

GŁOS
DZIENNIK POMORZA
POMORZA74
lata

Środa, 29.07.2026

Relaks

Krzyżówki
do kawy.
Nowości
w programie TV

Słupsk

Wiadukt
nad Szczecińską
będzie gotowy,
ale później

Prace remontowe na wiadukcie kolejowym nad ul. Szczecińską są opóźnione i zakończą się w listopadzie

- Str. 3

Region

Pierwsze
centra danych
powstają już
na Pomorzu

Marszałek województwa zachodniopomorskiego przedstawił raport „Ocena potencjału inwestycyjnego dla Data Centers”

- Str. 4

Urząd Miejski w Słupsku przygotował plan działania na rzecz ochrony zieleni w mieście

- Str. 4

Wrze po kontrowersji z meczu piłkarskiego Lech - Cracovia

- Str. 10



FOT. PAP/JAKUB KACZMARCZYK

Słupsk

Odnaleźli zaginionego seniora i jego wnuczkę. Przejechali tysiąc kilometrów

Patrik Czerwiński

Dzięki ofiarnemu zaangażowaniu grupy Quad Team Słupsk udało się odnaleźć starszego mężczyznę oraz jego kilkunastletnią wnuczkę, którzy zgubili się w lesie. Poszukiwania trwały ponad dwie godziny, a ekipa w trudnych, nocnych warunkach pokonała łącznie około tysiąca kilometrów. Beata Chrzanowska, wiceprezydent Słupska, oficjalnie podziękowała im za bezinteresowność i natychmiastową gotowość do niesienia pomocy.

Do zdarzenia doszło w minionym tygodniu, gdy 80-letni mężczyzna wraz z kilkunastletnią wnuczką utknął samochodem osobowym na trudnym leśnym odcinku. Auto ugrzęzło w grząskim terenie, a dziadek z dzieckiem nie byli w stanie precyzyjnie określić swojego położenia.

Zaniepokojona rodzina zgłosiła zaginięcie, po czym służby rozpoczęły poszukiwania na terenach leśnych w rejonie Sycewic, Widzina i Reblina. Prowadzenie akcji utrudniały zapadające ciemności, ograniczona widoczność oraz rozległy obszar.

Do działań natychmiast przystąpiła grupa Quad Team Słupsk, która zrzesza osoby na co dzień poruszające się po offroadowych trasach i doskonale znające lokalną topografię. Zaledwie kilkanaście minut po publikacji komunikatu w mediach społecznościowych w teren wyruszyło kilkunastu członków grupy z całego powiatu.

- To była późna godzina, wszyscy spędziliśmy czas w domu. W mediach społecznościowych pojawiły się informacje o poszukiwaniach. Zajął nam to dosłownie kilka mi-



Ekipa Quad Team Słupsk przed ratuszem chwilę po odebraniu podziękowań od władz miasta

nut, zmobilizowaliśmy się i ruszyliśmy w teren - relacjonuje Piotr Michalak z Quad Team Słupsk.

Ruszący w trasę quadowcy wykorzystali pojazdy przystosowane do skrajnych warunków oraz specjalistyczną nawigację GPS ze szczegółowymi mapami. Całą akcję z komputera koordynował jeden z członków grupy, na bieżąco analizując obszary i kierując poszczególnych kierowców.

- Widzimy się między sobą w czasie rzeczywistym. To znacznie ułatwiło koordynację - dodaje Piotr Michalak.

Kilkudziesięciu członków Quad Team Słupsk przeszukiwało tereny w rejonie Redzikowa, Warblewa i Bolesławic, a część z nich dotarła aż w okolice Sławna. Członek grupy Daniel Łukaczyk pozostawał w sta-

ROZMOWA „GŁOSU”

Robert Duchnowski, były policjant, opowiada o narodzinach nowej policji po 1990 roku i wojnie z mafią

KRAJ

Komitet Polityczny PiS miał zatwierdzić decyzję o usunięciu z partii tych członków, którzy nie podpisali oświadczeń o lojalności

łym kontakcie z rodziną oraz policją, przekazując kluczowe ustalenia.

Przełom nastąpił po uzyskaniu informacji o ostatnim logowaniu telefonu zaginionego mężczyzny w rejonie Sycewic. Grupa błyskawicznie skierowała tam swoje siły i po kilkunastu minutach odnalazła ugrzęźnięty pojazd.

W ciągu 2-godzinnej akcji członkowie grupy przejechali nocą łącznie około tysiąca kilometrów w grząskim terenie. Dziadek wraz z wnuczką byli przerażeni, lecz nie odnieśli obrażeń. Przekazano ich pod opiekę służb medycznych.

- Autem osobowym, tam gdzie wjechali, ciężko było się poruszać. Byli przerażeni, ale myślę, że gdzieś tam wiara w nich była - podkreśla Daniel Łukaczyk.

Postawę ekipy doceniło miasto, wręczając członkom grupy drobne upominki i składając oficjalne podziękowania.

- To jest przykład pracy zespołowej i nieobojętności na los innych. Pomogliście i to jest najważniejsze - mówiła Beata Chrzanowska, wiceprezydent Słupska, dodając, że bezinteresowne działanie quadowców jest lekcją wrażliwości dla całego społeczeństwa. - W odpowiedzi na proste i naturalne, ale wielkie i znaczące czyny warto powiedzieć po prostu: dziękujemy - powiedziała Chrzanowska.

To nie pierwsza interwencja ze strony Quad Team Słupsk. Grupa brała już udział w działaniach m.in. w okolicach Dębnicy Kaszubskiej i Ustki, angażując się także w akcje charytatywne oraz festyny. ©

POLECAMY

JUTRO Seniorze, nie daj się oszukać PIĄTEK Z czego dumni są Polacy, a czego się wstydzą

29.07.2026

Środa

Dziś imieniny: arta, Olaf, Feliks, Eugeniusz, Teodor
Telefon alarmowy: 112

ZDJĘCIE DNIA



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

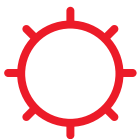
Wczoraj w Szczecinie odbyły się Wojewódzkie Obchody Święta Policji garnizonu zachodniopomorskiego, podczas których nastąpiło wręczenie awansów, nominacji, odznaczeń oraz podziękowań dla policjantów. Równolegle zorganizowane zostało miasteczko profilaktyczne – atrakcje edukacyjne i informacyjne dla dzieci, młodzieży i dorosłych.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj
„Głos Pomorza”
„Głos Koszaliński”
„Głos Szczeciński”

tel. 94 340 11 14
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.gp24.pl

POGODA



dzisiaj
25°C/13°C



jutro
26°C/14°C

GP 24.pl GK 24.pl GS 24.pl

Redaktor naczelny
Jarosław Jaz
Z-cy redaktora naczelnego
Marcin Stefanowski, Wojciech
Frelchowski, Ynona Husaim-Sobecka
Wydawca
Ynona Husaim-Sobecka, Jarosław
Jaz, Wojciech Frelchowski, Marcin
Stefanowski, Piotr Polechoński
www.gp24.pl
www.gk24.pl
www.gs24.pl

Polska Press Makroregion Pomorze
Redakcja Słupsk, ul. Henryka Pobożnego
19, tel. 59 848 81 00, redakcja.gp24@
polskapress.pl; Koszalin, ul. Partyzantów 17,
tel. 94 347 35 52, redakcja.gk24@polska-
press.pl; Szczecin, Al. Niepodległości
26/U1, tel. 91 481 33 00, redakcja.gs24@
polskapress.pl,
Prezes Makroregionu Piotr Grabowski
Dyrektor reklamy Ewa Żelazko
Druk Polska Press Oddział Poligrafia,
85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229

POLSKA
PRESS
GRUPA

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

PBC

© - 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.gp24.pl/tresci
i w zgodzie z postanowieniami
niniejszego regulaminu.

ROZMOWA

Ekspert: lata 90. to bomby, miny i karabiny – tak rodziła się nowa policja

Mira Suchodolska (PAP)

Milicję pamięta z końca PRL, policyjną odznakę dostał kilka miesięcy po upadku komunizmu. Robert Duchnowski, były policjant przez ponad ćwierć wieku dokumentował najgroźniejsze zbrodnie i oglądziły miejsc przestępstw. W rozmowie mówi o narodzinach nowej policji i wojnie z mafią.

Z czym najbardziej kojarzą się panu pierwsze lata transformacji?

Robert Duchnowski: Powiem krótko – bomby, miny i karabiny. Tak między sobą określaliśmy tamten czas. W Warszawie właściwie co drugi, trzeci dzień dochodziło do strzelaniny albo wybuchu. Zwłaszcza pod koniec roku. Żartowałem nawet, że mafia też musi zamknąć bilans przed sylwestrem. Policja była już wtedy zupełnie innym światem niż ta, do której wstępowałem kilka lat wcześniej.

Zaczynał pan w Milicji Obywatelskiej.

Tak, w 1985 r. Nie dlatego, że marzyłem o palce czy ganianiu demonstrantów. Skończyłem Technikum Fototechniczne i od dawna chciałem pracować w kryminalistyce. Fascynowała mnie fotografia wykorzystywana do wykrywania przestępstw. Po maturze czekało mnie wojsko. Pojawiła się możliwość odbycia zastępczej służby wojskowej w ZOMO. Kadrowiec zobaczył, że jestem fototechnikiem i zaproponował, że bym pomagał technikom kryminalistyki.

A jednak 3 maja 1986 r. znaleźliście się pod stołecznym kościołem św. Stanisława Kostki.

To był jedyny raz, kiedy użyto naszej kompanii jako zwartego



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

pododdziału. W pewnym momencie tłum naparł i dostaliśmy rozkaz pójścia do przodu. Po wiem coś, co pewnie nie wszystkim się spodoba: siłą ZOMO nie były pałki. Siłą był szysk. Pod względem wyszkolenia pododdziały zwarte ZOMO stały na bardzo wysokim poziomie. To była formacja, która wiedziała, jak utrzymać szysk i wykonać rozkaz.

Cztery lata później Milicję Obywatelską zastąpiła policja. Jak ta zmiana wyglądała od środka?

Paradoksalnie zmieniło się mniej, niż wielu ludziom się wydaje. Po szkole oficerskiej w Szczytnie trafiłem do Wydziału Techniki Kryminalistycznej Komendy Stołecznej. Nie zajmowaliśmy się polityką, tylko oglądzieliśmy śladów. Zwłoki wyglądały tak samo przed 1989 r. i po 1989 r. Zmieniło się natomiast państwo. Milicjanci złożyli nowe ślubowanie i stali się policjantami. Weryfikację przechodzili funkcjonariusze SB. Jedni

odchodzili, inni próbowali odnaleźć się w nowych służbach albo w cywilu.

Ponoć wielu esbeków już wcześniej próbowało przejść do milicji.

Część przeczuwała, że stary system się kończy, więc przenosili się do pionów kryminalnych albo technicznych. Inni palili dokumenty, zakładali firmy czy wypożyczalnie kaset wideo. Film „Psy” bardzo dobrze oddał atmosferę tamtych miesięcy.

Tymczasem przestępczość rosła w błyskawicznym tempie.

Bo zmieniała się cała Polska. Reforma Wilczka, później transformacja ustrojowa, ogromne pieniądze i pierwsze wielkie fortuny. Do Polski szerokim strumieniem płynął spirytus, handlowano wszystkim, a razem z legalnym biznesem rosły zorganizowane grupy przestępcze.

Państwo było na to przygotowane?

Absolutnie nie. Pojawiły się zorganizowane grupy przestępcze z kałasznikowami i materiałami wybuchowymi.

Gdy mówi się o początku lat 90. XX w., większość ludzi pamięta gangsterskie porachunki, ale jednym z pierwszych sygnałów nowej rzeczywistości była zupełnie inna sprawa.

Zanim zaczęły się wojny gangów, pojawiły się wielkie przestępstwa gospodarcze. Dla mnie symbolem tamtego czasu była Bezpieczna Kasa Oszczędności Lecha Grobelnego. Ludzie uwierzyli, że można w kilka miesięcy zostać bogaczem. Państwo dopiero uczyło się gospodarki rynkowej, przepisy były dziurawe, a nadzór praktycznie nie istniał.

Słupsk/Region

• **Dyżur reportera**

red. Patryk Czerwiński, tel. 697 770 123 (w godz. 10-14)

SŁUPSK

Wiadukt nad Szczecińską będzie gotowy, ale później

Patryk Czerwiński

Prace na wiadukcie nad ul. Szczecińską w Słupsku zakończą się w listopadzie. Jak informuje PKP, inwestycja została opóźniona przez surową zimę oraz nieujęte w dokumentacji kolizje z sieciami podziemnymi.

Od wielu już miesięcy kierowcy i piesi w Słupsku zmagają się z utrudnieniami w rejonie ulicy Szczecińskiej. Powodem jest przebudowa wiaduktu kolejowego, będąca elementem szerszej modernizacji linii nr 202 na odcinku Lębork – Słupsk oraz samej stacji. Inwestycja, choć kluczowa dla przyszłości komunikacji w regionie, od dłuż-

szego czasu budzi spore emocje wśród mieszkańców zmuszonych do stania w zatorach i korzystania z objazdów.

Wiceprezydentka Słupska Beata Chrzanowska zaprosiła na konferencję Przemysława Zielińskiego z zespołu prasowego PKP PLK, aby zapytać o postęp prac i o konkretny termin ich zakończenia. Jak zaznaczyła, władze miasta od początku starają się wspierać inwestora, jednak nie mają bezpośredniego wpływu na tempo robót realizowanych przez kolej spółkę.

- Rozmawiamy z inwestorem, pani prezydent Marta Makuch wielokrotnie rozmawiała i starała się wspólnie z miejskimi służbami wspierać inwestora, aby jak najszybciej ta inwestycja się zakończyła -



Wiadukt nad ul. Szczecińską w Słupsku nadal w remoncie

zapewnia Beata Chrzanowska.

Przedstawiciel PKP wyjaśniał, że w tym przypadku trudno mówić o typowym opóźnieniu, ponieważ roboty na obiekcie nad ulicą Szczecińską nie miały osobno wy-

znaczzonego terminu. Stanowi

wią one część większego przedsięwzięcia – kompleksowej przebudowy całej stacji Słupsk, której finał zaplanowano na listopad.

Wskazał jednak konkretne czynniki, które wpłynęły na wydłużenie robót w czasie.

Główną przeszkodą okazała się surowa zima – cały styczeń i luty niskie temperatury całkowicie uniemożliwiały prowadzenie kluczowych prac betonarskich. Do tego doszły niespodziewane kolizje z podziemną infrastrukturą, której nie uwzględniono w pierwotnej dokumentacji.

- Wodociąg trzeba było całkowicie przesunąć w inne miejsce, żeby nie dochodziło do zalewania tej części miasta. Praktycznie każda z sieci była w innym miejscu, więc to wymagało dużych prac. Niektóre sieci kolidowały z podporami mostu, więc też to wymagało poszerzenia zadania - tłumaczy Zieliński.

Obecnie na wiadukcie trwają prace wykończeniowe. Do zrobienia pozostało jeszcze

ułożenie nawierzchni drogowej i chodnikowej, izolacja oraz malowanie. Jak zapewnia reprezentant PKP, cały przejazd zostanie udrożniony w czwartym kwartale, czyli w listopadzie.

Równolegle intensywne roboty prowadzone są na samej stacji Słupsk. Pasażerowie korzystają już z przebudowanego peronu nr 3 oraz nowego peronu nr 4, z którego odjeżdżają pociągi do Ustki. Do użytku oddano także jedną krawędź peronu nr 2. Duże zmiany zachodzą w przejściu podziemnym, gdzie montowane są nowe schody oraz windy, które ułatwią podróż osobom z niepełnosprawnościami czy z ciężkim bagażem. Podziemny tunel docelowo połączy węzeł miejski z nowym budynkiem dworca i peronami. ©©

REGION

Zderzenie ciężarówki z busem

oprac. Patryk Czerwiński

Pod Miastkiem wypadek drogowy z udziałem dwóch pojazdów zablokował ruch na drodze krajowej nr 20. Kierowca ciężarowego Mercedesa ciągnącego przyczepę stracił panowanie nad zestawem podczas pokonywania łuku drogi.

Prowadzona przez niego przyczepa nagle wpadła w poślizg, zjechała na przeciwległy pas ruchu i z dużą siłą uderzyła w prawidłowo jadącego z naprzeciwka Mercedesa Sprintera.

- Mercedesem podróżowały cztery osoby. Zarówno 43-letni kierowca oraz jego 40-letni pasażer zostali przetransportowani do szpitala. Droga w miejscu zdarzenia była całkowicie zablokowana, a policjanci wyznaczili objazdy - informuje Komenda Powiatowa Policji w Bytowie.

Pozostali dwaj uczestnicy zdarzenia po zbadaniu na miejscu nie wymagali dalszej hospitalizacji. Trasa w miejscu wypadku była całkowicie nieprzejezdna, a pracujący na miejscu mundurowi wyznaczali objazdy.

©©

REKLAMA

0011559530

Prezydent Miasta Słupska

informuje, że na tablicach ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Słupsku, Plac Zwycięstwa 3 (II piętro, 213-224), został wywieszony **wykaz nieruchomości nadających własność Skarbu Państwa**, przeznaczonych do:

*** oddania w najem w trybie bezprzetargowym:**

- 2 m² powierzchni użytkowej znajdującej się w budynku posadowionym na nieruchomości będącej własnością Skarbu Państwa przy ul. Jana Pawła II 1 (dz. nr 482/2 obr.13).

REKLAMA

0011559891

OGŁOSZENIE BURMISTRZA KĘPIC

o rozpoczęciu konsultacji społecznych projektu Planu ogólnego gminy Kępice

Na podstawie art. 13i ust. 3 pkt 8 i w związku z art. 8h ust. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. 2026 poz. 538), art. 39 ust. 1 i art. 54 ust. 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz.U. 2026 poz. 670) oraz Uchwały nr LIV/545/2024 Rady Miejskiej w Kępicach z dnia 25 kwietnia 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia Planu ogólnego gminy Kępice

zawiadamiam

o rozpoczęciu konsultacji społecznych projektu Planu ogólnego gminy Kępice w dniach **od 29 lipca 2026 r. do 26 sierpnia 2026 r.**

Zgodnie z art. 8i ust. 1 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, w związku z art. 39 ust. 1 i art. 54 ust. 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko, każdy kto kwestionuje ustalenia przyjęte w projekcie planu miejscowego lub prognozie oddziaływania na środowisko skutków ustaleń planu, może wnieść uwagi.

Zainteresowani mogą zapoznać się z niezbędną dokumentacją:

- osobiście w siedzibie Urzędu Miejskiego w Kępicach, ul. Niepodległości 6, 77-230 Kępice, pok. 107, od poniedziałku do piątku w godzinach urzędowania, tj. 7.00-15.00,
- w Biuletynie Informacji Publicznej i na stronie internetowej Urzędu Miejskiego w Kępicach: www.bip.kepice.pl w zakładce „Planowanie przestrzenne” / „Plan ogólny gminy Kępice”. Konsultacje społeczne prowadzone będą w następujących formach:
- zbierania uwag na formularzu pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego w dniach od 29 lipca 2026 r. do 26 sierpnia 2026 r.,
- spotkania otwartego, które odbędzie się w dniu 11 sierpnia 2026 r. o godz. 16.15 w siedzibie Urzędu Miejskiego w Kępicach, pok. 203,
- dyżuru projektanta, który odbędzie się w dniu 11 sierpnia 2026 r. w godzinach 15.15-16.15 w siedzibie Urzędu Miejskiego w Kępicach, pok. 107.

Projekt planu ogólnego można przeglądać przy użyciu dedykowanego oprogramowania QGIS lub przy wykorzystaniu przeglądarki danych planistycznych, udostępnionej przez Ministerstwo Rozwoju i Technologii pod https://aplikacje.gov.pl/app/gov_xml_validator/.

Uwagi mogą być wnoszone w formie pisemnej na adres Urzędu Miejskiego w Kępicach, ul. Niepodległości 6, 77-230 Kępice.

Jako wniesione na piśmie uznaje się również uwagi wniesione w formie elektronicznej w rozumieniu przepisów ustawy z dnia 17 lutego 2005 r. o informatyzacji działalności podmiotów realizujących zadania publiczne (t.j. Dz.U. 2025 poz. 1703):

- opatrzone kwalifikowanym podpisem elektronicznym albo
- opatrzone podpisem potwierdzonym profilem zaufanym ePUAP.
- 1) w szczególności za pomocą poczty elektronicznej na adres e-mail: poczta@kepice.pl
- 2) lub przez platformę ePUAP: /70qm78bwps/skrytka,
- 3) lub poprzez e-Doręczenia: AE:PL-19181-82371-RJCWU-15.

Uwagi należy składać wyłącznie za pomocą „formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego”, którego wzór został określony w rozporządzeniu Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego (Dz. U. z 2023 r. poz. 2509). Formularz dostępny jest w siedzibie Urzędu Miejskiego w Kępicach, pok. 107, na stronie Urzędu Miejskiego w Kępicach: www.bip.kepice.pl w zakładce „Planowanie przestrzenne” / „Plan ogólny gminy Kępice” oraz został udostępniony przez ministra właściwego do spraw budownictwa, planowania i zagospodarowania przestrzennego oraz mieszkalnictwa pod adresem:

<https://www.gov.pl/web/rozwojtechnologia/formularz-pisma-dotyczacego-aktu-planowania-przestrzennego>.

Zgodnie z art. 8g ust. 2 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym składający wniosek do projektu planu ogólnego podaje swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby, oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada, a także wskazuje, czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej wnioskiem oraz może podać dodatkowe dane do kontaktu, takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu.

Przekazane dane osobowe będą przetwarzane zgodnie z informacją zawartą w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Miejskiego w Kępicach: www.bip.kepice.pl (zakładka „Ochrona danych” / „Klauzula informacyjna”).

BURMISTRZ KĘPIC

REGION

Pierwsze centra danych powstają już na Pomorzu. Co to oznacza dla mieszkańców regionu?

Marek Jaszczyński

Marszałek województwa zachodniopomorskiego Olgierd Geblewicz przedstawił niedawno, wraz z ekspertami, raport „Ocena potencjału inwestycyjnego dla Data Centers na Pomorzu Zachodnim”.

To obszerny dokument, który ma odpowiedzieć na kluczowe pytanie - czy region jest dobrym miejscem do lokalizacji centrów danych oraz jakie korzyści może przynieść to lokalnej gospodarce?

- Na całym świecie, także w Europie, obserwujemy dynamiczny rozwój centrów danych. Inwestorzy szukają dziś miejsc, które zapewnią im stabilne dostawy energii oraz wysoki udział zielonej energii w miksie. Chcielibyśmy przygotować dobrą i profesjo-

nalną ofertę dla coraz częściej pojawiających się inwestorów z zapytaniami o możliwość inwestowania w naszym terenie. Raport odpowiada na kluczowe pytania: jakiej infrastruktury oczekują centra danych, które tereny są najbardziej atrakcyjne i dla jakiego typu inwestycji region jest dziś gotowy - mówi marszałek.

Pomorze Zachodnie - czytamy - dysponuje wolnymi terenami, potencjałem energetycznym i korzystnymi warunkami środowiskowymi, które pozwalają myśleć o regionie jako o zapleczu dla rozwoju infrastruktury cyfrowej w skali ponadregionalnej. Wnioski z raportu mają więc stanowić punkt wyjścia do dalszych rozmów o kierunkach rozwoju regionu w kontekście cyfrowej gospodarki. Raport pokazuje, że centra danych mogłyby powstać m. in. w rejonie Star-



Wielkie centra obliczeniowe mogą wkrótce powstać na Pomorzu

gardu, Szczecina i Polic, Gryfina, Koszalina i Biesiekierza, Karlina i Myśliborza.

Korzyści dla regionu? Większe wpływy do budżetu z podatków od nieruchomości, lepsza infrastruktura światłowodowa i stabilniejsze połączenia internetowe,

możliwość wykorzystania ciepła odpadowego z serwerów do ogrzewania domów, nowe, choć jednak nieliczne miejsca pracy, głównie dla specjalistów IT i personelu technicznego.

- Marszałek Geblewicz ma rację, że takie centra stanowią

szansę na rozwój. Podobnie mówią samorządowcy ze Słupska i Redzikowa. Takie centra oznaczają pewne wpływy dla lokalnej gospodarki, nowe miejsca pracy, można pewnie liczyć też na współpracę właścicieli inwestycji ze szkołami, samorządami, jakieś dotacje. I to jest świetna sprawa, tylko naszym zdaniem nie można pominąć drugiej strony medalu: zagrożeń środowiskowych, a też faktu, że centra danych służą rozwojowi sztucznej inteligencji dla firm takich jak Meta, Google czy OpenAI, unikających płacenia podatków w Polsce - odpowiada Iwo Miśkowiak.

Wspomniany już profesor Robert Sidelko z Politechniki Koszalińskiej, zajął się problemem naukowo.

- Centra danych możemy rozpatrywać na wielu płaszczyznach: odbioru społecz-

nego, płaszczyźnie ekonomicznej, wykorzystania energii, płaszczyźnie środowiskowej. Takie inwestycje zawsze budzą ogromne emocje, a obawy są ważnym elementem kontroli społecznej. Nie przyjmujemy więc czegoś bezkrytycznie, wierząc na słowo politykom, ale domagamy się wyjaśnień. Sęk w tym, żeby ten opór nie był podszyty ideami irracjonalnymi. Nie, bo nie. Krytyczna ocena i refleksja jest więc bardzo potrzebna, ale konieczny jest też rozsądek.

Profesor Sidelko zauważa, iż rzeczywiście centra danych nie będą nigdy wielkimi zakładami pracy. Na pewno też będą potrzebowały specjalistów branży IT, czyli wysoko wykwalifikowanych inżynierów, których deficyt na rynku jest wciąż spory. Potwierdza, że będą pochłaniały ogromne ilości energii. ©

SŁUPSK

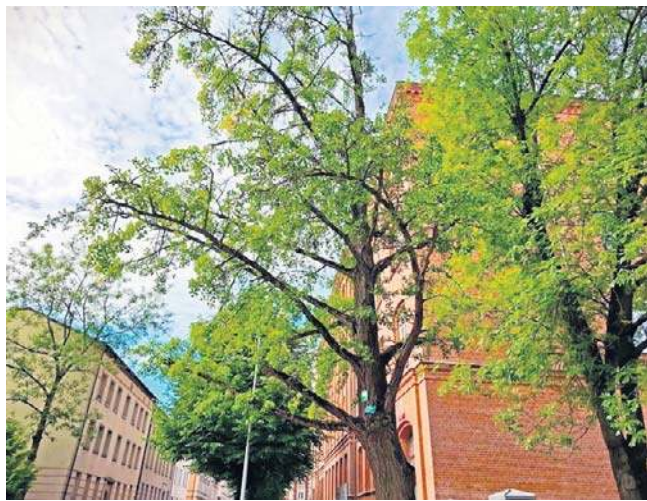
Słupsk inwestuje w zielen. Plan ochrony i pielęgnacji 300 drzew

oprac. Patryk Czerwiński

Urząd Miejski w Słupsku przygotował plan działania na rzecz ochrony zieleni. Powstanie inwentaryzacja drzew, a 300 najcenniejszych zostanie poddanych ekspertyzie dendrologicznej. Miasto chce też wzmocnić kondycję drzew poprzez mikoryzację, czyli wprowadzanie pożytecznych grzybów wspierających system korzeniowy.

Troska o miejski ekosystem, w tym o historyczne parki, skwery, aleje oraz starodrzew, została uznana przez władze miejskie za jeden z priorytetów strategicznych. Stwierdzono, że miejska zielen to nie tylko walor estetyczny, ale przede wszystkim żywe dziedzictwo, które wymaga systemowej i długofalowej ochrony z myślą o przyszłych pokoleniach.

Jak poinformował Paweł Krzemień, pełnomocnik pre-



Miłorząb dwuklapowy, pomnik przyrody przy ulicy Henryka Pobożnego

zydenta ds. rewitalizacji i rozwoju miasta, w odpowiedzi na te wyzwania opracowano kompleksową i wielofazową strategię operacyjną.

Pierwsza faza obejmuje wykonanie pełnej inwentaryzacji istniejącej zieleni. Proces ten zostanie oparty również na weryfikacji materiałów archiwalnych i opracowań historycznych, ze szczególnym

uwzględnieniem publikacji Józefa Misiewicza z 1987 roku.

Dzięki zestawieniu danych historycznych ze stanem faktycznym możliwe będzie dokładne przeanalizowanie zmian, jakie zaszły w strukturze miejskiego drzewostanu w ostatnich dziesięcioleciach, ze wskazaniem strat oraz zachowanych zasobów.

Aktualnie przetarg mający na celu wyłonienie doświadczonego dendrologa. Jego zadaniem będzie wykonanie ekspertyz stanu zdrowotnego 300 najbardziej wartościowych drzew.

W kolejnym etapie wdrożone zostaną zaawansowane zabiegi biochemiczne i techniczne. Jednym z kluczowych elementów będzie proces mikoryzacji, czyli dogłębowego wprowadzania symbiotycznych grzybów, które stymulują rozwój układu korzeniowego, poprawiają pobór wody oraz zwiększają odporność drzew na stres środowiskowy i chorobowy. W lokalizacjach, gdzie stwierdzone zostaną ubytki, zaplanowano wykonanie nowych nasadzeń.

Zaplanowane działania dbania o miejską zielen są realizowane w ramach przedsięwzięcia „Przyszłość w Równowadze. Wspólnie ze Szwajcarią dla lepszego i bezpiecznego Słupska”.

©

KRÓTKO

Słupsk

Uroczystości rocznicy Powstania Warszawskiego

W najbliższą sobotę, 1 sierpnia, w Słupsku odbędą się uroczystości upamiętniające 82. rocznicę wybuchu Powstania Warszawskiego. Uroczystości w parku rozpoczną się o godzinie 15:50 zbiórką uczestników oraz pocztów sztandarowych przy pomniku, po czym o 16 zostanie odprawiona msza

polowa w intencji uczestników zrywu. Dokładnie o godzinie 17:00, w „Godzinę W”, w całym mieście zabrzmie syrena alarmowa, dając sygnał do rozpoczęcia oficjalnych uroczystości miejskich.

W programie wydarzenia zaplanowano wspólne odśpiewanie hymnu państwowego, okolicznościowe przemówienia, odczytanie apelu pamięci, salwę honorową oraz składanie kwiatów i zniczy pod pomnikiem przez delegację i mieszkańców. **PACZ**

0011559840

„Można odejść na zawsze, by stale być blisko”.

Z ogromnym smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Mamy

naszej koleżanki
Joanny Szmidt

W obliczu tej niepojętej straty trudno znaleźć słowa, które ukołoby ból. W tej najtrudniejszej z chwil prosimy o przyjęcie płynących z głębi serca wyrazów współczucia, wsparcia i otuchy.

Wójt Gminy Redzikowo,
Przewodniczący Rady Gminy Redzikowo,
Radni Gminy Redzikowo
oraz Pracownicy Urzędu Gminy Redzikowo

AKCJA CHARYTATYWNA

0311545627



FOKUS

• **40 procent Polaków** sprzeciwia się członkostwu Ukrainy w UE, co jest najwyższym wynikiem w historii badań CBOS

POLITYKA

O usunięciu członków Rozwoju Plus zdecydował Komitet Polityczny PiS

Komitet Polityczny PiS miał zatwierdzić decyzję o usunięciu z szeregów partii tych członków, którzy nie podpisali oświadczeń o lojalności wobec PiS. Kto należy do Komitetu Politycznego?

Alina Mazurska

Decyzję o tym, że politycy PiS, którzy nie podpisali oświadczeń o wystąpieniu ze stowarzyszeń, zostają usunięci z partii, ogłosił w piątek, 24 lipca, prezes partii Jarosław Kaczyński. Chodzi o osoby związane ze stowarzyszeniem Rozwój Plus Mateusza Morawieckiego.

Jak powiedział lider partii, brak podpisania dokumentu oznacza, że „działacze ci sami zrezygnowali z członkostwa”.

– Około 30 posłów naszej partii zrezygnowało z członkostwa. We wtorek Komitet Polityczny zatwierdzi tę decyzję – mówił Kaczyński.

W międzyczasie jeden z tych polityków, poseł Grzegorz Lorek, podpisał oświadczenie i odszedł ze stowarzyszenia, o czym poinformował rzecznik PiS Rafał Bochenek.

Z kolei portal Wirtualna Polska napisał o tym, że oświadczeń nie złożyli dwaj europosłowie partii, Mariusz Kamiński i Maciej Wąsik, co potwierdziły władze PiS. Sprawa nie ma jednak mieć związku z działalnością Rozwoju Plus. – Oni się wkurzyli, że ktoś każe im jakieś lojalności podpisywać. Wedle mojej wiedzy to nie chodzi o to, że chcą do nas dołączać – mówi cytowany przez WP polityk związany z ruchem Morawieckiego.

Politycy związani z Morawieckim podkreślają, że nie zrezygnowali



FOT. RADEK PIETRUSZKA

Mateusz Morawiecki zapowiadał już wcześniej, że w przypadku usunięcia członków stowarzyszenia z PiS założą klub parlamentarny

z członkostwa w PiS, a oświadczenie nie dotyczyło przynależności do partii. Morawiecki i jego stronicy twierdzą, że to „intryganci” chcą „wypchnąć” ich z PiS.

Komitet Polityczny PiS zatwierdzi usunięcie

Statut PiS mówi, że członkostwo w partii może ustać między innymi z powodu „członkostwa w organizacji, której cele są sprzeczne z celami, zasadami ideowymi, programem lub interesem PiS albo czynnego

wspierania takiej partii lub organizacji” (art. 6 ust. 3).

Usunięcie z szeregów PiS czy, jak powiedział Kaczyński „rezygnację” członków stowarzyszenia Rozwój Plus, na czele z byłym premierem Mateuszem Morawieckim, ma zatwierdzić jedno z ciał statutowych partii – Komitet Polityczny.

Art. 19 ust. 3 statutu partii wskazuje, że „Prezes PiS może podjąć decyzję w sprawach niecierpiących zwłoki, przypisanych do kompetencji Komitetu Politycznego. Dla jej dal-

szej ważności wymagane jest jej zatwierdzenie przez Komitet Polityczny na najbliższym jego posiedzeniu”. Miało to nastąpić właśnie we wtorek, 28 lipca, około godziny 17.

Kto należy do Komitetu Politycznego PiS?

Prawo i Sprawiedliwość opublikowało skład Komitetu Politycznego na swojej stronie internetowej oraz w Biuletynie Informacji Publicznej. Jednak oba te źródła różnią się liczbą jego członków: na stronie PiS podana jest liczba 55 osób, a w BIP – 53.

Wśród członków są także osoby, które są związane z ruchem Mateusza Morawieckiego, jak i sam były premier, są jednak w zdecydowanej mniejszości.

Co ciekawe, na obu listach wciąż znajduje się Janusz Kowalski, który odszedł z Prawa i Sprawiedliwości.

Założą własny klub parlamentarny

Mateusz Morawiecki zapowiedział, że po posiedzeniu Komitetu Politycznego PiS odbędzie się spotkanie stowarzyszenia Rozwój Plus. Dodał też, że – w przypadku usunięcia członków stowarzyszenia z PiS – założą oni klub parlamentarny.

Klub w Sejmie może utworzyć co najmniej 15 posłów. Obecnie klub sejmowy Prawa i Sprawiedliwości liczy 186 posłów. PAP

KRÓTKO

Orzeczenie

Transkrypcja aktów małżeństw nielegalna

Trybunał Konstytucyjny orzekł, że rozporządzenie ministra cyfryzacji, umożliwiające transkrypcje aktów małżeństw jednopłciowych, jest niezgodne z konstytucją. Decyzja zapadła jednogłośnie – była rozpoznana w trzyosobowym składzie, na czele z szefem TK Bogdanem Świączkowskim. PAP

Polityka

Morawiecki zrezygnuje z funkcji szefa EKR

Były premier Mateusz Morawiecki zapowiedział, że zrezygnuje z funkcji szefa partii Europejskich Konserwatystów i Reformatorów (EKR). Zastrzegł jednocześnie, że – jeśli zostanie poproszony o pozostanie na stanowisku – to rozważy „co dalej”. Jak tłumaczył, rola przewodniczącego partii EKR została „przypisana do drugiej największej partii (PiS) w ramach EKR-u”. Nawiązał do powołanego przez niego stowarzyszenia Rozwój Plus. – Nasza delegacja, jeśli taką założymy, na pewno nie będzie drugą największą, więc warto w takich sytuacjach zachować się honorowo – zaznaczył. PAP

Śląskie

Przerabiał bony towarowe i płacił nimi ponownie

Śląscy policjanci zatrzymali 46-latkę z Rudy Śląskiej, który przez kilka lat zaciągał ślady wcześniejszego wykorzystania bonów towarowych, a następnie płacił nimi w placówkach handlowych w całym regionie. Mężczyzna przerobił tysiące bonów – straty oszacowano na co najmniej 800 tys. zł. Mężczyzna odpowie za przerabianie dokumentów i użycie ich jako autentyczne oraz liczne oszustwa. Za popełnione przestępstwa może mu grozić do 12 lat więzienia. PAP

SEJM

Wybór wicemarszałka z PiS we wrześniu

Alina Mazurska

– **Kwestia wyboru nowego wicemarszałka dla PiS zostanie poruszona na jednym z wrześniowych posiedzeniach Sejmu – zapowiedział we wtorek marszałek Sejmu Włodzisław Czarzasty.**

Szef klubu PiS Mariusz Błaszczak w poniedziałek przekazał dziennika-

rzom, że poinformował marszałka Sejmu, iż jego partia złoży wniosek o uzupełnienie Prezydium Sejmu o kandydata swojego klubu na wicemarszałka Sejmu – posła Marcina Ociepę. Jak podkreślił Czarzasty, Sejm zajmie się tą sprawą na jednym z dwóch wrześniowych posiedzeń.

Kandydatura Ociepy została zaproponowana przez klub PiS po ponad dwóch i pół latach od momentu, w którym odrzucona przez Sejm została kandydatura Elżbiety Witek. Przedstawiciele klubu PiS zapowiedzieli wtedy, że nie zgłoszą nikogo innego, gdyż pozostałe kluby nie mogą im dyktować, kogo mają wystawić. PAP

SĄD

Daniel Obajtek odmówił składania wyjaśnień

Karolina Wrońska

Europoseł PiS, b. prezes Orleń Daniel Obajtek po usłyszeniu w prokuraturze zarzutów poinformował, że nie przyznał się do winy i odmówił składania wyjaśnień.

Prokuratura Okręgowa w Warszawie wezwwała na wtorek Obajtka, aby przedstawić mu zarzuty w łącznie

dwóch sprawach: wycofania w marcu 2023 r. (gdy był prezesem Orleń) ze wszystkich punktów sprzedaży Orleń jednego z numerów tygodnika „Nie” oraz podejrzenia składania fałszywych zeznań przed sądem dotyczących jego znajomości z dziennikarzem Piotrem Nisztorem.

– Oczywiście odmówiłem składania wyjaśnień, nie przyznaję się do zarzucanych mi czynów. Podkreślam, że jeden zarzut związany z panem redaktorem Nisztorem nie ma żadnego uzasadnienia – mówił Obajtek, dodając, że jego zdaniem zarzut ten jest „niepoważny”. W kontekście zarzutu dotyczącego tygodnika „Nie” powiedział, że jest z niego „dumny”.



FOT. GOV.PL

Decyzja dotycząca stałej bazy wojsk amerykańskich w Polsce jest możliwa prawdopodobnie jesienią. Jeśli baza powstanie, to prawdopodobnie w zachodniej Polsce

MARCIN BOSACKI, wiceminister spraw zagranicznych

JAPONIA

Silne trzęsienie ziemi w Japonii. Dziesiątki rannych i uszkodzenia infrastruktury

Grzegorz Kuczyński

Silne trzęsienie ziemi o magnitudzie 7,1 nawiedziło we wtorek prefekturę Kumamoto na południowym zachodzie Japonii.

Główne wstrząsy wystąpiły tuż przed godziną 16.30 czasu lokalnego (godz. 9.30 w Polsce). Epicentrum zlokalizowano na głębokości 10 km.

Według danych Japońskiej Agencji Meteorologicznej (JMA) w regionie Kumamoto, około 900 km na południowy zachód od Tokio, odnotowano najwyższy, siódmy stopień w japońskiej skali intensywności sejsmicznej.

JMA odwołała alert przed tsunami dla rejonów cieśnin Ariake i Yatsushiro nad Morzem Wschodniochińskim niespełna dwie godziny po jego ogłoszeniu. Wcześniej ostrzeżono przed falami sięgającymi wysokości jednego metra. – Wciąż oceniamy skalę obrażeń i strat materialnych; poinformowano mnie, że jest już wielu rannych. W niektórych rejonach występują przerwy w dostawie prądu i pożary, uszkodzone zostały drogi i mosty, a budynki uległy zawaleniu – oświadczyła premier Japonii Sanae Takaichi podczas konferencji prasowej.

Do szpitala w mieście Hikawa w prefekturze Kumamoto przetransportowano co najmniej 50 osób po-

szkodowanych w wyniku kataklizmu, nie sprecyzowano jednak, w jakim są stanie. W mieście Kashima w tej samej prefekturze doszło do „eksplozji” w centrum handlowym, w wyniku której zawaleniu uległa część budynku. Według lokalnej straży pożarnej pod gruzami może znajdować się wiele osób. Służby wydały nakaz ewakuacji dla ponad 61 tysięcy mieszkańców w prefekturach Kumamoto, Fukuoka i Nagasaki.

Lokalne media informują o poważnych uszkodzeniach w infrastrukturze. W wielu miejscach doszło do wybrzuszeń jezdni i uszkodzeń, w tym zawalenia wiaduktów. Na stacji Yatsushiro wykoł się i przewrócił pociąg towarowy; jego maszynista nie odniósł obrażeń. Częściowo zawałił się kamienny mur historycznego zamku Kumamoto. PAP



Informacje o trzęsieniu ziemi są wiadomością numer 1 w japońskich mediach

NIEMCY

Policja wzmocni ochronę Parady Równości w Hamburgu

Karolina Wrońska

Po ataku na Paradę Równości w Berlinie policja w Hamburgu wzmocnia ochronę uczestników parady w tym mieście, która odbędzie się 1 sierpnia – przekazał rzecznik hamburskiej policji. Organizatorzy spodziewają się 250 tys. osób.

– Przed demonstracją, w jej trakcie czy po niej będziemy bardzo widoczni i dostępni dla uczestniczek i uczestników – powiedział cytowany przez agencję dpa rzecznik policji w Hamburgu. Nie podał jednak konkretnej liczby funkcjonariuszy, którzy zabezpieczą paradę.

Jak podkreślił, policja stoi murem po stronie społeczności queer i wnosi swój wkład w to, by Parada Równości i wszystkie wydarzenia

Tygodnia Dumy (Pride Week) mogły odbyć się bezpiecznie.

Według policji nie ma konkretnych przesłanek o zagrożeniu dla uczestników sobotniego wydarzenia w Hamburgu. – Policja korzysta ze swojej sprawdzonej koncepcji działania. Ważnymi jej elementami są ochrona trasy oraz techniczne bariery zabezpieczające przed wjechaniem pojazdu – zaznaczył rzecznik policji.

Po ataku na Paradę Równości w Berlinie, w którym zginęła jedna osoba, a 29 zostało rannych, w wielu miejscach publicznych w całych Niemczech wywieszono tęcze flagi, będące symbolem społeczności LGBT+, w geście solidarności z nią.

Tęcze flagi na polecenie burmistrza Monachium Dominika Krausego zawisły przed ratuszem w tym mieście na południu Niemiec. PAP

USA

Zelenski z wizytą w USA. Zapadną decyzje ws. wojny?

Grzegorz Kuczyński

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski oświadczył po przybyciu do Stanów Zjednoczonych, że priorytetem w jego rozmowach z prezydentem Trumpem będzie obrona przeciwraкетowa i strategiczna współpraca. Wizyta ma trwać jeden dzień.

– Jesteśmy już w Stanach Zjednoczonych. W planie są spotkania z prezydentem Trumpem, jego zespołem oraz z osobami, które mogą wesprzeć naszą obronę. Priorytetem numer jeden jest obrona przeciwraкетowa przed pociskami balistycznymi oraz strategiczna współpraca ze Stanami Zjednoczonymi. Pokój musi być bliżej – napisał Zełenski w serwisach społecznościowych.

W trakcie wizyty ukraiński prezydent weźmie udział w ceremonii pogrzebowej republikańskiego senatora Lindsey'ego Grahama, jednego z najbardziej konsekwentnych zwolenników Ukrainy na Kapitolu.

Pierwszym punktem programu wizyty będzie spotkanie Zełenskiego z Trumpem w Gabinetcie Ovalnym. Rozmowy odbędą się za zamkniętymi drzwiami – bez udziału prasy. Spotkanie potrwa nie dłużej niż dwie godziny, ponieważ zaraz po wyjściu prezydenta Ukrainy, w Białym Domu oczekiwany jest premier Izraela Benjamin Netanjahu.

Wśród głównych tematów rozmów przywódców USA i Ukrainy znajdzie się współpraca w dziedzinie obronności. W szczególności chodzi o możliwość produkcji rakiet do systemów Patriot na Ukrainie, a także o projekt ustawy Grahama-Blumenthala dotyczący wzmocnienia sankcji wobec Rosji i krajów, które nadal



Prezydent Zełenski opublikował w mediach społecznościowych zdjęcia z lądowania w Waszyngtonie

kupują rosyjskie surowce energetyczne.

Wizyta Zełenskiego zakończy się w Kongresie spotkaniem z ustawodawcami pracującymi nad projektem ustawy sankcyjnej. Na to spotkanie zaproszono wszystkich senatorów – donosi portal The Hill.

Co z sankcjami na Rosję?

Na początku kwietnia 2025 roku do Senatu USA wniesiono projekt ustawy o nowych sankcjach wobec Rosji, przewidujący wprowadzenie 500-procentowego cła na import towarów z krajów, które nadal kupują rosyjską ropę i inne surowce. Później współautor projektu ustawy, Lindsey Graham, oświadczył, że Senat planuje wkrótce przyjąć tę ustawę.

W czerwcu 2025 roku „The Wall Street Journal” pisał, że administracja Trumpa próbuje przekonać Grahama do złagodzenia projektu ustawy.

14 lipca Trump oświadczył, że do projektu ustawy mogą zostać dodane sankcje wobec Iranu i Hezbolahu, jednak senator Blumenthal nalegał: „Musimy kontynuować prace nad tym projektem ustawy, a nie otwierać go na inne potencjalne cele”. 17 lipca dokument uzyskał niezbędne poparcie w Senacie.

Ukraina punktuje w obozie rządzącym USA

Zełenski ma obecnie niezłą pozycję, zauważa „The Wall Street Journal”. Przynajmniej Trump nie uważa już, że Ukraina przegrywa wojnę, a wręcz przeciwnie – jest pod wrażeniem jej wytrwałości i dalekosiężnych ataków na obiekty w rosyjskim tyłku.

Amerykański prezydent szczególnie ceni ukraińską produkcję dronów oraz organizację obrony przeciwlotniczej przeciwko dronom, podobnym do tych, z którymi walczą Stany Zjednoczone w wojnie z Iranem.

UKRAINA

Ekshumacja na Wołyniu. Wydobyto szczątki 49 ofiar

Alina Mazurska

– Podczas prac ekshumacyjnych w Woli Ostrowieckiej i Ostrówkach na Wołyniu wydobyto szczątki 49 ofiar rzezi wołyńskiej – poinformował zastępca prezesa IPN Karol Polejowski. Na 30 sierpnia na pobliskim cmentarzu zaplanowano uroczystość pogrzebową.

– Po dwóch tygodniach prac ekipy Instytutu Pamięci Narodowej wydobyliśmy szczątki 49 osób – poinformował

karol Polejowski podczas konferencji prasowej w miejscu trwających prac. – Ogólna liczba odnalezionych szczątków w trakcie trwających obecnie prac przekroczyła już 50 – w kolejnej jamie grobowej odnaleziono co najmniej cztery ofiary. – W dalszym ciągu tutaj brakuje nam prawie 300 ofiar i ich będziemy oczywiście szukać – zadeklarował Polejowski.

Poinformował też, że strona polska podjęła starania, by 30 sierpnia – w rocznicę ludobójstwa w Woli Ostrowieckiej i Ostrówkach z 1943 r.

– na pobliskim Cmentarzu Ofiar UPA przeprowadzić uroczystości pogrzebowe. Strona ukraińska musi wydać na to odpowiednie pozwolenie.

Jak zaznaczył Polejowski, obecnie trwają oględziny wydobytych szczątków. Dodał, że na bieżąco pobierany jest z nich też materiał genetyczny. Zaaapelował do krewnych ofiar z Ostrówek i Woli Ostrowieckiej, by zwracali się do IPN, aby oddać swój materiał genetyczny, co może ułatwić ustalenie tożsamości ofiar. Prace w Woli Ostrowieckiej i Ostrówkach potrwają do 7 sierpnia. PAP

STRONA ZDROWIA

ROZMOWA

Porównujemy się do innych i to nas niszczy

Trener mentalny Damian Abramowicz tłumaczy, jakie proste zmiany możesz wprowadzić w swojej rutynie, żeby polepszyć cały swój dzień, nastawienie do życia, a także relacje z ludźmi w domu i pracy.

Emil Hoff

„Słoneczna strona życia” to tytuł książki, w której dzieli się Pan poradami nt: jak osiągnąć szczęście i dobrostan mentalny, jak pokonać traumę. Pan nauczył się tego z życia. Czyba nie było łatwo dzielić się tą historią z czytelnikami?

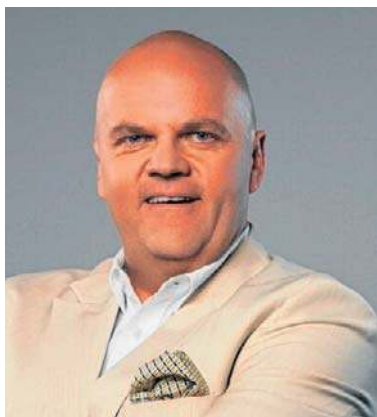
Opowiedziałem swoją historię w książce po to, by mieć mandat do mówienia o wychodzeniu z traumy i sięgania po szczęście. Ale chciałem też pokazać, że osiągnięcie szczęścia jest możliwe, nawet jak się nie pochodzi z dobrego domu i nie ma worków pieniędzy, mieszkania i fajnego auta, podarowanych przez tatusia. Wtedy jest łatwo mówić o pozytywnych stronach świata. Chciałem pokazać, że warto o nich mówić także wtedy, gdy jest trudno.

Na czym polegały trudności?

U mnie w domu nie było kolarstwa. Wychowywał mnie bardzo przemocowy ojciec, który prawie codziennie katował mnie emocjonalnie, często też „rozmawiał” ze mną za pomocą paska czy kabla. Wychowywałem się w biedzie, w szarej rzeczywistości lat 80. i 90. w Polsce. Tak było przez pierwszych 18-19 lat mojego życia. Potem problemy wcale się nie skończyły. Zdarzyły mi się dwa bankructwa, jedno na starcie, a drugie po 10 latach. Właśnie o tym jest pierwsza połowa książki, o wychodzeniu z traumy i niepoddawaniu się. Spisałem swoje doświadczenia, żeby pokazać, że można wyjść z dołka, można pokonać przeciwności, i każdy czytelnik, niezależnie od tego, w jakim kryzysie się teraz znajduje, też może to zrobić. Kluczem jest praca nad własną głową, a nie dobry start, nie te wspomniane pieniądze od tatusia. Myślę, że dzięki swoim doświadczeniom bardzo dobrze rozumiem ludzi w kryzysie i właśnie dlatego kieruję do nich swoje rady, staram się do nich dotrzeć.

Czy to się udaje?

Z reakcji czytelników wiem, że to działa, że moja historia pokazuje im, że da się wyjść z bagna na prostą. Wyczuwają autentyczność. Pewne procesy łatwiej jest przepracować



FOT. DAMIAN ABRAMOWICZ, MAT. PRAS.

wspólnie, gdy się wzajemnie rozumiemy. Moja historia pokazuje czytelnikom, że rozumiem ludzi, których spotkało nieszczęście, którzy są nieszczęśliwi, i mogę im pomóc, bo sam sobie pomogłem. Teraz mogę się zmierzyć z historią każdego człowieka i powiedzieć mu: rozumiem cię, ale to już przeszłość, teraz skupmy się na tym, co jest i będzie. Chciałbym napisać więcej książek, poradników tego, jak chodzić po słonecznej stronie życia. Ale w tej pierwszej musiałem powiedzieć prawdę o tym, skąd się wywodzę i co przeszedłem, bez ozdóbek i bajerowania, jak to jest modne u influencerów.

Jakiego rodzaju sposoby czy techniki wykorzystał pan, by przejść przez trudne lata?

W dzieciństwie uciekałem do świata fantazji, np. pisałem wiersze, a potem darłem kartki i wyrzucałem. Potem nauczyłem się zawsze patrzeć na jaśniejszą stronę życia. Muszę powiedzieć, że w moim życiu, na mojej drodze, nigdy nie było jakiegokolwiek jednego, przełomowego momentu, po którym postanowiłem: od tej pory wszystko zmieniam. Ale w głębi serca i głowy zawsze miałem właśnie to mocne przeświadczenie, że musi istnieć lepsza, jaśniejsza strona życia. Szukałem tej jaśniejszej strony i czekałem na nią. To mi pomagało przetrwać nawet najgorszy horror. Kiedy ojciec okładał mnie pasem po tyłku aż do krwi, ja zawsze wiedziałem, że to się zaraz skończy, że cierpienie jest tylko chwilowe – i już byłem myślami gdzie indziej, w przyszłości, po końcu cierpienia. To mi zostało do dzisiaj. Zawsze pamiętałem, że stres i cierpienie kiedyś się skończy, i trzeba patrzeć

przed siebie, gdzie już ich nie ma. Często powtarzam: na końcu sprawy zawsze układają się dobrze. Jeśli jeszcze nie jest dobrze, to znaczy, że nadal się układają. Takie podejście pomaga mi zarówno przy najdrobniejszych, jak i najpoważniejszych wyzwaniach życiowych. Mówię sobie: no dobrze, teraz wszystko jest w totalnej rozsypance, ale to dlatego, że trwa proces układania się spraw. Być może czasem wszystko musi się najpierw zawalić, żeby mogło ułożyć się na nowo.

Ludziom raczej trudno przychodzi pogodzenie się z sytuacją, kiedy życie im się wali.

Tak, to prawda. Często na siłę próbujemy coś zbudować na zgłiszczach, niby coś nowego, ale według starych wzorców. Nie zauważamy tego, że o wiele mniej czasu, energii i też kosztowałoby nas odpuszczenie tych ruin, pogodzenie się z końcem i rozpoczęcie czegoś nowego, na lepszym fundamencie. Kiedy ktoś jest właśnie w środku kryzysu, to moje słowa mogą brzmieć dla niego jak mrzonki, ale gdy przeanalizuje się wszystko na spokojnie, po fakcie, to rzeczywiście tak jest. Układanie swojego życia można rozpocząć na nowo dowolną ilość razy. Nikt tego przecież nie sprawdza. Odpuszczanie daje poczucie wolności. Mogę dać przykład z dwóch swoich związków, które skończyły się rozstaniem. Ostatniego dnia zawsze oddawałem partnerce wszystkie rzeczy, które nagromadziliśmy w czasie wspólnego życia. Dzięki temu odpuszczeniu, przecięciu, czułem się naprawdę wolny. Owszem, raz musiałem spać na dywanie, bo oddałem też łóżko, ale miałem poczucie pełnej wolności i mogłem budować na nowo, jak to mówią: czerpać z wanny, ale małą łyczką. Ten system u mnie zawsze się sprawdzał i może jeszcze się sprawdzi. Dziś jestem w zupełnie innej sytuacji życiowej, ale ta moja sytuacja też nie jest dana raz na zawsze, też może się zmienić. Dzisiaj mogę podróżować, odwiedzać kilkadziesiąt krajów w ciągu roku, ale jutro może mi nawalić zdrowie i kolejny rok spędzę, biegając po lekarzach. Więc muszę być gotowy na to, by odpuszczać, pogodzić się ze zmianą. Po prostu trzeba pamiętać o tym, że wszystko się zmienia. Nazywam to

uziemiением. Trzeba zawsze chodzić po ziemi, nie dać się ponieść nawet sukcesom. Chodzi o to, żeby doceniać dobre okresy, przeżywać je świadomie i uczyć się z nich, żeby mieć gotowe narzędzia, gdy przyjdzie zmiana.

Jak można to robić?

Na przykład przedsiębiorcom odnoszącym sukcesy polecam prowadzić dziennik pozytywnych rzeczy: niech piszą, co im się udaje i dlaczego. To będą dla nich wskazówki, co robić, gdy przyjdzie odmiana losu. Działa to trochę jak punkt odzyskiwania systemu w komputerze. Gdy pójdziesz gdzieś za daleko, gdy zaatakujecie wirus, zawsze możesz cofnąć się do miejsca, w którym wszystko było dobrze, i wznowić pracę. Stracisz może 5 czy 10 proc. postępu, ale 90 proc. odzyskasz. Większość osób tak nie robi, tylko idzie przez życie i gdy tylko stanie się coś złego, fiksuje się na tym. Myślę i mówią tylko o nieszczęściach. Jak ich pytam: co słychać? To słyszę „stara bieda”, „zależy, gdzie ucho przyłożysz”, „raz lepiej, raz gorzej”. Ja odpowiadam w stylu „u mnie raz lepiej, raz lepiej” albo „raz na wodzie, raz na wozie”, albo „nieustające pasmo sukcesów”. Kto mnie zna, nie dziwi się, ale ci, którzy mnie nie znają, i słyszą takie teksty, myślą, że jestem jakimś wariatem.

Czyba niewiele osób może uczciwie powiedzieć, że odnosi sukces za sukcesem.

Bo tu nie chodzi o obiektywne fakty, tylko o podejście, o mindset. A sam mówię o tym pasmie sukcesów często właśnie wtedy, gdy trwa u mnie jakaś wojna, czy to w firmie, czy w relacjach. Ale chodzi o takie właśnie podejście: szukanie dobrego. Kto szuka dobrego, ten je znajduje i nie trzeba wcale pasma wielkich zwycięstw. Nasz mózg łatwo oszukać. Mózg nie wie, czemu się uśmiechasz, to znaczy, że masz powód do zadowolenia. I kiedy tak uśmiechasz się do wyzwań i problemów, to prawdopodobieństwo tego, że sobie z nimi poradzisz, wzrasta. A jeśli dajesz się przytłoczyć, opuszczasz ramiona, widzisz wszystko w ciemnych barwach – to wyjście z kłopotów będzie trudniejsze.

W Polsce chyba trudno o taki mindset.

My niestety uwielbiamy babrać się w nieszczęściach, skupiać na porażkach. To nam bardzo zaburza perspektywę. Wystarczy, że mamy złe 15 minut dnia, i już to za nami chodzi do wieczora, i gdy kładziemy się do łóżka, to nam się wydaje, że cały dzień był zły. A wystarczy spojrzeć na to z boku i widzieć, że ten nieprzyjemny epizod to był moment. Dlatego często radzę ludziom: spróbuj raz wyolbrzymić szczęście, zamiast tylko nieszczęścia. Spróbuj się skupić na tym, co ci się udało, co było dobre, pochodź wokół tego, nacieszyć się tym. Jeśli sądzisz, że nic takiego się nie zdarzyło, to jesteś w błędzie, bo chodzisz i oddychasz, a Bóg wie, ilu ludzi nie miało dziś takiego szczęścia, nie wstało już z łóżka, nie zaczerpnęło już tchu. Uważam, że warto skupiać się właśnie na takich codziennych rzeczach, na tym, że możemy rano otworzyć oczy, zaczerpnąć tchu, zobaczyć żonę, męża, dzieci, ponarzekać na bałagan. To uczy dostrzegania i doceniania tego, co w życiu dobre. Zamiast skupiać się na brakach, powinniśmy dostrzec i docenić to, ile świetnych rzeczy jest w naszym życiu.

Coraz więcej mówi się o zdrowiu psychicznym i o tym, że pod tym względem Polacy wcale nie wypadają dobrze. Jakie są palące problemy mentalne toczą nasze społeczeństwo?

Myślę, że głównym problemem jest to, że zastąpiliśmy proste przyjemności, jak spacer na łonie natury, scrollowaniem telefonu. I w tym telefonie, w mediach społecznościowych widzimy cudze życie, wyreżyserowane i pełne fałszu, ale jednak imponujące nam. Porównujemy nasze życie z tym przedstawieniem na Instagramie i od razu czujemy się źle. Porównywanie się to nasz naturalny odruch, który dawniej napędzał postęp, kiedy np. ktoś porównywał się do sąsiada, albo jedna wioska do drugiej wioski. Ale dziś media społecznościowe każą nam się porównywać do miliardów ludzi na całym świecie i to nas niszczy. **Więcej: stronaздrowia.pl**

UZDROWISKA

Te uzdrowiska od ponad stu lat specjalizują się w leczeniu płuc, oskrzeli i zatok

O skuteczności leczenia uzdrowiskowego decydują nie tylko zabiegi, ale także klimat, jakość powietrza i naturalne surowce lecznicze.

Ola Głowacka

W Polsce kilka uzdrowisk specjalizuje się właśnie w leczeniu chorób płuc, oskrzeli i alergii.

Rabka-Zdrój – polska stolica leczenia chorób układu oddechowego

Jeśli wskazać jedno uzdrowisko najbardziej kojarzone z leczeniem schorzeń oddechowych, byłaby to Rabka-Zdrój. Miejsowość od końca XIX wieku rozwijała się jako uzdrowisko dziecięce, a jej renomę budowało leczenie gruźlicy oraz chorób płuc. Do dziś podstawowy profil leczniczy obejmuje choroby układu oddechowego, alergię, astmę oskrzelową i przewlekłe infekcje dróg oddechowych. O wyjątkowości Rabki decyduje połączenie górskiego mikroklimatu i silnych solanek jodkowo-bromowych wykorzystywanych do inhalacji, kąpieli oraz kuracji pitnych. Uzdrowisko podkreśla, że inhalacje rabczańską solanką wspomagają drogi oddechowe i odporność organizmu. Dodatkowym atutem jest obecność Instytutu Gruźlicy i Chorób Płuc oraz wyspecjalizowanych sanatoriów dla dzieci i dorosłych.



Rabka wyspecjalizowała się w leczeniu chorób układu oddechowego ze względu na mikroklimat i unikalne wody

Szczawnica – idealna dla alergików i osób z astmą

Drugim uzdrowiskiem, które od lat znajduje się w czołówce ośrodków leczących choroby układu oddechowego, jest Szczawnica. Uzdrowisko wykorzystuje również lecznicze wody mineralne, tzw. szczawy. Część z nich jest tradycyjnie stosowana w profilaktyce i leczeniu schorzeń dróg oddechowych oraz astmy. Placówki uzdrowiskowe w Szczawnicy prowadzą leczenie przewlekłych nieżytów nosa, gardła i zatok, alergicznych chorób dróg oddechowych oraz astmy oskrzelowej. Na miejscu wykonywane są inhalacje, nebulizacje i zabiegi wykorzystujące miejscowe wody lecznicze.

Ustka – lecznicza moc morskiego klimatu

Wśród uzdrowisk nadmorskich szczególnie wyróżnia się Ustka. Status uzdrowiska zawdzięcza m.in. wyjątkowemu klimatowi morskemu, bogatemu w aerozol zawierający jod oraz inne minerały. Specjaliści wskazują, że przebywanie nad morzem może wspierać oczyszczanie dróg oddechowych, nawilżanie błon śluzowych oraz poprawę wydol-

ności oddechowej. Dlatego do Ustki często kierowani są pacjenci z astmą, przewlekłym zapaleniem oskrzeli, alergiami i POChP.

Leczenie uzupełniają inhalacje, zabiegi fizjoterapeutyczne, balneoterapia oraz wykorzystanie lokalnych borowin i solanek.

Jakie zabiegi warto wybrać przy chorobach układu oddechowego?

Skuteczność leczenia uzdrowiskowego zależy nie tylko od klimatu, ale również od odpowiednio dobranych zabiegów.

W Rabce-Zdroju szczególne znaczenie mają inhalacje i wzięwania z wykorzystaniem miejscowych solanek jodkowo-bromowych. Stosuje się je m.in. u osób z astmą oskrzelową, nawracającymi infekcjami dróg oddechowych, przewlekłym zapaleniem oskrzeli i alergiami. Uzupełnieniem kuracji są zabiegi klimatoterapii.

W Szczawnicy podstawę leczenia stanowią inhalacje, nebulizacje oraz zabiegi wykorzystujące miejscowe wody mineralne. Są one stosowane m.in. w przewlekłych nieżytach nosa i gardła, zapaleniach zatok, schorzeniach aparatu głosowego, alergicznym nieżycie nosa oraz astmie oskrzelowej. Uzdrowisko prowadzi również rehabilitację oddechową, a jego górski mikroklimat wspomaga regenerację górnych dróg oddechowych.

Osoby wybierające Ustkę mogą skorzystać przede wszystkim z naturalnej klimatoterapii wykorzystującej bogaty w jod aerozol morski. Regularne spacery brzegiem morza działają jak naturalna inhalacja, wspierając oczyszczanie i nawilżanie dróg oddechowych. W sanatoriach dostępne są ponadto inhalacje lecznicze, zabiegi fizjoterapeutyczne oraz balneoterapia stanowiące wsparcie dla osób z astmą, POChP, przewlekłym zapaleniem oskrzeli czy alergiami wziewnymi.

Lekarze uzdrowiskowi podkreślają, że rodzaj zabiegów powinien być zawsze dobierany indywidualnie. Inhalacje i nebulizacje najczęściej zalecane są przy astmie, przewlekłych zapaleniach zatok i oskrzeli, natomiast klimatoterapia przynosi korzyści osobom z alergiami, POChP oraz nawracającymi infekcjami układu oddechowego.



Wirusowe zapalenie wątroby prowadzi do powiększenia tego narządu. Pojawiają się objawy, takie jak tkliwość, ból, wzdęcia

CHOROBY

Wirusowe zapalenie wątroby nie zawsze daje objawy. Jak je rozpoznać?

Anna Rokicka-Żuk

Wirusowe zapalenie wątroby to choroba, która może doprowadzić do niewydolności wątroby i śmierci, jeśli nie uda się przeszczepić tego narządu. Choć ma wiele typów oznaczanych pierwszymi literami alfabetu, większość objawów jest wspólnych.

Wirusowe zapalenie wątroby (WZW) to stan zapalny tego narządu, który jest efektem zakażenia jednym z pięciu typów wirusa WZW, oznaczanych literami od A do E. Zapalenie wątroby mogą wywoływać także inne wirusy, m.in. Epstein-Barra (EBV), który jest też przyczyną rozwoju mononukleozy.

W Polsce najczęściej chorobę wywołuje typ wirusa WZW A, B i C, rzadziej D. To odpowiednio wirusy: HAV, HBV, HCV, HDV. Najpowszechniej występuje WZW B. Warto wiedzieć, że przed wersjami wirusa A i B można chronić się za pomocą szczepionek. WZW może mieć postać ostrą i przewlekłą. Ostra postać WZW zwykle rozpoczyna się nagle i trwa przez kilka tygodni. Większość infekcji przechodzi sama, jednak nawet w przypadku braku objawów mogą one prowadzić do choroby przewlekłej. Przebieg WZW może być bezobjawowy, bywa, że pojawiają się dolegliwości grypopodobne, jednak symptomy mogą być także dotkliwe i prowadzić do uszkodzenia wątroby, niewydolności, marskości wątroby czy raka tego narządu, oraz śmierci.

Najbardziej odczuwalne objawy mogą dotyczyć ostrej postaci WZW. Jej przebieg zależy zarówno od typu wirusa, jak i indywidualnej reakcji na infekcję.

Możliwe objawy WZW: ● brak apetytu, ● nudności i wymioty,

- wstręt do tytoniu u osób palących,
- niska gorączka, ● wzdęcia, ● ból w górnej prawej części brzucha,
- zmęczenie, ● świąd skóry, ● żółtaczka – żółtolenie skóry i białek oczu,
- bóle mięśni, stawów, pokrzywka skórna (zwłaszcza przy WZW B),
- ciemny kolor moczu i białe stolce,
- pogorszenie funkcji psychicznych.

Jak różnią się infekcje zależnie od typu wirusa?

● Postać ostrą najczęściej wywołuje wirus WZW A, rzadziej WZW B.

● W przypadku WZW B lub WZW C mogą nie wystąpić objawy, wciąż jednak zarażenie się grozi powikłaniami.

● Łagodne objawy najczęściej występują przy zakażeniu WZW A i WZW C.

● Ciężkie symptomy towarzyszą częściej infekcji WZW B i WZW E.

● Dotkliwe skutki mogą mieć koinfekcje – jednoczesne zakażenie typem B i D, przy czym WZW D zagraża jedynie osobom z WZW B.

Na wirusowe zapalenie wątroby mogą wskazywać opisane objawy, lecz potwierdzeniem są badania krwi – serologiczne i molekularne. Oznacza się różne markery w postaci antygenów i przeciwciał. Badanie na obecność HCV jest refundowane przez NFZ. Leczenie stosuje się w przewlekłej postaci choroby, przy czym istnieje lek na WZW B, ale zakażenia nie da się całkowicie wyleczyć. Dostępne jest ponadto leczenie przeciwko WZW C (terapia bezinterferonowa w ramach programu lekowego B.71).

Zakażeniom sprzyja brak należytej higieny. WZW A najczęściej rozprzestrzenia się drogą pokarmową. Do zarażenia dochodzi poprzez kontakt z krwią i kontakty seksualne. Zagrożenie stwarza m.in. przerwanie ciągłości tkanek, m.in. zabiegi medyczne, poród, ale także zabiegi u dentysty, kosmetyczki itp.

DPS



Ceny za pobyt w DPS mogą zaskoczyć wiele rodzin. W 2026 roku miesięczny koszt pobytu w Domu Pomocy Społecznej wynosi od około 6 tys. zł do nawet ponad 30 tys. zł

Nawet 30 tys. zł miesięcznie za pobyt w DPS. Rodzina nie zawsze musi pokrywać całość

Ile kosztuje pobyt w Domu Pomocy Społecznej w 2026 roku? W niektórych placówkach kwoty mogą zaskoczyć, tak samo jak zasady finansowania.

Ola Głowacka

W 2026 roku miesięczny koszt pobytu w Domu Pomocy Społecznej wynosi od około 6 tys. zł do nawet ponad 30 tys. zł, w zależności od lokalizacji placówki, standardu oraz zakresu świadczonej opieki.

Przykładowe stawki miesięczne:
 • 5,9–6,7 tys. zł – najtańsze DPS-y (m.in. Toruń, Suwałki, Wrocław),
 • 8–10 tys. zł – placówki w średnich miastach,
 • 12–13 tys. zł – część warszawskich DPS-ów,
 • ponad 30 tys. zł – specjalistyczne, nowoczesne placówki zapewniające indywidualną opiekę (np. Centrum Wsparcia Społecznego „Na Targówku” w Warszawie).

Na koszt utrzymania mieszkańca składają się m.in. całodobowa opieka, wyżywienie, opieka medyczna, wynagrodzenia personelu, koszty energii i utrzymania budynków, zajęcia terapeutyczne i rehabilitacja.

Zasady pokrywania kosztów pobytu w DPS reguluje ustawa o pomocy społecznej. Obowiązuje jasno określona kolejność płatników:

1. Mieszkaniec DPS

W pierwszej kolejności płaci sam mieszkaniec placówki – maksymalnie do 70 proc. swojego dochodu, np. emerytury lub renty. Nie może to być więcej, nawet jeśli koszt pobytu jest wyższy.

2. Rodzina

Jeśli dochód mieszkańca nie wystarcza na pokrycie pełnych kosztów, dopłatę wnoszą małżonkowie, następnie dzieci i wnuki, na końcu – rodzice.

Rodzina nie zawsze musi płacić. Obowiązek zależy od dochodów – jeśli po wniesieniu opłaty dochód na osobę w rodzinie nie przekracza 300 proc. kryterium dochodowego, członkowie rodziny mogą zostać całkowicie lub częściowo zwolnieni z opłat.

W 2026 r. kryterium to wynosi ok. 3030 zł – dla osoby samotnej, ok. 2469 zł – na osobę w rodzinie.

3. Gmina

Jeżeli ani mieszkaniec, ani rodzina nie są w stanie pokryć kosztów, brakującą

część dopłaca gmina, z której dana osoba została skierowana do DPS.

Z DPS mogą skorzystać osoby, które: • wymagają całodobowej opieki z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności, • nie są w stanie samodzielnie funkcjonować, • nie mogą uzyskać wystarczającej pomocy w miejscu zamieszkania, np. w formie usług opiekuńczych.

Domy Pomocy Społecznej są przeznaczone m.in. dla: • osób w podeszłym wieku, • osób przewlekle somatycznie chorych, • osób przewlekle psychicznie chorych, • osób z niepełnosprawnością fizyczną lub intelektualną, • dorosłych oraz dzieci i młodzieży z niepełnosprawnościami.

Jak wygląda procedura przyjęcia do DPS?

Wniosek składa się w lokalnym ośrodku pomocy społecznej (MOPS/GOPS lub Centrum Usług Społecznych) właściwym dla miejsca zamieszkania osoby wymagającej opieki. Pracownik socjalny przeprowadza wywiad środowiskowy oraz analizuje sytuację zdrowotną, rodzinną i finansową.

To gmina wydaje decyzję o skierowaniu do DPS oraz ustala wysokość odpłatności. Jeśli czas oczekiwania w najbliższym DPS-ie przekracza 3 miesiące, na wniosek zainteresowanego możliwe jest skierowanie do innej placówki tego samego typu, gdzie kolejka jest krótsza. Co do zasady wymagana jest zgoda osoby zainteresowanej lub jej przedstawiciela ustawowego. W wyjątkowych sytuacjach sprawa może trafić do sądu.

DIETA

Biegunka, uszkodzenie nerek. Zła ryba ze smażalni to murowany kłopot

Emil Hoff

Które ryby rzeczywiście warto jeść, a których lepiej unikać? Zanim zamówisz coś ze smażalni w czasie urlopu nad Bałtykiem, sprawdź, czy przypadkiem na talerzu nie dostaniesz także pestycydów, rtęci i metali ciężkich.

Jak wiadomo, ryby są bardzo zdrowe. Zawierają m.in. kwasy omega-3, jod, selen i wiele witamin. Mają dobry wpływ na kondycję naszego mózgu i układu nerwowego, na pracę serca. Niestety, niektóre ryby mogą szkodzić – zwłaszcza małym dzieciom, seniorom, kobietom w ciąży i osobom o wrażliwych żołądkach.

Bałtyk niestety nie należy do najczystszych mórz. Trafiają do niego śmieci, chemikalia i nawozy z rzek, a nawet przesączają się powoli różnego rodzaju bronie chemiczne z czasów II wojny światowej, do tej pory znajdujące się na pokładach zatopionych statków. Wody Bałtyku zawierają też tzw. PFAS, czyli syntetyczne związki chemiczne, które nie rozkładają się w środowisku. Morski Instytut Rybacki – Państwowy Instytut Badawczy wymienia np.: pestycydy chloroorganiczne, polichlorowane bifenyle – PCB, metale toksyczne – Cd, Pb, Hg, dioksyny i dioksynopodobne polichlorowane bifenyle – dl-PCB, histaminę i wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne (WWA). Do tego dochodzą jeszcze rtęć, metale ciężkie i mikroplastiki.

Wszystkie te substancje kumulują się w tłuszczu i mięsie niektórych gatunków ryb i mogą prowadzić do zatrucia.

Jako potencjalne skutki oddziaływania wyżej wymienionych chemikaliów na organizm człowieka wymienia się m.in.:

- rak nerek, wątroby, jąder;
- uszkodzenia nerek, wątroby, tarczycy;
- zaburzenia hormonalne.

Szczególnie narażone są kobiety w ciąży, młodsze dzieci i seniorzy.

Jak uniknąć zatrucia toksynami? Trzeba pamiętać, że kumulują się one przede wszystkim w rybach dużych i długo żyjących, drapieżnych, przydennych i tłustych. W Bałtyku to śledź, łosoś, węgorz i dorsz. Gatunki spoza Bałtyku to np. męcznik i tuńczyk wielkooki (oba gatunki zawierają dużo metylortęci).

Na ryby kupowane na wakacjach trzeba też uważać z innego powodu:

nierzadko zamiast świeżej ryby dostajemy na talerzu tak naprawdę odgrzewane mrożonki. Dają one mniejsze korzyści dla zdrowia niż świeże ryby, a u niektórych osób mogą wywołać niestrawność.

Jakie gatunki ryb to u nas najczęściej mrożonki? Oczywiście te, które muszą być importowane, jak np. dorsz (ten bałtycki jest objęty ochroną), mintaj, panga, halibut, tilapia i morskusz.

Jak rozpoznać, że podano ci mrożoną rybę? Takie ryby mają tendencję do rozpadania się na kawałki, często też bywają zasłonięte dużą ilością panierki. By upewnić się, że ryba jest świeża, zamawiaj gatunki występujące w Bałtyku, najlepiej podawane z pieca albo z grilla.

Jeśli chodzi o ryby importowane, niektóre mogą ci zaszkodzić nie tylko dlatego, że są odmrażane. Szczególnie musisz uważać na dania z tzw. ryby maślanej. To nie nazwa gatunkowa, lecz handlowa, pod którą mogą kryć się bardzo różne gatunki ryb. Dwa z nich – kostropak i eskolar – to ryby zawierające w swoim tłuszczu estry woskowe, których ludzkie żołądki nie trawia. Zjedzenie zbyt dużej ilości tych ryb może wywołać niestrawność, ból brzucha, wymioty i biegunkę.

Zaleca się, by w przypadku zatrucia estrami woskowymi przede wszystkim dbać o uzupełnianie płynów. Jeśli objawy nie ustąpią po dwóch dniach, musisz udać się do lekarza.

Nie dajmy się jednak zwariować. Europejska Rada Informacji o Żywności (EUFIC) zapewnia, że w rybach dopuszczonych do spożycia po spełnieniu norm stężenie substancji chemicznych nie zagraża życiu człowieka, a korzyści płynące z jedzenia ryb znacznie przeważają potencjalne szkody dla naszego zdrowia.

Trzeba jednak zachować umiar w jedzeniu ryb. Dietetycy sugerują, że można bezpiecznie jeść około dwóch porcji ryb w tygodniu po ok. 100–150 g.



PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Urazy zębów u dzieci

Jak udzielić pierwszej pomocy dziecku z wybitym zębem?

W przypadku urazu zęba lub zębów kluczowe jest szybkie działanie i unikanie popularnych błędów, przez które replantacja utraconego zęba może stać się niemożliwa. Najważniejsze, by nie zwlekać z wizytą u stomatologa. W wielu przypadkach rodzice próbują najpierw szukać informacji w internecie lub oceniają uraz samodzielnie, ponieważ dziecko nie zgłasza silnego bólu. To błąd, ponieważ nawet pozornie niewielki uraz może prowadzić do uszkodzenia miazgi, korzenia zęba lub tkanek otaczających zębów. Dlatego niezależnie od tego, czy doszło do ukruszenia, pęknięcia czy wybitcia zęba, po udzieleniu pierwszej pomocy należy jak najszybciej zgłosić się do stomatologa. Szybka i prawidłowa diagnostyka pozwala uniknąć poważniejszych powikłań, a często także zwiększa szansę

na uratowanie zęba. Załóżmy najgorszy scenariusz: dziecko ma wybity ząb. Co zrobić, by mu pomóc i uratować jego uśmiech? Najpierw przepłucz dziecku usta wodą, zatamuj krwawienie i oceń stan zębów. Jeśli doszło do wybitcia, musisz wiedzieć, czy dziecko straciło ząb mleczny, czy stały. Jeśli dziecko straciło mleczaka, pół biedy. Nie musisz w ogóle zabezpieczać mlecznego zęba, bo i tak nie zostanie replantowany. Tym bardziej nie próbuj wkładać dziecku mleczaka z powrotem do zębodołu, bo możesz uszkodzić załazek stałego zęba, który wykształca się pod spodem. Przy wybitym mleczaku należy zatamować krwawienie, zadbać o komfort dziecka i skontaktować się ze stomatologiem. Jeśli wybity został ząb stały, musisz działać szybko, jeśli chcesz uratować ząb. Przede wszystkim trzymaj ząb za koronę (białą część) – nie dotykaj korzenia, opłucz krótko ząb wodą (bez szorowania), umieść ząb w zębodole dziecka i leć do stomatologa.

Nie możesz umieścić zęba w dawnym miejscu? W takim wypadku musisz zabezpieczyć go przed wyschnięciem. Możesz np. włożyć ząb do mleka, do soli fizjologicznej, a nawet do płynu do soczewek kontaktowych; dziecko może też umieścić ząb w ustach między policzkiem a dziąsłem. Po zabezpieczeniu zęba nie zwlekaj z wizytą u specjalisty.

Co, jeśli nie da się uratować zęba?

Nie panikuj. Nawet jeśli wybitego zęba nie uda się uratować, nie ma powodów do rozpacz. Obecnie stomatologia oferuje wiele rozwiązań, które sprawiają, że nawet po przykrym wypadku uśmiech może wrócić do normy. Opcji jest sporo – dostosowuje się je indywidualnie do wieku i kondycji pacjenta. Lekarz może rozważyć m.in. czasowe uzupełnienie protetyczne, leczenie ortodontyczne wykorzystujące stopniowe przesuwanie zębów

w celu zamknięcia luki lub leczenie implantologiczne po zakończeniu wzrostu.

Co z ukruszeniami i złamaniami zębów?

Znacznie częściej niż do całkowitego wybitcia dochodzi do ukruszenia lub złamania w obrębie korony, a także do przemieszczenia zęba. Takie przypadki, choć wydają się mniej groźne od wybitcia, także wymagają szybkiej konsultacji stomatologicznej. Nawet niewielki odprysk szkliwa może powodować nadwrażliwość, zwiększać ryzyko dalszych uszkodzeń lub świadczyć o głębszym urazie obejmującym miazgę zęba. Jeśli ząb stał się ruchomy lub nawet lekko zmienił położenie, nie próbuj nastawiać go samodzielnie, nawet jeśli dziecko nie odczuwa bólu. Zamiast tego zabezpiecz ewentualny odłamany fragment zęba (może da się go wykorzystać w czasie leczenia) i szyb-

ko umów wizytę u stomatologa, a do czasu badania nie podawaj dziecku twardych pokarmów.

Choć nie da się całkowicie wyeliminować ryzyka urazów podczas zabawy czy uprawiania sportu, wiele z nich można ograniczyć dzięki prostym zasadom bezpieczeństwa. Podstawą jest używanie kasku podczas jazdy na rowerze, hulajnodze, rolnach czy deskorolce. W przypadku sportów kontaktowych warto rozważyć również indywidualnie dopasowane ochraniacze na zęby. Zachęcam także rodziców, aby przed wakacyjnym wyjazdem zaplanowali kontrolną wizytę stomatologiczną. Pozwala ona ocenić stan uzębienia, wykryć ewentualne problemy i przygotować dziecko na okres zwiększonej aktywności. Warto pamiętać, że zdrowy ząb lepiej znosi urazy niż ząb osłabiony próchnicą lub wcześniejszymi uszkodzeniami. **oprac. Emil Hoff**



FOT. GETTY IMAGES

PROFILAKTYKA

Wakacyjna beztroska może się skończyć tragicznie. Sprawdź, jak uniknąć czerniaka

Zanim wybierzesz się na weekendową wycieczkę, urlop czy rodzinne wakacje, by skorzystać ze słonecznej pogody, sprawdź, jak chronić skórę przed promieniowaniem, które może wywołać nowotwór.

oprac. Emil Hoff

Według zapowiedzi IMGW Polskę zaleje kolejna fala upałów. W kolejnych dniach temperatury mogą przekroczyć 30 str. C. Dla wielu to doskonała wiadomość – powrót dobrej pogody to szansa na opaleniznę, zabawę nad wodą i ogólnie udany weekend, urlop lub wakacje. Słońce ma też swoje bardzo złe strony. Nadmierna ekspozycja na promieniowanie słoneczne może prowadzić do czerniaka – groźnego nowotworu skóry.

Dane NFZ są alarmujące: co roku diagnozuje się w Polsce ok. 4 tys. przypadków czerniaka, z których 1,4 tys. kończy się zgonem. Co więcej, eksperci prognozują, że liczba przypadków podwoi się w ciągu dekady.

Wszyscy powinni unikać zbyt długiego przebywania na słońcu, ale niektórych czerniak może dopaść szybciej i łatwiej. Największe ryzyko zachorowania na ten nowotwór mają osoby:

- o jasnej karnacji;
- o jasnych lub rudych włosach;
- o niebieskich albo zielonych oczach;
- ze skórą skłoną do oparzeń słonecznych;
- po poważnych oparzeniach słonecznych w dzieciństwie lub wieku nastoletnim;



FOT. GETTY IMAGES

W Polsce na ten nowotwór choruje coraz więcej osób. Największe ryzyko jest właśnie latem

- z dużą liczbą znamion na skórze, szczególnie atypowych;
- często korzystające z solarium;
- z historią zachorowań na czerniaka i inne nowotwory skóry w rodzinie.

Najpopularniejszą formą ochrony przed rakotwórczym promieniowaniem słonecznym jest stosowanie kremów SPF. Trzeba jednak wybrać odpowiedni krem i umiejętnie go stosować, by zapewnić sobie pełnię ochrony przeciw-słonecznej.

– W praktyce rekomenduję dziś minimum SPF 30 do codziennej ochrony oraz SPF 50 podczas intensywnej ekspozycji na słońce, szczególnie nad wodą czy w górach – mówi Jowita Dejewska, dermatolożka Estell. – Warto pamiętać, że filtr SPF 50 nie oznacza pełnej blokady promieniowania UV, ale zapewnia wyższy poziom ochrony niż SPF 10 czy 15, które obecnie uznawane są za zbyt niskie przy silnym nasłonecznieniu.

Ekspertka podkreśla, że stosowania kremu z filtrem nie należy ograni-

czać tylko do plaży i czasu wakacji. Na promieniowanie słoneczne jesteśmy narażeni także w czasie krótkich spacerów czy jazdy samochodem. Warto pamiętać, że promieniowanie UVA przenika przez chmury i szyby okienne.

– Co istotne, nawet najlepszy krem nie działa cały dzień, bo filtr należy regularnie dokładać, zwłaszcza po kąpieli, wysiłku fizycznym czy intensywnym poceniu się – zaleca dermatolożka.

Największą skuteczność daje łącznie kilku metod ochrony przed promieniowaniem UV. Obecnie wybór jest spory. Naszym standardowym wyposażeniem na lato powinny być:

- kapelusz z rondem;
- okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV.

Coraz częściej można też spotkać inne środki ochronne, takie jak:

- odzież z oznaczeniem UPF 50+;
- parasole przeciwsłoneczne;
- lekkie, składane namioty oraz osłony z filtrami UV dla dzieci.

– W krajach azjatyckich coraz większą popularność zdobywają również rękawiczki UV oraz rękawki ochronne używane m.in. podczas prowadzenia samochodu czy dłuższego przebywania na słońcu. Warto pamiętać, że w przypadku tego typu akcesoriów należy sprawdzać ozna-

czenia i certyfikaty potwierdzające realną ochronę przed promieniowaniem UV – mówi Jowita Dejewska.

Przeciwsłoneczne ubrania czy parasole możemy coraz częściej spotkać na ulicach miast, w parkach, ogrodach i na placach zabaw. Wydaje się, że coraz więcej osób zdaje sobie sprawę z tego, że ochronę przed słońcem należy zapewniać sobie stale, a nie tylko na urlopie.

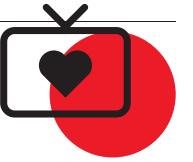
– Ochrona przeciwsłoneczna powinna dziś być traktowana nie jako element wakacyjnej kosmetyczki, ale codziennej profilaktyki zdrowotnej – podsumowuje dermatolożka.

Ochrona przeciwsłoneczna jest ważna, ale trzeba też regularnie kontrolować jej skuteczność i poddawać się badaniom profilaktycznym pod kątem nowotworów skóry.

– Czerniak wykryty odpowiednio wcześniej jest jednym z najlepiej rokujących nowotworów skóry. W przypadku zmian rozpoznanych na wczesnym etapie szanse na całkowite wyleczenie przekraczają 90 proc. Dlatego regularna kontrola znamion i szybka reakcja na wszelkie niepokojące zmiany mają ogromne znaczenie – zachęca Jowita Dejewska.

Kontrolę znamion powinno się wykonywać minimum raz w roku, a częściej w przypadku pojawienia się zmian na skórze.

SERIALOWO



G. 16:00

Dziedzictwo

TVP 1

Poyraz ratuje Nanę oświadczając, że strzeliła przypadkiem, będąc pod wpływem podanego jej narkotyku. Po powtórzeniu badań krwi prokurator oddala akt oskarżenia. Nana opiekuje się mężem w szpitalu ku wielkiemu niezadowoleniu Cennet. W tym samym czasie Isil kontuuje swoje intrygi przeciwko Aynur i sprowadza do domu byłą dziewczynę Sinana, Ezgi. Sinan pozostaje jednak zdystansowany i daje jej do zrozumienia, że przeszłość została już zamknięta. Szantażowany Semih postanawia zastawić na pułapkę na swojego oprawcę.

G. 17:20

Panna młoda

TVP 2

Cihan otrzyma radosne wieści w najmniej oczekiwanym momencie. Będąc w szpitalu, lekarz wyjawia mu, że Hancer nosi dziecko pod sercem! To dopiero mu da do myślenia... Kłopot w tym, że Hancer chce wyjechać ze Stambułu. W realizacji tego planu pomóc deklaruje Melih. Cihan zabiera Beyzę i jej dziecko do rezydencji. W międzyczasie Yonca, wycieńczona trudnym porodem, ale uratowana przez Deryę i Tayyara, odzyskuje przytomność.



G. 18:25

Akcyjowa 38

TVP 1

Flora uratuje El Peñę z rąk Hindusa w typowym dla siebie stylu i z wrodzoną subtelnością. Słowem: zdzieli go patelnią w głowę! Zrobi to tak mocno, że mężczyzna półżywy trafi do szpitala... To zaś oznacza, że Flora musi pozostać w mieście do wyjaśnienia sprawy. Kłopoty ma także Ramon. Opanowanie napisanej przez Trini i Lolitę w języku Cabrahigo mowy herolda przychodzi mu z dużym trudem. Antonio z kolei rozmyśla nad produkcją domowego ekspresu do kawy i kamizelki kuloodpornej. Czy z tych szalonych pomysłów tym razem coś wyniknie? Samuel przypomina sobie, że już po zniknięciu ojca przycisk do papieru został uwieczniony na fotografii, zatem nie mógł być narzędziem zbrodni. Liberto kradnie to zdjęcie z domu Ursuli. Ktoś podrzuca pod drzwi pułkownika list pożegnalny od Silvii. Wszyscy domyślają się, że został napisany pod przymusem.



G. 20:15

Na Wspólnej

TVN



Basię dopada Gwiazda w sprawie romansu Marceliny i Krzysztofa. Doprowadza do konfrontacji i Smolny mówi prawdę o handlu dyplomami i udziale jej byłego męża. Igor umawia córkę do psychologa, a ona wyciąga kolejne pieniądze na używki. Bergową odwiedza kuratorka. Jarek jest na randce z Wrońską, która widzi jego roztarńnienie, bo czeka na wiadomość od Elizy. Czy to zniechęci Martynę?

G. 22:25

RANCZO

TVP Seriale

Fani „Rancza” mają powody do radości. Trwają intensywne prace nad 11. sezonem uwielbianej produkcji. Do premiery jednak trochę czasu i warto wykorzystać go m.n. na przypomnienie sobie poprzednich sezonów. W tym odcinku zobaczymy, jak Kazia Solejukowa sobie tylko znanym sposobem osiąga wymarzony cel i zostaje nauczycielką filozofii w wilkowyjskim gimnazjum. Solejuk nie jest zachwycony karierą żony, ale koledzy z ławeczki wskazują mu jasne strony tej sytuacji. Klaudia porzuca terapię Kusego i rzuca się w wir działalności społecznej. W dworku niespodziewanie pojawia się matka Kingi. Jej córka, która zna swoją matkę na wylot, jest pełna podejrzeń.



G. 14:00

Splątane losy

TVP 1

Po wyczerpującym dyżurze Burak odwozi Yasemin do domu i zaprasza ją na kawę. To nie umyka uwadze Kerem, który widzi ich razem i aż się gotuje z zazdrości. Tymczasem Halil odkrywa, że Pakize była dwukrotnie zamężna, a Yasemin jest córką z jej pierwszego małżeństwa. Ayfer przypadkiem zdradza rodzinny sekret, ujawniając, że Mine jest wnuczką Münevver. Po incydencie ze złodziejem Şengül przypomina Yasemin o zasadach obowiązujących personel szpitala.

G. 15:05

La Promesa – pałac tajemnic

TVP 2

Kolacja z okazji urodzin Manuela, na której tak bardzo zależy Cruz, niestety kończy się fiaskiem. Petra, którą awansowano, wciąż wyżywa się na służbie. W szczególności znęca się nad Pią, której nigdy nie darzyła sympatią. Ricardo prosi ją, żeby zmieniła swoje postępowanie. Szanse, że go posłucha, są jednak znikome... Lope ma niespodziewaną i przykrą jednocześnie wizytę. Jana szuka pocieszenia i pisze listy do Manuela. Do Lorenza przychodzi ważna wiadomość z frontu.

KOSZALIN

Kayah i Goran Bregović wracają na wspólną trasę

Opr. red.

Po latach jeden z najbardziej kultowych duetów polskiej sceny muzycznej ponownie rusza w trasę koncertową. Kayah i Goran Bregović zapraszają na „Huczne Poprawiny 2026”, podczas których ponownie zabrzmią utwory z legendarnego albumu Kayah & Bregović.

Jednym z przystanków letniej trasy będzie koszaliński amfiteatr, gdzie publiczność usłyszy największe przeboje duetu w nowej koncertowej odsłonie.

To powrót do projektu, który na przełomie wieków stał się prawdziwym fenomenem. Wydana niemal 26 lat temu płyta sprzedała się w setkach tysięcy egzemplarzy, osiągnęła status diamentowej i zdobyła trzy nagrody Fryderyk, w tym za Album Roku. Dla wielu słuchaczy była muzycznym odkryciem – połączeniem popu z żywiołową muzyką bałkańską, romskimi inspiracjami i elementami polskiego folkloru. To właśnie z tego albumu pochodzą utwory, które do dziś



Koncert odbędzie się 1 sierpnia o godz. 20 w koszalińskim amfiteatrze

należą do najczęściej granych polskich przebojów. Podczas koncertów nie zabraknie takich hitów jak „Prawy do lewego”, „Byłam różą” czy „Śpij, kochanie, śpij”. To piosenki, które od lat porywają publiczność do wspólnego śpiewania i tańca, a ich charakterystyczne aranżacje stały się znakiem rozpoznawczym współpracy Kayah i Bregovicia.

Organizatorzy zapowiadają jednak, że „Huczne Poprawiny 2026” nie będą jedynie sentymentalnym powro-

tem do przeszłości. Na scenie obok głównych bohaterów pojawią się również zaproszeni muzycy i wokaliści, którzy nadadzą koncertom nową energię. Publiczność usłyszy góralskie zespoły z Podhala, słynące z żywiołowych skrzypiec i tradycyjnego śpiewu, bułgarskie wokalistki – siostry Ludmiłę i Danielę Radkowe, a także Iwonę Zasuwę, od lat współpracującą z Kayah.

Twórczość Gorana Bregovicia od zawsze opierała się na łączeniu kultur i muzycznych tradycji różnych regio-

nów Europy. W zestawieniu z charakterystycznym głosem Kayah stworzyła brzmienie, które do dziś trudno pomylić z jakimkolwiek innym projektem na polskiej scenie.

„Huczne Poprawiny 2026” mają być nie tylko koncertem, ale także muzycznym świętem pełnym bałkańskiej energii, wspólnego śpiewania i tanecznej atmosfery. Ceny biletów rozpoczynają się od 229 zł. Dla fanów będzie to rzadka okazja, by ponownie zobaczyć na jednej scenie artystów.

KOSZALIN

Wakacyjny Jarmark Jamneński już w najbliższy weekend

J Zilla

Zagroda Jamneńska serdecznie zaprasza na kolejny wakacyjny Jarmark Jamneński, który odbędzie się 2 sierpnia.

Będzie to doskonała okazja do zakupu unikatowych przedmiotów wykonanych przez rękodzielników i pysznych potraw przygotowanych przez koła gospodyń wiejskich. Na stoiskach znajdą Państwo ceramikę, wyroby z drewna, ręcznie szyte zabawki, kosmetyki naturalne,



2 sierpnia, godz. 11.00-16.00, wstęp wolny

bizuterię, wełniane swetry, a także przetwory, pierogi, sery i domowe wypieki.

ŚLUPSK

Skąd w Europie wzięły się egipskie mumie i po co?

J Zilla

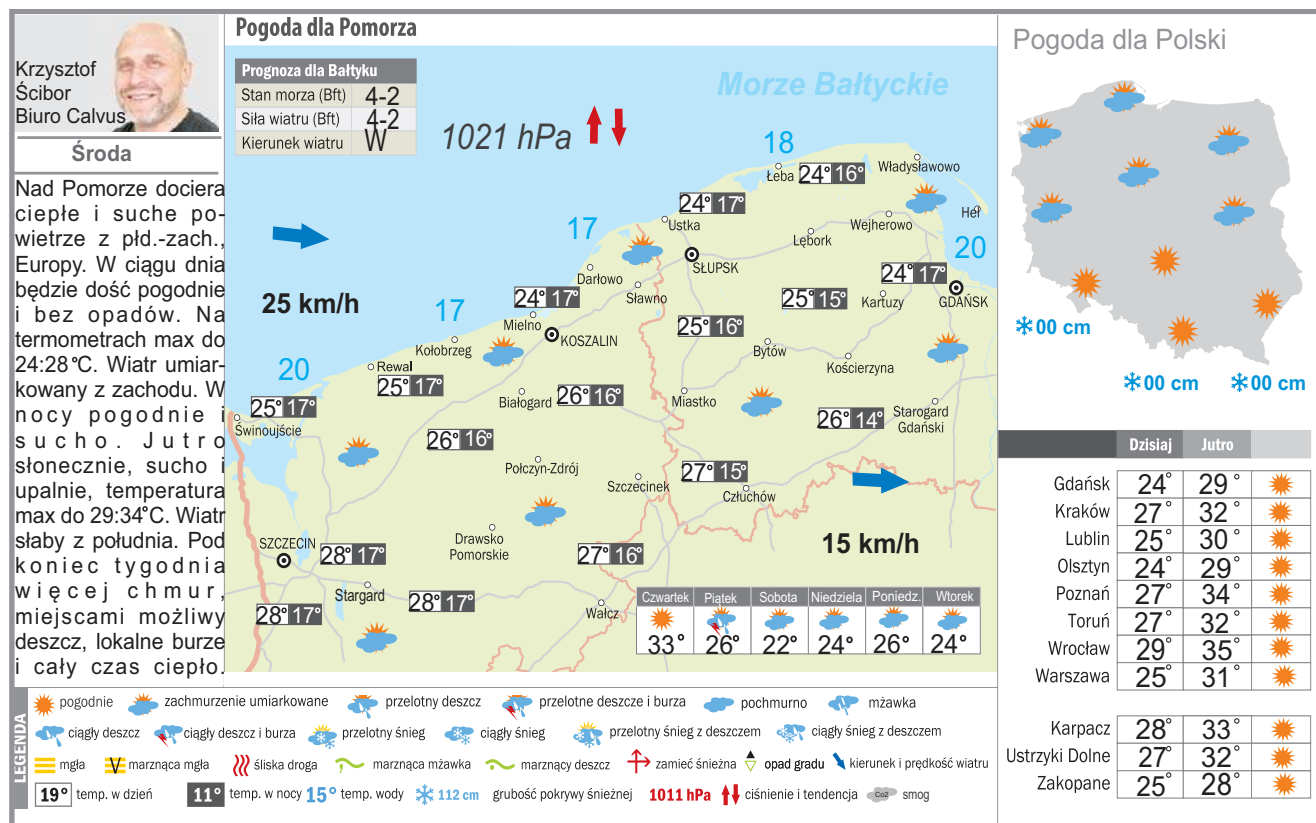
W najbliższy czwartek, wykład w muzeum poprowadzi Magdalena Gawlik. Start godz. 17

Wielu z nas może być świadomych importu mumii egipskich do krajów europejskich jako egzotycznej „pamiątki”, lecz zapewne nie-

wielu zdaje sobie sprawę z tego, dla jakich innych celów mogła być sprowadzana.

W literaturze wskazuje się szereg zastosowań dla z mumifikowanych zwłok – przyjmowanie ich w formie leku mumia vera aegyptica, wykorzystywanie jako nawóz pod pola uprawne lub jako paliwo do lokomotyw.

POGODA



LEGENDA

☀️ pogodnie ☁️ zachmurzenie umiarkowane 🌧️ przelotny deszcz 🌩️ przelotne deszcze i burza ☁️ pochmurno 🌨️ mżawka

🌧️ ciągły deszcz 🌧️ ciągły deszcz i burza 🌨️ przelotny śnieg 🌨️ ciągły śnieg 🌨️ przelotny śnieg z deszczem 🌨️ ciągły śnieg z deszczem

🌫️ mgła 🌨️ marnąca mgła 🛣️ śliska droga 🌨️ marnąca mżawka 🌨️ marnąca deszcz 🌨️ zanieść śnieżna 🌨️ opad gradu 🌨️ kierunek i prędkość wiatru

19° temp. w dzień 11° temp. w nocy 15° temp. wody 112 cm grubość pokrywy śnieżnej 1011 hPa ciśnienie i tendencja ☁️ smog

DROBNE

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

2-POKOJOWE Ip. 692-043-152.

LOKALE UŻYTKOWE - KUPIĘ

KUPIĘ Twój problem z udziałem w nieruchomości, spadku ! Nie wiesz co robić, nie dogadujesz się z rodziną, współwłaścicielem? Sprzedaj mi swój udział ! 602738759

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne

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

ibo.polskapress.pl

Handlowe

SPORT I REKREACJA

SPRZEDAM namiot, nowy 692043152.

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

USŁ. łazienki, hydraulika 696498391

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI nioski dowóz 600539790

KURKI odchowane 784 461 566.

KRZYŻÓWKA NR 115

Poziomo:

- 3) w bajce spełniała trzy życzenia,
10) alkaloid w liściach herbaty,
11) wpisana do dzienniczka ucznia,
12) alpejska kraina we Francji,
14) z kołowrotkiem i haczykiem,
15) ... lekarski, nazywany dmuchawcem,
16) ryba gotowa do rozrodu, ikrzak,
19) pożywka z krasnorostów,
23) roślina na kompot, rzewień,
27) rzymskie bóstwo górskich lasów,
28) w parze ze zmiotką,
29) na serdecznym palcu małżonki,
30) polowanie z nagonką,
33) należy do bliskiej rodziny,
37) dział klubu sportowego,
38) zachęta do działania, bodziec,
39) narzędzie służące do trasowania,
40) praca zarobkowa za granicą,
41) testuje nowe samoloty.

Pionowo:

- 1) „... większa niż życie”, serial wojenny,
2) praktyczna lub teoretyczna,
3) barwi lakmus na niebiesko,
4) droga ciała niebieskiego,
5) uprzywilejowany kolor w kartach,
6) broniona przez Wojciecha Szczęsnego,
7) kierował kwadrygą,
8) mieszkaniec Pomorza Gdańskiego,
9) gruby flamaster w piórniku

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

AUTOPROMOCJA

0210990363

Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem

94 340 11 14

- ucznia,
13) ... Sowizdrzał, złośliwy błazen-psotnik,
17) narzędzie do przesiewania ziarna,
18) włoska rzeka uchodząca do Morza Liguryjskiego,
20) kozłarz czerwony lub borowik,
21) włókno z liści palmy,
22) metalowa łuska naboju,
24) ćwikłowy lub cukrowy,
25) argumenty dowodzące słuszności poglądu,
26) pętla do chwytania koni,
30) futerał na pistolet przy siodle,
31) święty patron lekarzy, malarzy i notariuszy,
32) ćwiczy na poligonie,
34) skalne rumowisko przykrywające górotwór,
35) rodzaj spinki do włosów,
36) dawna rosyjska miara długości.

ROZWIĄZANIE NR 114

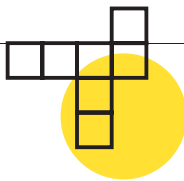
R	M	B	L	O	K	O	W	I	S	K	O	K	Z
O	K	A	P	I	D	D	K	N	I	O	B	E	
Z	K	B	O	M	B	A	W	G	O	R	E	Z	S
W	I	L	N	O	O	O	O	R	T	R	U	S	T
O	E	S	W	I	A	N	E	K	E	C	A		
D	U	R	S	Z	L	A	K	T	A	L	K	S	H
M	Z	I	R	Y	B	A	I	L	B				
M	I	E	L	O	N	K	A	P	O	D	W	O	Z
A	E	D								E	I	O	
B	R	A	M	K	A					R	A	K	A
A	R	I								F	L	D	
S	T	O	L	E	K					S	R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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA

uderza z jasnego nieba	rzeka w Wenezueli	część uprząży alkaloid w opium	przychyłość para dla męża	zbiór, komplet	wierszowana zagadka	bohater filmu „Matrix”	sejsmiczna fala	odmiana utworu muzycznego
konwersacja				ekspert od sztuki				
			chrust na podpałkę			pasza jak choroba		
policyjny szpaler			strój mecenasa	himalajski ssak znoj		odgłos rozmów		kamień ozdobny
przyrząd do mierzenia	pokład statku	legenda, podanie	mieszkaniec Kazania			gruba kość		
gra towarzyska z mydłem				... kul-szowa		ciężar ciała		
			antylopa z Afryki		Noc listopadowa			
morski drapieżnik stora				skaza moczowa		imię Hayworth, aktorki		

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

ROZWIĄZANIE: MEDIATOR



HOROSKOP

- Wodnik (20.01 - 18.02)**
Czas ruszyć z miejsca. Horoskop dzienny zapowiada, że odważne decyzje przyniosą efekty.
- Ryby (19.02 - 20.03)**
Pośpiech Ci nie służy. Horoskop na dziś to wyraźna wskazówka, by dzielić ten czas z bliskimi.
- Baran (21.03 - 19.04)**
Horoskop dzienny na środę radzi nie bać się dzielić swoimi marzeniami i spostrzeżeniami.
- Byk (20.04 - 20.05)**
Dom i bliscy dziś na pierwszym miejscu. Małe gesty ciepła będą miały ogromną moc.
- Bliznięta (21.05 - 21.06)**
Zabłyśniesz w towarzystwie, ale pamiętaj również o pokorze. Nie wszystko kręci się wokół Ciebie.
- Rak (22.06 - 22.07)**
Horoskop dzienny na środę radzi zatrzymać się na chwilę i pomyśleć, czego naprawdę Ci potrzeba.
- Lew (23.07 - 22.08)**
Czas na odważną decyzję. Horoskop dzienny zapowiada, że serce podpowie Ci, co robić.
- Panna (23.08 - 22.09)**
Horoskop na dziś podpowiada, by uważać, komu zwierzasz się ze swoich uczuć oraz tajemnic.
- Waga (23.09 - 22.10)**
Horoskop dzienny na środę zapowiada, że nowe doświadczenia poszerzą Twoje horyzonty.
- Skorpion (23.10 - 21.11)**
Dziś daj sobie luz. Horoskop radzi zadbać o zdrowie i nie zapominać, że odpoczynek też jest produktywny.
- Strzelec (22.11 - 21.12)**
Horoskop na dziś wróży, że Twoje pomysły zaskoczą wszystkich. Kreatywność to Twój największy atut.
- Koziorożec (22.12 - 19.01)**
Daj sobie przestrzeń na emocje. Horoskop dzienny na środę mówi, że ktoś z bliskich potrzebuje wsparcia.

PIŁKA NOŻNA

Walka o Ligę Mistrzów. Lech za ciosem, Górnik o marzenia

Jacek Czaplewski

Wieczorem dowiemy się, czy oba polskie zespoły awansują do kolejnej, czyli 3. rundy eliminacji Ligi Mistrzów. Jedni i drudzy grają u siebie.

Najpierw na boisko wybiegną piłkarze Lecha. Drugie spotkanie z Aarhus wydaje się formalnością. W ubiegły wtorek mistrzowie Polski wygrali bowiem w Randers aż 4:1, grając większość czasu w przewadze liczebnej po czerwonej kartce dla bramkarza. Ten fakt wcale nie umniejsza jednak sukcesu. Kolejoraz grał dobrze i potwierdził już na starcie, że jest w wysokiej formie.

W sobotę na inaugurację PKO Ekstraklasy trener Niels Frederiksen wcale nie oszczędzał czołowych piłkarzy. Przeciw Cracovii (0:0) w wyjściowym składzie powtórzyło się osiem nazwisk. Z ławki weszli trzej pozostali. Bramki wprawdzie nie padły, ale duński szkoleniowiec apelował, by samego występu nie oceniać katastroficznie. – Trochę zabrakło nam szczęścia – stwierdził skrzydłowy Leo Bengtsson.

Wśród kibiców Lecha wiara w awans do Ligi Mistrzów nie ustaje. Świadczy o tym liczba sprzedanych biletów. Choć rewanż z Aarhus jest formalnością, to i tak sprzedała się już większość z 39 tys. biletów. Lech wystąpi w optymalnym składzie. We wtorek do treningów wrócił Pablo Rodriguez. Hiszpan musiał na chwilę wybyć do Hiszpanii, by załatwić kwestie paszportowe.

Rewanż przy Bułgarskiej obejrzymy od godz. 19.00 w TVP Sport. Widowisko skomentują Mateusz Borecki i Grzegorz Mielcarski. Ciekawe, piłkarze Aarhus podobnie jak Lech przystąpią do niego poligowym remi-



Lech Poznań wystąpi w optymalnym składzie. Nie zabraknie na murawie szwedzkiego napastnika - Patrika Wålemara

sie. Przed domową porażką z Broendby, któremu prowadzenie dał reprezentant Polski Bartosz Slisz, uratował ich w końcówce gol Kristiana Arnstada z rzutu karnego. Norweg tydzień temu trafił także Poznaniaków. Nie można wykluczyć, że po tym dwumeczu skrzydłowy wyceniany na 6 mln euro opuści zespół. W czerwcu media informowały bowiem o zainteresowaniu ze strony portugalskiego Sportingu Lizbona. W Lechu bliski odejścia jest z kolei rezerwowy ostatnio bramkarz Bartosz Mrozek – do amerykańskiej MLS lub ligi tureckiej.

Zanim to jednak wszystko nastąpi, to emocje sięgną zenitu na wypełnionym stadionie przy Roosevelta w Zabrzu. Ponad 25 tys. kibiców chce ponieść Górnik do sensacyjnego wyeliminowania tureckiego Fenerbahce. Pierwszy gwizdek wybrzmi o godz. 20.00. Transmisję w paśmie otwartym przeprowadzi kanał Super Polsat,

w którym usłyszymy głosy Bożydara Iwanowa i Macieja Żurawskiego.

Górnik w Stambule schował się za podwójną gardą. Celowo, żeby mieć realne szanse w rewanżu. Przegrał minimalnie, po голу strzelonym bezpośrednio z rzutu wolnego. – Nie jesteśmy przed szansą – zapewnia przed sądną środą właściciel klubu, Lukas Podolski.

W Górniku nastroje są bojowe. Zespół dokonał już jednej remontady, czyli odwrócenia wyniku. W sobotę u siebie na inaugurację ligi pokonał Śląsk Wrocław (2:1). – Jesteśmy świadomi, że będzie ciężko, ale mamy swój plan – zapewnił kapitan Erik Janża. – Czuję wiarę w zespole. Musimy zagrać odważnie. Kluczem będzie nie stracić bramki jako pierwszych. Nie mamy nic do stracenia. Przeczuję jednak, że ten mecz okaże się jeszcze trudniejszy. Wszyscy muszą zagrać najlepiej jak potrafią – wyznał trener Michał Gasparik.

LEKKOATLETYKA

Rodzina Bukowieckich z medalami i czekami. Odliczamy czas do ME

Paweł Wiśniewski

Przed nami najważniejsza impreza lekkoatletyczna sezonu 2026 – mistrzostwa Europy. Tym razem gospodarzem zawodów, które odbędą się w dniach 10-16 sierpnia, będzie „Alexander Stadium” w angielskim Birmingham.

W miniony weekend na białostockim stadionie im. Wojciecha Nowickiego na Zwierzyńcu ponad 600 zawodników i zawodniczek rywalizowało o medale 102. mistrzostw Polski.

Co ciekawe, według punktacji World Athletics tegoroczny czempionat Polski stał na najwyższym poziomie w historii, jeśli chodzi o lata nieolimpijskie: wyżej wyceniono jedynie zawody z lat 2024, 2012 i 2021...

Punktacja World Athletics uwzględnia wyniki czołowej „piątki” z 24 najlepszych konkurencji oraz 24 inne rezultaty.

Nasi zawodnicy uzyskali lepsze wyniki niż na przykład lekkoatleci z Indii, Kanady, RPA, Szwecji, Szwajcarii, Finlandii, Holandii, Jamajki, Czech, Etiopii, Grecji, Belgii, Norwegii, Turcji, Węgier, Portugalii, Korei Płd., Ukrainy, Irlandii, Meksyku, Nigerii, Słowenii, Chorwacji, Maroka czy Austrii.

Lepiej niż mistrzostwa Polski wypadły natomiast imprezy w USA, Francji, W. Brytanii, Niemczech, Japonii, Rosji, Australii, Włoszech, Hiszpanii, Brazylii i Kenii.

Nagrody finansowe za najlepsze wyniki MP otrzymali:

Kobiety

– 1205 pkt.: Natalia Bukowiecka (400 m – 50,02 s) i 10 000 złotych;

– 1194 pkt.: Pia Skrzyszowska (100 m pł. – 12,70 s) i 8000 złotych;
– 1191 pkt.: Ewa Swoboda (100 m – 11,05 s) i 6000 złotych;
– 1181 pkt.: Klaudia Kazimierska (800 m – 1:58,97) i 4000 złotych;
– 1165 pkt.: Kinga Królik (3000 m z przeszkod. – 9:31,51) i 1000 złotych;
– 1165 pkt.: Anna Gryc (400 m pł. – 55,24 s) i 1000 złotych.

Mężczyźni

– 1188 pkt.: Paweł Fajdek (młot – 79,03 m) i 10 000 złotych;
– 1186 pkt.: Jakub Szymański (110 m pł. – 13,43 s) i 8000 złotych;
– 1174 pkt.: Bartosz Kitliński (800 m – 1:44,97) i 6000 złotych;
– 1169 pkt.: Filip Ostrowski (800 m – 1:45,16) i 4000 złotych;
– 1162 pkt.: Konrad Bukowiecki (kula – 20,68 m) i 2000 złotych.

Waższeściu konkurencjach ustanowiono nowe rekordy mistrzostw Polski:

– Bartosz Kitliński (800 m) 1:44,97;
– Natalia Bukowiecka (400 m) 50,02 s;
– Klaudia Kazimierska (800 m) 1:58,97;
– Klaudia Kazimierska (1500 m) 4:06,88;
– Katarzyna Zdziebło (chód 10 000 metrów) 42:56,69;
– sztafeta 4 x 100 metrów kobiet (AZS UMCS Lublin: Joanna Fus, Wiktoria Gajosz, Emilia Wójtowicz i Małgorzata Pojęta) 44,08 s.

Paweł Fajdek zdobył 18. medal mistrzostw Polski (w tym 9. złoty) i goni swojego trenera Szymona Ziółkowskiego, który ma w dorobku 20 medali, w tym 14 złotych.

TENIS

Znamy plany Igi Świątek. Milion dolarów czeka na parę polsko-norweską

Paweł Wiśniewski

Ubiegłoroczni finaliści – Iga Świątek i Norweg Casper Ruud – zgłosili się także do tegorocznej edycji miksta w wielkoszlemowym turnieju tenisowym US Open.

Rywalizacja na kortach twardych „USTA Billie Jean King National Tennis Center” we Flushing Meadows

Corona Park w nowojorskiej dzielnicy Queens odbędzie się w dniach 25-26 sierpnia, jeszcze przed rozpoczęciem zmagani w singlu.

Wstępną listę zainteresowanych grą 16 par otwierają liderka kobiecego rankingu Białorusinka Aryna Sabalenka i 24-krotny triumfator turniejów Wielkiego Szlema Serb Novak Djoković.

W ubiegłorocznym finale Sara Errani i Andrea Vavassori pokonali Iggę

Świątek i Caspera Ruuda 6:3, 6:7, 10-6. Włosi, najlepsi także w 2024 roku, grali przed rokiem dzięki „dzikiej karcie” i tak będzie również w nadchodzącej edycji US Open.

Od ubiegłego roku turniej mikstów odbywa się według zmienionych zasad w dwa dni, z nagrodą główną 1 000 000 dolarów.

Świątek zgłosiła się do turnieju WTA 1000 w Toronto, który rozpocznie się 2 sierpnia.



Rywalizacja mikstów odbywa się na dwóch największych arenach US Open: „Arthur Ashe Stadium” i „Louis Armstrong Stadium”

PIŁKA NOŻNA

Wrze po kontrowersji z meczu Lech – Cracovia

Jakub Jabłoński

Samodzielne Centrum VAR w Warszawie oficjalnie rozpoczęło działalność w 1. kolejce PKO BP Ekstraklasy. Arbitrzy wyznaczeni do spotkań nie musieli już korzystać z wozów VAR ustawionych przy stadionach, a decyzje podejmowali z nowoczesnej centrali w stolicy.

Pierwsza historyczna interwencja miała miejsce podczas meczu Radomsk – Wierzytka, gdy sędziowie Damian Sylwestrak i Paweł Sokolnicki anulowali gola beniaminka. Dzień później doszło do jeszcze większej kontrowersji w meczu Lech – Cracovia (0:0). – Wkłada się w moje usta słowa, których nigdy nie wypowiedziałem. Środowisko sędziowskie jest trochę skłócone, ale ja nie będę się kłócił, bo to nie jest w mojej naturze – odniósł się na antenie Canal+ Sport Adam Łyczmański do zarzutów arbitra liniowego Tomasza Listkiewicza, który w mocnych słowach skomentował kontrowersję z meczu Lech – Cracovia, gdy Mateusz Lis wyszedł przed pole karne razem z piłką w rękach.

Bramkarz Lecha – jak wydawało się po pierwszych ujęciach z kamer – opuścił bowiem szesnastkę, dotykając piłki, którą jednak zdołał utrzymać na granicy pola karnego.



Bramkarz Lecha Mateusz Lis miał wyjść przed pole karne z piłką w rękach. Dostał czerwoną kartkę, którą anulował VAR

Początkowo sędzia główny Sylwestrak tego nie zauważył i pokazał golkeeperowi Kolejorza czerwoną kartkę za niedozwolone zagranie futbolówki poza wyznaczoną strefą.

– Interwencja i decyzja arbitrów z Centrum VAR była w tej sytuacji jak najbardziej zasadna. Nie mamy jednoznacznego dowodu, że bramkarz zagrał piłkę poza linią pola karnego – tłumaczył Łyczmański w Lidze+Extra. Co decyduje? – Miejsce kontaktu ręki z piłką. Gdyby Lis zagrał futbolówkę lewą ręką i część obrotu piłki znajdowałaby się poza linią pola karnego, wówczas oczywiście mówilibyśmy o przewinieniu – kontynuował sędziowski ekspert.

Nie wszyscy zaakceptowali wytłumaczenie spornej sytuacji. Wspomniany Tomasz Listkiewicz – arbi-

ter, który odpoczywał po zakończonych mistrzostwach świata 2026 w USA, Kanadzie i Meksyku – rozpoczął swój wywód od personalnego ataku na Łyczmańskiego. „Kolega Adam Łyczmański et consortes swoimi autorskimi (bo nie sposób nazywać ich eksperckimi) pomysłami zrobił Wam znowu wodę z mózgu” – napisał na wstępie sędzia pracujący jako asystent u boku najlepszego sędziego w kraju Szymona Marciniaka. „System używany przez sędziów jest przetestowany i działa prawidłowo (co nie wyklucza błędów ludzkiego), system używany przez telewizję to zabawka, i warto, żebyśmy to wiedzieli, zanim na tej podstawie będziemy ferowali wyroki, jak to sędziowie kogoś »oszukali«” – podsumował Tomasz Listkiewicz. ©©

SIATKÓWKA | TAURON LIGA

Wicemistrz olimpijski w Asseco Resovii. To kandydat na lidera?

Marek Bluż

32-letni Łukasz Kaczmarek jest nowym atakującym Asseco Resovii. To jeden z najbardziej rozpoznawalnych polskich siatkarzy ostatnich lat. Ma imponujące CV. Jest wice-mistrzem olimpijskim, wice-mistrzem świata i mistrzem Europy, trzykrotnym zwycięzcą Ligi Mistrzów. Na pozycji atakującego będzie rywalizował z Karolem Butrynem.

Nowy resovianin (urodzony 29 czerwca 1994 r. w Krotoszynie) mierzy 204 cm, atakuje piłkę na wysokości 357 cm. W ekstraklasie rozegrał 11 sezonów, wystąpił w 311 meczach, zdobył 4586 punktów, w tym 266 zagrywką i 442 blokiem. W meczu Stocznia Szczecin – Cuprum Lubin (4.10.2017) zdobył 37 punktów. To jego ligowy rekord. Ostatnie 2 sezony spędził w Jastrzębskim Węglu, zdobywając z nim brąz Ligi Mistrzów i Puchar Polski.

– Łukasz to zawodnik o ogromnym doświadczeniu, znakomitych umiejętnościach i imponującym dorobku zarówno na poziomie klubowym, jak i reprezentacyjnym. Wierzę, że będzie jednym z liderów naszej drużyny – komentuje ten transfer Piotr Maciąg, prezes Asseco Resovii.

Swoją karierę rozpoczął od siatkówki plażowej, w której odnosił



sukcesy na arenie międzynarodowej. Później został jednym z czołowych atakujących reprezentacji Polski i medalistą mistrzostw świata. Grał w SMS Łódź, Victorii Wałbrzych, Cuprum Lubin, ZAKSA Kędzierzyn-Koźle, Jastrzębskim. Był kluczowym graczem reprezentacji. Zdobył z nią srebrny medal mistrzostw świata, srebrny medal igrzysk olimpijskich w Paryżu w 2024 r., a w 2023 r. sięgał po złote medale zarówno w Mistrzostwach Europy oraz Lidze Narodów.

Z Resovią podpisał roczny kontrakt. Niektórzy kibice przyjęli to z dużą rezerwą. – Niektóre trafienia zmieniają wynik. To jest jedno z nich. Trafiłem idealnie. Do zobaczenia na Podpromiu – powiedział. ©©

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