, więc im więcej go używamy, tym sprawniejszy się staje. By podnieść swój poziom inteligencji, musisz zadbać o stymulację mózgu, a także ogólne zdrowie i samopoczucie.

Nawyki, które podnoszą inteligencję

Warto wyrobić sobie poniższe nawyki, by trenować swoją inteligencję każdego dnia:

- Medytacja: wspomaga pamięć i koncentrację, zdolność skupienia i uczenia się, poprawia nastrój, uspokaja. Możesz zapisać się na zajęcia w grupie lub całkiem za darmo po-

śluchać prowadzonych medytacji na YouTube.

- Czytanie: stymuluje wszystkie partie mózgu i połączenia między nimi. Podnosi umiejętności skupiania się, rozumienia, przewidywania, myślenia abstrakcyjnego, usprawnia pamięć krótko- i długotrwałą.

- Socjalizacja: kontakt z innymi ludźmi to zawsze wyzwanie i świetny ogólny trening dla naszego mózgu. Jeśli nie masz pod ręką paczki znajomych, poszukaj nowych w mediach społecznościowych, zapisz się do klubu zainteresowań lub weź udział w wolontariacie.

Wyzwania dla mózgu

Mózg lubi wyzwania, a rozwiązując problemy, staje się sprawniejszy.

By podnieść swoją inteligencję, stawiając wyzwania mózgowi, możesz np.:

- Uczyć się nowych umiejętności: bardzo korzystna jest np. nauka gry na instrumencie, która ćwiczy pamięć, koordynację, percepcję słuchową, rozpoznawanie wzorów, zdolności matematyczne. Instrumenty bywają drogie, ale możesz kupić używane w internecie.

- Zrezygnować z pomocy technologii: wyłącz GPS, by ćwiczyć mózg w orientacji w terenie i zapamiętywać nowe miejsca i sposoby dotarcia do nich.

Wyłącz autokorektę tekstu, by bardziej skupiać się na formułowaniu i zapisywaniu swoich myśli.

- Rozwiązywać łamigłówki: niektóre gry i zabawy są wprost zaprojektowane po to, by ćwiczyć nasz mózg. Sprawdzają się do tego np. puzzle, krzyżówki czy sudoku.

Styl życia, który uczyni cię bystrzejszym

Dla poziomu inteligencji kluczowe jest zdrowie mózgu, ale dla zdrowia mózgu – ogólny stan naszego organizmu i samopoczucie.

Dlatego pewne zmiany w stylu życia mogą istotnie wspomóc trening mózgu i podnieść twój poziom inteligencji.

Trzy czynniki są tu kluczowe:

- Dobry sen: od niego zależy codzienna regeneracja mózgu, sen warunkuje też konsolidowanie wspomnień i nowych informacji, uczenie się. Niedobór snu bardzo źle wpływa na pamięć.

- Aktywność fizyczna: powoduje wzrost hipokampu, daje lepsze dotlenienie mózgu, zwiększa neuroplastyczność i zdolność uczenia się. Trening wcale nie musi być intensywny, wystarczy spacer, sesja jogi, czy prosty trening domowy. Kluczowa jest regularność, nie intensywność.

- Dobra dieta: posiłki powinny być regularne i odpowiednio zbalansowane.

Dla mózgu nie jest bez znaczenia, co jesz. By zapewnić sprawne funkcjonowanie tego organu, dieta powinna być bogata m.in. w kwasy omega-3, flawonoidy i witaminę K. By ich dostarczyć, uwzględnij w swojej diecie tłuste ryby morskie, wodorosty, siemię lniane, orzechy, awokado, owoce jagodowe, produkty pełnoziarniste, szpinak i jarmuż.

Na pracę mózgu i poziom inteligencji korzystnie wpływa też picie kawy i zielonej herbaty, bo zawarta w nich kofeina neutralizuje adenylinę, blokującą substancje stymulujące mózg.

Zielona herbata dodatkowo wspomaga rozwijanie sieci neurologicznej w mózgu.



Opuchnięta łydka nie zawsze oznacza przemęczenie. Masaż może zaszkodzić

CHOROBY

Ten objaw łatwo zlekceważyć. Masaż może tylko pogorszyć sytuację

Katarzyna Wąs-Zaniuk, Ewa Zwolak

Ból i obrzęk łydki łatwo zbagatelizować, zwłaszcza gdy przypominają skutki przemęczenia lub drobnego urazu. Tymczasem za pozornie niegroźnymi dolegliwościami może kryć się zakrzepica żył głębokich.

Gdy łydka zaczyna boleć, a noga puchnie, wiele osób zakłada, że to efekt przemęczenia, intensywnego treningu lub drobnego urazu. Naturalnym odruchem bywa wtedy masaż bolącego miejsca, który zwykle przynosi chwilową ulgę.

Masaż a zakrzepica żył głębokich. Niebezpieczne połączenie

Lekarze zwracają jednak uwagę, że nie zawsze jest to bezpieczne. Jeśli przyczyną dolegliwości jest zakrzepica żył głębokich, masowanie chorej nogi może mieć tragiczne skutki.

Szpeciallynie groźny może być w takiej sytuacji masaż tkanek głębokich. Tego typu techniki opierają się na silnym ucisku mięśni i tkanek położonych głębiej pod skórą.

Niebezpieczeństwo pojawia się wtedy, gdy zakrzep oderwie się od ściany żyły i wraz z krwią zacznie przemieszczać się po organizmie. Przez prawą część serca może dotrzeć do naczyń krwionośnych w płucach i zablokować przepływ krwi. W takiej sytuacji dochodzi do zatorowości płucnej. Jest to stan stanowiący bezpośrednie zagrożenie życia.

Nie zwlekaj. Udaj się do lekarza i zrób badania

Jeśli ból, obrzęk lub uczucie napięcia w nodze budzą podejrzenie za-

krzepicy, nie warto zwlekać z wizytą u lekarza ani próbować leczyć się na własną rękę. Podstawą diagnostyki są badania laboratoryjne i obrazowe.

Jednym z pierwszych wykonywanych testów jest oznaczenie poziomu D-dimerów, czyli produktów rozpadu skrzepu. Duże znaczenie ma również USG Dopplera, które pozwala ocenić przepływ krwi w żyłach i wykryć ewentualne zmiany zakrzepowe. Po potwierdzeniu rozpoznania lekarz wdraża odpowiednie leczenie przeciwzakrzepowe.

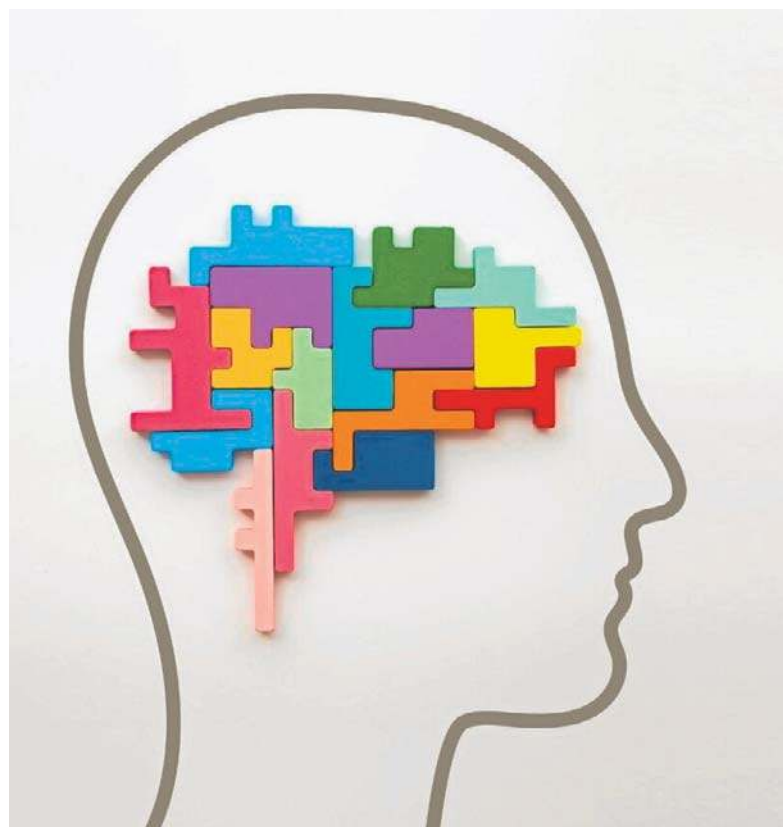
Czym jest zakrzepica?

Zakrzepica żył głębokich, nazywana też żylną chorobą zakrzepowo-zatorową (ZChZZ), to trzecia najczęstsza w Polsce choroba układu krążenia, która każdego roku dotyka ok. 100 tysięcy osób. W wielu przypadkach nie powoduje żadnych objawów.

Zakrzepica żył głębokich jest rozpoznawana u ok. 60 tys. Polaków rocznie, natomiast jej częstą konsekwencją – zator tętnicy płucnej diagnozuje się u 35 tys. osób na rok i u około co trzeciej osoby prowadzi do nagłego zgonu.

Większość przypadków zakrzepicy, bo ok. 70 proc., dotyczy osób powyżej 60. roku życia, jednak do jej rozwoju może dojść z różnych powodów w każdym wieku, nie tylko wśród dorosłych.

Istnieje jeszcze zakrzepica żył powierzchniowych, nazywana też powierzchownym zapaleniem żył lub powierzchownym zakrzepowym zapaleniem żył, to stan zapalny spowodowany powstaniem skrzepu w układzie żył powierzchniowych i otaczających je tkanek. Objawem są wyczuwalne palcami czerwone zgrubienia wzdłuż segmentów żył, które są wrażliwe na dotyk, pojawia się także ból nogi.



Mózg jest plastyczny, więc im więcej go używamy, tym sprawniejszy się staje

SERIALOWO



G. 14:00

Splątane losy

TVP 1

Burak ponownie przygotowuje próbki, żeby zrobić badanie DNA, które ma wyjaśnić, czy Mine jest wnuczką Munevver. Yasemin natomiast chce zadzwonić do Munevver i aktywnie poszukuje jej numeru telefonu. Munevver natomiast obawia się, że jej dom obserwują oszuści a ich cel jest jeden: włamać się i dokonać kradzieży. Mine martwi się o babcię, ale gdy podsłuchuje rozmowę starszej pani z Suzaną, dziewczynka obraża się i ucieka z domu. Wszyscy jej szukają. Halil i Suzana chodzą po okolicy i pytają sąsiadów o Mine.

G. 16:00

Dziedzictwo

TVP 1

Nana i Poyraz zostają przypadkowo uwięzieni w magazynku. Czarna wyznaje matce, że jest w ciąży, ale w żadnym stopniu nie czuje się gotowa na macierzyństwo. Ibrahim przypadkiem podsłuchuje rozmowę i, niestety, błędnie interpretuje jej słowa. Isil dowiaduje się, że na skutek odniesionych obrażeń najprawdopodobniej już nigdy nie odzyska pełnej sprawności. Semih postanawia wejść w świat handlarzy narkotyków, licząc na szybki zarobek.



G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN



Remek budzi Brygidę pocałunkami – wręcza jej... zaręczynowy pierścionek! Czekają ich wspaniałe dni... Tymczasem Klusowie i matka Brygidy nic nie wiedzą o ich ślubie – zostali zaproszeni na występy przedszkolne Oliwki. W sali na scenie zamiast dzieci pojawiają się Brygida i Remek oraz urzędnik, który udziela im ślubu! Rodzice młodych są w szoku a Lucy uspokaja Michała, który bardzo przeżywa wyście Brygidy za mąż... Młoda para nie może doczekać się nocy poślubnej – po niej... łądają na SOR-ze! Z kolei Julka pograża się w nałogu. Dziewczyna rozpaczliwie szuka pieniędzy na narkotyki – prosi nawet o pożyczkę Leona. Chłopak – pamiętając jej ostatnie akcje z używkami – odmawia. Dziewczyna jest obrażona. Zdesperowana Julia postanawia sprzedać w lombardzie swój tablet. Mając gotówkę, umawia się z dilerem. W domu – zadowolona – rozstawia książki, pozorując naukę. Kiedy próbuje zażyć narkotyków, w domu nagle pojawia się Ania. To zrukuje plany dziewczyny, by zamiast się uczuć, odurzać się?

G. 20:30

07 zgłoś się

TVP 1

W Warszawie nasila się fala kradzieży samochodów. Służby podejrzewają, że dokonuje ich zorganizowana banda. Na trop naprowadza ich wypadek samochodowy, w którym ginie dziewczyna Jolanta Helsztyńska. Porucznicy Borewicz oraz Zubek otrzymują zgłoszenie tego wypadku, spowodowanego przez docenta Weredę. W zeznaniach mężczyzny nic się jednak nie zgadza. Idąc tropem Jolki, Borewicz odkrywa, że zmarła jest powiązana z gangiem złodziei samochodów. Okazuje się, że kryminalista Dudziak, posługujący się dowodem na nazwisko Wolniak, ma warsztat, w którym przerabia skradzione pojazdy. Jego współpracownikiem jest dziadek Jolki, a jego wnuczka nie zginęła w wypadku, tylko została zamordowana, gdyż odkryła ów proceder. Jej zwłoki podrzucono, by upozorować wypadek, a Wereda płał się w zeznaniach z innych przyczyn.



G. 17:20

Panna młoda

TVP 2

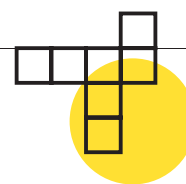
Hancer potrzebuje pieniędzy. Sądzi, że los się do niej uśmiecha, gdy dostaje pracę od tajemniczego zleceniodawcy. Z kolei w rezydencji wybucha wielka awantura między Deryą, a Beyzą. Bratowa Hancer da aktualnej żonie Cihana niezłą szkołę życia! Sprawia, że Beyza naje się strachu i pojmie, że nie na wszystkich na jej groźby czy groźne spojrzenia robią wrażenie... Yonca na chwilę przed porodem poprosi Deryę o pomoc. Ta ze zdumieniem odkryje, że Yonca zna Nusreta i Mukadder.

G. 22:55

Ku'damm 56

TVP 2

Niemiecki miniserial „Ku'damm 56” to osadzona w Berlinie lat 50. ubiegłego wieku opowieść o konserwatywnej Catherine Schöllack (Claudia Michelsen) i jej trzech córkach – Monice (Sonja Gerhardt), Evie (Emilia Schüle) i Heldze (Maria Ehrich) – które z całych sił chcą dobrze wydać za mąż. W 6. odcinku siostry spotykają się w Berlinie Wschodnim z ojcem, który został antyfaszystą. Jedną z nich jest w ciąży. Matka daje jej zaskakującą radę – wmówienie innemu, że jest ojcem.



HOROSKOP

- 1) ... drogowa, holuje uszkodzone auta,
- 2) przewód przy żelazku,
- 3) broń na muchy, packa,
- 4) okrywa piastę koła samochodowego,
- 5) bardzo drobny węgiel,
- 6) mała, płaskodenna łódź chińska,
- 7) „Msza za miasto ...”, powieść

planeta jak baton	antał miasto na Le- manem	roślina jaskro- wata	kuglar- stwo w parze z nitką	ślubny lub mirtowy	rasa królików lub ptak	napój w kartonie	miara gruntu stra- tegia	kłęcząca postać w sztuce
uczule- nie na pyłki				małe stwo- rzenie				
			dobiega z ulicy			włoskie wa- rzywo		
odmiana kapusty			siała ... mak	pora gwiazd			krwisty kotlet	lud z Zachod- niej Afryki
nie zdobi czło- wieka	Tomasz, polski poeta	wyżyna w Nigrze	mebel z trun- kami	dawny patrol		polska cięża- rówka		
ekspert piłkarze z Ostrawy				rzeka Koś- ciusz- kowców		podpora grochu		
			talon na zakupy		laska alpinisty			
burza mózgów w firmie				znako- mitość, mistrz		oszu- stwo lub krawędź		

ROZWIĄZANIE: GWARDIAN.

D	■	B	■	D	Z	I	K	A	B	A	N	D	A	■	R	■	■
Z	■	Ł	U	D	A	■	N	■	L	■	■	E	■	K	■	L	U
I	■	■	■	K	A	S	J	E	R	K	A	■	O	■	D	■	■
E	R	A	T	O	■	E	■	■	E	■	■	P	A	N	T	E	R
Ż	■	W	■	T	■	■	K	O	L	A	N	■	■	T	■	■	■
A	T	A	L	A	N	T	A	■	■	E	L	D	O	R	A	D	■
■	U	■	I	■	A	■	Z	B	Ó	R	■	■	O	■	■	E	■
D	R	A	T	E	W	■	K	A	■	■	W	■	O	S	L	A	R
■	M	■	W	■	■	I	■	■	■	■	■	■	P	■	K	■	B
B	A	L	A	N	S	■	■	■	■	■	■	■	■	S	Z	A	T
I	■	O	■	■	I	■	■	■	■	■	■	■	■	■	W	■	A
B	E	R	B	E	Ć	■	■	■	■	■	■	■	■	■	P	I	E
O	■	E	■	C	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	N	A
S	Z	N	U	K	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	K	O
Z	■	S	■	A	U	T	■	O	S	T	R	A	D	A	■	■	■

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Będiesz stronić od ludzi.
Uważaj, by z tym nie przesadzać, bo może to spowodować przykre konsekwencje.

ENERGETYKA

W Polsce marnujemy energię. To prawdziwy paradoks. Powód? Mało elastyczny system

W 2025 roku w Polsce nie wykorzystano około 1,4 TWh energii z odnawialnych źródeł – niemal dwukrotnie więcej niż rok wcześniej. System elektroenergetyczny nie jest przygotowany do wykorzystania całej wyprodukowanej energii.

Grzegorz Gajda

Aż 97,8% przypadków ograniczeń produkcji OZE wynikało z braku elastyczności systemu, a nie z ograniczeń sieciowych. Przybywa także godzin z ujemnymi cenami energii. Pojawiła się szansa, by zieloną energię wykorzystać wreszcie w ciepłownictwie. Przyniosłoby to oszczędności i szybsze odejście od węgla.

Powstał specjalny raport

Rozwój odnawialnych źródeł energii jest jednym z fundamentów transformacji energetycznej Polski. Problem w tym, że system elektroenergetyczny nie jest przygotowany do wykorzystania całej wyprodukowanej energii. Specjalny raport „Sector Coupling w Polsce. Wykorzystanie nadwyżek OZE w ciepłownictwie poprzez Power-to-Heat i magazyny ciepła”, przygotowany przez Polskie Stowarzyszenie Energetyki Wiatrowej, RE-Source Poland Hub oraz Horizons Power to Heat, pokazuje, że jednym z najważniejszych elementów dalszej transformacji powinno być połączenie sektora elektroenergetycznego z ciepłownictwem.

Ciepłownictwo może wreszcie stać się partnerem dla rozwoju OZE

Polskie ciepłownictwo systemowe jest jednym z największych w Europie i dysponuje potencjałem, który może wesprzeć dalszy rozwój odnawialnych źródeł energii. W 2024 roku przedsiębiorstwa ciepłownicze wyprodukowały około 102 TWh ciepła, co odpowiada bli-



Na terenie Stacji Uzdatniania Wody „Zawada” powstanie farma fotowoltaiczna i największy w kraju (biorąc pod uwagę firmy wodociągowe) magazyn energii

sko 60% krajowej produkcji energii elektrycznej, a do odbiorców trafiło 57,4 TWh ciepła. Dzięki swojej skali sektor może stać się naturalnym odbiorcą nadwyżek energii z OZE oraz ważnym elementem zwiększającym elastyczność krajowego systemu elektroenergetycznego.

Raport wskazuje, że technologie Power-to-Heat, przede wszystkim kotły elektrodowe, wielkoskalowe pompy ciepła oraz magazyny ciepła umożliwiają wykorzystanie nadwyżek energii elektrycznej do produkcji ciepła. Takie rozwiązanie pozwala zwiększyć wykorzystanie energii z OZE, zmniejszyć redukcje pracy instalacji odnawial-

nych oraz stopniowo zmniejszać wykorzystanie paliw kopalnych w ciepłownictwie.

Raport dotyczący wykorzystania nadwyżek energii z OZE w ciepłownictwie poprzez technologie Power-to-Heat i magazyny ciepła jest ważnym elementem transformacji energetycznej. Wpisuje się w strategię rozwoju ciepłownictwa oraz założenia UDR92, który został niedawno przyjęty. – Jestem przekonany, że rozwiązania przedstawione w tym raporcie będą ważną częścią przyszłości polskiego systemu energetycznego i polskiego ciepłownictwa – ocenia Konrad Wojnarowski, podsekretarz stanu w Ministerstwie Energii.

Magazyny ciepła są kluczem do pełnego wykorzystania zielonej energii

Autorzy raportu podkreślają, że pełne wykorzystanie potencjału Power-to-Heat wymaga rozwoju magazynów ciepła. To właśnie one pozwalają magazynować energię wytworzoną w okresach wysokiej produkcji z OZE i wykorzystywać ją wtedy, gdy zapotrzebowanie na ciepło jest największe.

Analizy pokazują, że przy zastosowaniu magazynów ciepła techniczny potencjał zagospodarowania nadwyżek energii z OZE wynosi około 42 TWh rocznie, czyli blisko 40% obecnej produkcji ciepła systemowego. Bez magazynów poten-

cjał ten spada do około 6 TWh. Do 2035 roku realny potencjał wdrożeń szacowany jest na około 3,9 TWh, przy wykorzystaniu około 2,5 GW kotłów elektrodowych.

– Power-to-Heat nie jest alternatywą dla rozwoju odnawialnych źródeł energii, ale technologią, która pozwala lepiej wykorzystać ich potencjał. Połączenie kotłów elektrodowych, wielkoskalowych pomp ciepła i magazynów ciepła umożliwia zagospodarowanie nadwyżek energii z OZE, ograniczenie kosztów bilansowania systemu oraz stopniową dekarbonizację ciepłownictwa. To rozwiązanie, które przynosi korzyści zarówno systemowi elektroenergetycznemu, jak i odbiorcom ciepła – wylicza Filip Jan-kun, prezes Horizons Power to Heat, współautor raportu.

To prawdziwa inwestycja w przyszłość polskiej energetyki

Transformacja polskiego ciepłownictwa będzie jednym z największych projektów infrastrukturalnych najbliższych dekad. Według raportu nakłady inwestycyjne potrzebne do 2050 roku wyniosą od 299 do 466 mld zł. Autorzy podkreślają, że inwestycje te powinny nie tylko prowadzić do dekarbonizacji sektora, ale również zwiększać zdolność systemu do wykorzystania rosnącej produkcji energii z OZE oraz wzmacniać bezpieczeństwo energetyczne Polski. Rozwój technologii Power-to-Heat i magazynów ciepła może jednocześnie stworzyć impuls dla krajowego przemysłu oraz europejskiego łańcucha dostaw nowoczesnych technologii energetycznych.

DROBNE

Zdrowie

LABORATORIA

DR n.med. Maciej Świtoński-

chirurg choroby jelita grubego,

choroba hemoroidalna, 602298213,

60-229-82-13, 602-298-213, Bydgoszcz

Usługi

MONTAŻOWE

ROLETY ATRAKCYJNE CENY.
Producent „GARDA” tel. 504166613

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

AUTOREKLAMA

**strefa
BIZNESU.pl**

Know-how
w dobrym biznesie
strefabiznesu.pl

REKLAMA

0011546863



**Zielń
Miejska**
Zakład Pogrzebowy

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

0011557668

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że dnia 19 lipca 2026 r.
zmarła nasza ukochana Mama, Babcia, Prababcia,
Teściowa i Ciocia

śp

Elżbieta Kulwas

lat 94

Msza św. pogrzebowa, poprzedzona Różańcem, zostanie
odprawiona w czwartek 23 lipca 2026 r. o godz. 9.30
w kościele pw. św. Jana Apostoła i Ewangelisty
w Bydgoszczy.

Następnie odprowadzimy śp. Elżbietę
na miejsce wiecznego spoczynku
na cmentarzu parafialnym przy ul. Piastowej.
W smutku pogrążona

Rodzina

Sport

• **Piłka nożna.** Zinedine Zidane zostanie selekcjonerem reprezentacji Francji, w miejsce Didiera Deschamps - donoszą tamtejsze media

SIATKÓWKA

Nowe otwarcie, nowa ekipa. BKS już po pierwszym treningu

DK, MZ

Po trudnych tygodniach i kadrowej rewolucji, bydgoscysiatkarze rozpoczęli przygotowania do kolejnego sezonu.

Ostatnie dwa sezony były trudne dla BKS. Przede wszystkim z powodów finansowych, co wpływało też na kwestie organizacyjne i sportowe. W przerwie między sezonami z funkcji prezesa zrezygnował Wojciech Jurkiewicz, a na stanowisku zastąpił go Tomasz Koniecznyński.

- Musieliśmy praktycznie od nowa poukładać klub przed nowym sezonem. Nie było łatwo, bo swoją decyzję o odejściu z BKS do Radomia podjęli także nasi dotychczasowi tre-

nerzy, Michał Masny i Adrian Pasierb. Trzeba było działać jednocześnie na kilku frontach - wyjaśnia Koniecznyński.

Klubowi udało się przekonać do swojej wizji władze miasta i podpisać nową, trzyletnią umowę o wsparciu bydgoskiej, męskiej siatkówki. Drużynę poprowadzi duet trenerów - Sergiej Kapelus i Wojciech Kaźmierczak. - Zbudowaliśmy ciekawą, obiecujący team, łączący doświadczonych zawodników znanych z pierwszoligowych (i nie tylko) parkietów, ze zdolną młodzieżą, która w Bydgoszczy ma zapewnione dobre warunki do rozwoju - przekazał nowy strenik klubu.

Bydgoscysiatkarze już rozpoczęli przygotowania do nowego sezonu. Pierwszy trening odbył się w hali Łuczniczka.



Bydgoscysiatkarze już w toku przygotowań do sezonu

KOLARSTWO

Mistrzostwo świata i tytuł magistra Natalii Krześlak

Joachim Przybył

Natalia Krześlak najpierw w Chinach została najlepszą kolarzką wśród studentek z całego świata, a potem z powodzeniem obroniła pracę magisterską na UMK w Toruniu. Kolejny cel - Igrzyska Olimpijskie w Los Angeles, a już w lipcu torunianka w barwach reprezentacji Polski pojedzie w Tour de Pologne Women.

Natalia Krześlak to najlepsza kolarzka wśród studentek na świecie, czy jest także najlepszą studentką wśród kolarzek? Szansę na taki tytuł stworzył jej utworzony kilka lat temu program kariery dwutorowej na Uniwersytecie Mikołaja Kopernika. Dzięki temu wyczynowi sportowcy, dzięki elastycznemu i indywidualnemu programowi zajęć, mają szansę łączyć karierę naukową i sportową.

Krześlak właśnie obroniła pracę magisterską na Wydziale Zarządzania UMK. Temat? „Funkcja motywowania członków zespołu z perspektywy przywódcy na przykładzie TTK Pacific”

- Cała praca oparta jest o moją karierę w toruńskiej drużynie kolarskiej. Trener Leszek Szyszkowski zainspirował



Natalii Krześlak nie brakuje anie talentu, ani zapału do ciężkiej pracy. I są tego efekty!

mnie do takiego tematu. Te kompetencje tworzyły się w codziennym życiu sportowca; wytrwałość, dążenie do celu, poszukiwanie nowych rozwiązań, a przede wszystkim radość z tego, co się robi. Studia i kolarstwo to moje równorzędne pasja. Nauka pomogła mi w rozwoju mentalnym, nauczyła stawiać sobie nowe granice, a potem je przekraczać - mówi Natalia Krześlak.

Kolejne swoje granice torunianka złamała na niedawnych akademickich mistrzostwach świata w Chinach. Najpierw okazała się bezkonkurencyjna w wyścigu ze startu wspólnego. Na trudnej, górskiej trasie Natalia Krześlak rozdawała karty w najważniejszej ucieczce, jej tempa nie wytrzymała żadna

z rywalki i nasza zawodniczka samotnie dotarła do mety.

Do tego dorzuciła jeszcze srebrny medal w jeździe indywidualnej na czas. - Do złota na 22-kilometrowej trasie zabrakło mi 2,5 sekundy, to jak błysk szprychy - wzdycha.

Wyścigi akademickich mistrzostw świata były rozgrywane na wysokości ponad 1000 m nad poziomem morza. Natalii przydało się wysokogórskie zgrupowanie w Andorze, gdzie trenowała z najlepszymi polskimi kolarzami.

- Zaskoczył mnie pozytywny odbiór moich sukcesów w Toruniu, nigdy jeszcze nie dostałam tylu gratulacji, pozytywnych słów od grona uniwersyteckiego, naszych sponsorów. Takie chwile mnie mo-

tywują. Trener Szyszkowski często powtarza: „bądź jak pani Ania Frelak, idź tropem pani Moniki Michniak”. One na co dzień są naszymi inspiracjami - dodaje Natalia.

Uczestniczki akademickiego championatu mieszkwały w dawnej wiosce olimpijskiej z ZIO w Pekinie. To było szczególne doświadczenie. Teraz największym sportowym marzeniem Natalii Krześlak jest start na igrzyskach w Los Angeles w 2028 roku. - Czuło było jeszcze ducha zimowych igrzysk z 2022 roku - mówi torunianka.

Pierwszy krok jest już zrobiony. Natalia Krześlak została powołana do drużyny narodowej na Tour de Pologne kobiet, który już 24 lipca rozpoczyna się w Tomaszowie Lubelskim. To będą trzy wymagające etapy w mocnej stawce. - Już samo spotkanie z Czesławem Langiem to dla mnie paliwo na dalszą część sezonu - mówi kolarzka Pacificu.

Co dalej? O olimpijskich marzeniach już wspomnieliśmy, ale to nie wszystko. - Mamy z trenerem Szyszkowskim taki napoleoński plan dotyczący dalszej kariery. Pojawiła się opcja pracy doktorskiej na UMK. Na razie nie chcę składać konkretnej deklaracji, ale to będą ważne decyzje w życiu - podkreśla Krześlak.

KRÓTKO

Piłka nożna

Zawisza się wzmacnia

Bydgoski klub kompletuje skład na debiutancki sezon w Betclie 2. Lidze. Pierwszą nową postacią w zespole był skrzydłowy Mateusz Stępień pozyskany z Puszczy Niepołomice, potem dołączyli napastnicy Maciej Mas z Olimpii Grudziądz i Michał Kalitta z Wdy Świecie oraz pomocnik Bartosz Kuśmierczyk. Teraz dołączył Radosław Kanach, 27-letni pomocnik, który ma na koncie dziewięć występów w PKO BP Ekstraklasie

w barwach Cracovii. Był też zawodnikiem Stali Rzeszów, Sandecji Nowy Sącz, Resovii, Puszczy Niepołomice i ostatnio Podbeskidzia Bielsko-Biała. Był reprezentantem Polski do lat 21. To nie koniec wzmocnień niebiesko - czarnych. Przypomnijmy, że w zespole nie zagrają już: Jakub Bojas, Patryk Urbański, Patryk Skórecki, Marcel Wszolek, Bartosz Baran i Mikołaj Borowski. Sezon w Betclie 2. Lidze Zawisza rozpocznie się 25 lipca od meczu u siebie z Sokółem Kleczew (godz. 19.00).

KOSZYKÓWKA

Środkowy z Serbii z ostatnim podpisem w Noteci

Joachim Przybył

Środkowy Milos Koprivica zamyka skład Qemetica Noteci Inowrocław na nadchodzący sezon. Krzysztof Szubarga będzie miał do dyspozycji dwunastu graczy.

To był udany sezon transferowy dla klubu z Inowrocławia, który zamierza mocniej zaznaczyć swoją obecność w I lidze. Przypomnijmy, że

dwa lata temu beniaminek awansował do play off, ale w ostatnim sezonie musiał bronić się przed spadkiem. Posadą zapłacił za to Przemysław Łuszczewski, jego miejsce zajął Krzysztof Szubarga, który zbudował swój skład. Udało mu się ściągnąć kilku topowych graczy I-ligowych: rozgrywającego Jakuba Kobela, obrońcę Michała Krocza czy skrzydłowego Santiago Vauleta. Jako ostatni dołączył Milos Koprivica. To

serbski środkowy (208 cm, 102 kg), który przez ponad dekadę wyrobił sobie markę solidnego gracza na bałkańskich parkietach. W ostatnim sezonie w barwach serbskiego KK Metalac Valjevo zanotował jedno z najlepszych liczb w swojej profesjonalnej karierze (13,7 pkt i ponad 7 zbiórek). W sezonie 2024/25 Koprivica świetnie spisywał się w lidze macedońskiej, w MZT Skopie zdobył mistrzostwo i puchar tego kraju, wcześniej zaliczył też se-

zon w lidze węgierskiej, grał na obu poziomach bałkańskiej ABA Ligi. Ze względu na swoje gabaryty jest doceniany za pracę, jaką wykonuje w strefie podkoszowej - mocne zasłony, walkę o zbiórki i skuteczność w „pomalowanym”.

Qemetica Notec Inowrocław 2026/27

PG: Jakub Kobel, Adam Skiba, Krzysztof Babis; SG: Michał Krocak, Piotr Lis; SF: Santiago Vaulet, Radosław Trubacz; PF: Szymon Sobiech, Tymon Szymański; C: Milos Koprivica, Darrell Harris, Kamil Białachowski.