



DZIŚ STREFA ZDROWIA

NAWYKI, KTÓRE SKRACAJĄ ŻYCIE

10 BŁĘDÓW, KTÓRYCH MUSISZ UNIKAĆ JAK OGNI

Nr ISSN 0137-9178

Nr indeksu 348-570



www.gs24.pl

Nr 180 (5938) | Nakład: 4.219 | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)



Środa, 5.08.2026

Relaks

Krzyżówki
do kawy.
Nowości
w programie TV



Z naszych stron

Baza paliwowa w Podjuchach. Miasto nie składa broni

SKO uchyliło decyzję prezydenta Szczecina skutkującej wstrzymaniem inwestycji w Podjuchach. Miasto ma asa w rękawie.

– Str. 4

Z naszych stron

Ależ to było widowisko! Tour de Pologne w naszym regionie

Wczoraj byliśmy świadkami jednego z etapów Tour de Pologne, którego finał miał miejsce w Szczecinie na Wałach Chrobrego

– Str. 6

Prezydent Karol Nawrocki ułaska-
wił kilka osób, a wśród nich Piotra
Pytela, o przypadku którego pisały
nasze media – Str. 8

Pod koniec tygodnia rozpoczyna
się kolejna edycja niesamowitego
festiwalu jakim jest Ińskie Lato Fil-
mowe
– Str. 14



FOT. ARCHIWUM

Plebiscyt UŚMIECH DZIECKA

Oto laureaci plebiscytu Uśmiech Dziecka 2026



Helena Błaszczyk

FOT. AUTOR



Gabriela Grzywińska

FOT. AUTOR

Prezentujemy zwycięzców akcji Uśmiech Dziecka we wszystkich miastach i powiatach.

Z naszych stron

Kontroli 3x więcej, pijanych kierowców wciąż (za) dużo

Mariusz Parkitny

**Zachodniopomorska policja
nigdy wcześniej nie spraw-
dzała trzeźwości kierowców
na taką skalę. W ciągu pięciu
lat liczba badań wzrosła nie-
mal trzykrotnie. Czy to na-
uczyło kierowców, że nie
wsiada się za kierownicę
po alkoholu?**

Od 2021 r. do 2025 r. policjanci prze-
prowadzili ponad 3,5 mln badań i za-
trzymali łącznie 21 199 nietrzeźwych
kierowców. W 2021 było 384 490
kontroli trzeźwości. W 2025 roku już
1 139 760. To wzrost o 196 proc.

Można byłoby oczekiwać, że nie-
mal trzykrotnie większa liczba badań
doprowadzi również do gwałtowne-
go wzrostu liczby zatrzymanych
pijanych kierowców. Policyjne staty-

styki pokazują jednak coś zupełnie
innego. W 2021 roku ujawniono 4216
nietrzeźwych kierowców, a w 2025
roku – 4414. Różnica wynosi 198
osób, czyli zaledwie 4,7 proc. Co wię-
cej, rekordowy pod tym względem
nie był ostatni rok, lecz 2022, kiedy za-
trzymano 4664 nietrzeźwych. W ko-
lejných latach liczby falowały, ale nie
tworzyły wyraźnego trendu wzrosto-
wego. W 2023 roku ujawniono 3910

nietrzeźwych kierowców, w 2024
roku – 3995, a w 2025 roku – 4414.

Takie dane można tłumaczyć
dwojako: kierowcy nie przestraszyli
się kontroli i nadal jeżdżą pijani,
a z drugiej strony, niewielki wzrost wy-
krytych przestępstw przy trzykrotnym
wzroście kontroli pokazuje, że do czę-
ści kierowców dotarło, że po alkoholu
nie wsiada się za kierownicę.

– Str. 4

POLECAMY

JUTRO Renta wdowia. Komu przysługuje? PIĄTEK Kod przestępstwa, czyli tajemnice DNA

5.08.2026

Środa

Dziś imieniny: Lidia, Stanisława, Oswald
Telefon alarmowy: 112

ZDJĘCIE DNIA



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

W weekend Wolin po raz kolejny zamienił się w tętniącą życiem osadę sprzed ponad tysiąca lat. Tysiące rekonstruktorów i miłośników historii z Polski oraz zagranicy przyciągnął Festiwal Słowian i Wikingów. W wydarzeniu wzięli udział rekonstruktorzy, którzy z ogromną dbałością o detale odtwarzają stroje, uzbrojenie i codzienne życie Słowian oraz Wikingów.

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



Redaktor naczelny
Jarosław Jaz
Z-cy redaktora naczelnego
Marcin Stefanowski, Wojciech Frelichowski, Ynona Husaim-Sobecka
Wydawca
Ynona Husaim-Sobecka, Jarosław Jaz, Wojciech Frelichowski, 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@polskapress.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



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



© - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.gp24.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

ROZMOWA

Eksperci obalają mity o końskim wysiłku: piana nie oznacza wycieńczenia

Mira Suchodolska (PAP)

Spieniony pot, przyspieszony oddech czy wysokie tętno po wysiłku dla wielu turystów są dowodem wycieńczenia koni z Morskiego Oka.

O fizjologii końskiego organizmu, wynikach wieloletnich badań naukowych oraz faktach i mitach narosłych wokół transportu konnego PAP rozmawiała z dr. n. wet. Markiem Tischnerem z Uniwersytetu Rolniczego w Krakowie, specjalistą chorób i rozrodu koni oraz lekarzem weterynarii Polskiego Związku Jeździeckiego, i lek. wet. Aleksandrą Gospodarczyk z Katedry Chorób Dużych Zwierząt SGGW w Warszawie, specjalistką medycyny koni.

Od kilkunastu lat transport konny do Morskiego Oka budzi ogromne emocje. Czy to właśnie ten spór był impulsem do rozpoczęcia badań naukowych?

Dr Marek Tischner.: Badania rozpoczęto ponad 15 lat temu na wniosek Tatrzańskiego Parku Narodowego po głośnym przypadku konia Jordka, który w wyniku zachorowania na mięśniochwat upadł na trasie do Morskiego Oka. To wydarzenie stało się impulsem do uporządkowania zasad pracy koni na trasie. Najpierw wprowadzono rygorystyczny regulamin przewozów, a następnie rozpoczęto systematyczne badania weterynaryjne. Z czasem wypracowano model, który funkcjonuje do dziś – wszystkie konie przechodzą obowiązkowe badania przed rozpoczęciem sezonu, a równolegle prowadzimy badania naukowe dotyczące ich wydolności.

W debacie często pojawia się zarzut, że badania obejmują tylko wybrane konie. Jak wygląda to w praktyce?

Wszystkie konie, które mają pracować na trasie do Morskiego Oka,



FOT. PXABAY

muszą przejść obowiązkowe badania weterynaryjne przed sezonem. Każdego roku jest ich około trzystu. Jeżeli koń nie uzyska pozytywnej oceny całej Komisji, nie zostaje dopuszczony do pracy.

Co dokładnie obejmuje taka kwalifikacja?

To kilkuetapowe badanie. Najpierw oceniamy ogólny stan zdrowia – między innymi tętno, oddechy i stopień nawodnienia. Następnie koń przechodzi badanie ortopedyczne, podczas którego szczegółowo oceniany jest cały aparat ruchu, kończyny – ze szczególnym uwzględnieniem stanu kopyt. Na osobnym stanowisku, specjalista hipolog (zootechnik) kontroluje kondycję zwierzęcia i stan uprzęży. Dopiero później wykonuje kurs z pasażerami, a na górnym parkingu ponownie oceniamy jego reakcję na wysiłek i tempo regeneracji.

Gdy w upalny dzień turysta widzi na końskich nogach i bokach gęstą białą pianę, często uznaje ją za dowód skrajnego wyczerpania zwierzęcia. Czym ona właściwie jest?

Aleksandra Gospodarczyk: To po prostu spieniony pot. Żeby zrozumieć, skąd się bierze, trzeba wiedzieć, jak koń reguluje temperaturę swojego organizmu. Poci się całym ciałem i ma kilkakrotnie więcej gru-

zołów potowych na centymetr kwadratowy skóry niż człowiek. To niezbędne, bo podczas pracy jego mięśnie wytwarzają ogromne ilości ciepła. Koń jest z natury atletą, a jego organizm został przystosowany do długotrwałego wysiłku i skutecznego chłodzenia. U człowieka pot spływa po skórze, natomiast u konia sytuacja jest bardziej złożona, ponieważ ciało pokrywa gęsta sierść. Chroni ona przed deszczem i zimą, ale jednocześnie utrudnia odprowadzanie wilgoci. Poza tym koński pot zawiera charakterystyczne białko – laterynę. Działa ono jak naturalny środek powierzchniowo czynny: zmniejsza napięcie powierzchniowe potu, powodując jego spienienie i ułatwia przenikanie wilgoci przez sierść. Dzięki temu zwiększa się powierzchnia parowania, a organizm skuteczniej oddaje nadmiar ciepła.

Wielu ludzi porównuje konie do psów. Widząc spocone zwierzę, są przekonani, że dzieje się coś niepokojącego. Tymczasem psy chłodzą organizm zupełnie inaczej.

Psy praktycznie się nie pocą – poza opuszkami łap – i regulują temperaturę głównie poprzez ziajanie. Koń nie ma takiej możliwości – oddaje ciepło przede wszystkim przez wydzielanie potu na całej powierzchni ciała. To dwie zupełnie różne strategie fizjologiczne. Problem polega na tym, że dziś coraz mniej osób ma na co dzień kontakt z dużymi zwierzętami. Większość zna psy i koty, dlatego intuicyjnie przenosi ich zachowania na konie. Tymczasem koń po wysiłku będzie wyglądał inaczej niż pies. To, co laikowi wydaje się objawem skrajnego zmęczenia, jest często całkowicie prawidłową reakcją organizmu. Biała piana może wyglądać niepokojąco, ale sama w sobie nie jest objawem choroby ani wycieńczenia. Jest elementem prawidłowej fizjologii.

REKLAMA

0111533247



Widzisz tylko
fragment historii...

SZCZECIN/KONTROWERSYJNA INWESTYCJA

Baza paliw w Podjuchach: Miasto przegrywa przed SKO, ale zapowiada, że ma asa w rękawie

Mariusz Parkitny

Samorządowe Kolegium Odwoławczego uchyliło postanowienie prezydenta Szczecina o zawieszeniu postępowania w sprawie warunków zabudowy dla bazy paliw w Podjuchach. - To nie koniec walki o wstrzymanie inwestycji - zapowiadają władze miasta.

- Miasto Szczecin skorzysta ze ścieżki prawnej zmierzającej do utrzymania decyzji o zawieszeniu postępowania w zgodzie z poszanowaniem ład przestrzennego i ochroną interesów mieszkańców Podjuch. Podkreślamy również, że 24 czerwca 2026 r. Rada Miasta Szczecin uchwaliła Plan Ogólny Miasta Szczecin, który nie przewiduje możliwości lokaliza-



Tak wygląda baza paliw w Podjuchach, której budowa została zastopowana. Spór jednak nadal trwa

cji tego typu inwestycji na przedmiotowym obszarze - zareagował magistrat na decyzję SKO.

- Nie odpuszczamy sprawy bazy paliw w Podjuchach! Miasto ponownie skorzysta z dostępnych możliwości prawnych jakie posiada - dodaje Marcin Biskupski, za-

stępca prezydenta Szczecina z KO.

- Czy po raz kolejny mamy do czynienia z nieudolnością miasta? Nielegalna baza paliw nie daje o sobie zapomnieć. W tej sprawie potrzebne są konkretne i skuteczne decyzje. Musimy jak najszybciej uchwalić miej-

scowy plan zagospodarowania przestrzennego. To jedyna metoda, aby ostatecznie zablokować tę patoinwestycję - ocenił radny Krzysztof Romianowski, szef opozycyjnego klubu PiS.

Chodzi o kompleks siedmiu zbiorników paliwowych o łącznej pojemności około 161 tys. metrów sześciennych, który powstaje przy ul. Szklanej, tuż nad Regalicą. Skala przedsięwzięcia obejmuje - oprócz zbiorników - również infrastrukturę przeładunkową, pompownię, stanowiska dla autocystern oraz obsługę transportu rzeczno i kolejowego.

Jak podkreślają władze miasta, inwestycja jest realizowana bez kluczowych decyzji administracyjnych.

3 marca Powiatowy Inspektor Nadzoru Budowlanego wydał postanowienie o wstrzymaniu prac i zobo-

wiązał inwestora do przeprowadzenia procedury legalizacyjnej. Kontrole potwierdzają, że roboty zostały zatrzymane, choć na terenie inwestycji wciąż prowadzone są działania porządkowe i logistyczne.

- Stan zaawansowania obiektów nie uległ zmianie. To, co widzimy dziś, odpowiada temu, co zastaliśmy na początku kwietnia - relacjonował Mariusz Czasnoję z PINB w Szczecinie.

Inwestor, spółka Oktan-Energy V/L Service, nie zaprzecza, że budowa ruszyła bez wymaganych zgód. Przyznał wprost, że rozpoczęcie budowy bez pozwolenia było błędem. Jednocześnie podkreślał, że inwestycja spełnia wszelkie normy techniczne i nie budzi zastrzeżeń pod względem bezpieczeństwa. Pełnomocnik podkreślił, że inwestor korzysta z przewidzianej prawem

możliwości legalizacji. W obecnym stanowisku przedstawnym radnym przekonywał, że inwestycja ma charakter logistyczno-magazynowy i dotyczy paliw klasy trzeciej, takich jak olej napędowy czy opałowy.

- Nie są to substancje wybuchowe ani szczególnie niebezpieczne w normalnych warunkach użytkowania - argumentuje pełnomocnik spółki, mec. Kacper Stukan.

Inwestor wskazuje również na strategiczne znaczenie przedsięwzięcia. Lokalizacja nad Odrą ma umożliwić rozwój transportu rzeczno, a sama baza - zwiększyć bezpieczeństwo energetyczne regionu i kraju. Podkreślono także, że teren inwestycji od lat ma charakter przemysłowy, a w sąsiedztwie funkcjonują inne zakłady i infrastruktura.

Sprawę bada prokuratura.

DOKOŃCZENIE ZE STRONY 1

Kontroli pijanych kierowców przybywa. Są miejscowości, gdzie liczba zatrzymanych spada. Ale jeszcze za wcześnie na sukces

Maiusz Parkitny

Inaczej sytuacja wygląda, gdy weźmiemy pod uwagę liczbę zatrzymanych na tysiąc kontroli. W 2021 roku policjanci zatrzymywali przeciętnie prawie 11 nietrzeźwych kierowców. W 2022 roku było ich 8,4, rok później 6,3, w 2024 roku niespełna pięciu, a w 2025 roku już tylko 3,9.

Nie musi to jednak oznaczać, że po zachodniopomorskich drogach jeździ dziś o dwie trzecie mniej pijanych kierowców. Wynik jest w znacznej mierze konsekwencją zmiany sposobu prowadzenia kontroli. Policjanci organizują coraz więcej masowych akcji przesiewowych, podczas których w ciągu kilku godzin sprawdzają tysiące kierowców, niezależnie od tego, czy ich zachowanie wcześniej wzbudziło podejrzenie.

Podczas jednej z wojewódzkich akcji w listopadzie

2025 roku przebadano ponad 23 tys. kierowców. Ujawniono 14 osób w stanie nietrzeźwości oraz 15 po użyciu alkoholu. To zaledwie nieco ponad jedna osoba po alkoholu na tysiąc przeprowadzonych badań.

Statystyczna „skuteczność” takich akcji jest niewielka, ale ich sens jest także prewencyjny: kierowca ma się liczyć z możliwością kontroli również wtedy, gdy nie popełnił wcześniej żadnego wykroczenia.

Szczecin

Najbardziej wyrazisty przykład stanowi Szczecin. W 2021 roku policjanci przeprowadzili 98 331 kontroli i ujawnili 1028 nietrzeźwych kierowców. W 2025 roku liczba badań wzrosła do 321 586, a więc o 227 proc. Mimo to zatrzymano 993 nietrzeźwych - o 35 mniej niż cztery lata wcześniej. W 2021 roku na każde tysiąc kontroli przypadało w Szczecinie 10,45 nietrzeźwego kierowcy.

W 2025 roku już tylko 3,09. Podobną sytuację widać w powiecie goleniowskim. Liczba badań zwiększyła się z 46,6 tys. do niemal 115 tys., a liczba zatrzymanych spadła z 483 do 347. W Koszalinie kontroli przybyło z 54,8 tys. do 76,4 tys., natomiast liczba nietrzeźwych zmniejszyła się z 504 do 284.

W Szczecinku policjanci w 2025 roku skontrolowali ponad 60 tys. kierowców - prawie trzy i pół razy więcej niż w 2021 roku. Jednocześnie liczba zatrzymanych nietrzeźwych spadła z 253 do 175.

Nie wszędzie jest lepiej

Obraz nie jest jednak jednolity. Są powiaty, w których wraz ze wzrostem liczby kontroli wyraźnie przybyło również nietrzeźwych.

W powiecie kamieńskim w 2021 roku zatrzymano 192 takie osoby, a w 2025 roku - 278. W samym tylko ostatnim roku nastąpił wzrost ze 148 do 278 zatrzymanych. To najwyższy w województwie wy-

nik w przeliczeniu na liczbę kontroli: 9,37 nietrzeźwego kierowcy na każdy tysiąc badań.

W Myśliborzu liczba ujawnionych nietrzeźwych zwiększyła się z 49 do 201. Trzeba jednak zaznaczyć, że liczba kontroli wzrosła tam ponad sześciokrotnie - z 7765 do 47 129.

W Stargardzie w 2025 roku zatrzymano 394 nietrzeźwych, czyli o 84 więcej niż w roku 2021. Jednocześnie liczba badań zwiększyła się ponad czterokrotnie.

Wyraźny spadek liczby zatrzymanych odnotowano natomiast w Koszalinie - z 504 w 2021 roku do 284 w roku 2025. W Goleniowie liczba ta zmniejszyła się z 483 do 347, a w Szczecinku z 253 do 175, mimo że we wszystkich tych jednostkach liczba badań wzrosła.

Kontroli przybywa

Tendencję potwierdzają niepełne dane za 2026 rok. Od początku roku do czerwca

funkcjonariusze w Zachodniopomorskiem przeprowadzili 525 771 kontroli trzeźwości. Ujawnili podczas nich 1240 nietrzeźwych kierowców. Oznacza to, że na każdy tysiąc badań przypadało 2,36 nietrzeźwego kierowcy. Dla porównania w całym 2025 roku wskaźnik wynosił 3,87, a w 2021 roku - niemal 11. Nie można jednak jeszcze przesądzać, że cały 2026 rok zakończy się kolejnym spadkiem. Zestawienie obejmuje tylko część roku, a wyniki zależą również od sezonu, liczby masowych akcji i sposobu typowania osób do kontroli.

Najwięcej nietrzeźwych kierowców ujawniono dotychczas w Szczecinie. Po przeprowadzeniu 144 927 kontroli policjanci zatrzymali 321 takich osób. W powiecie stargardzkim było ich 112, w Koszalinie 97, w powiecie goleniowskim 87, waleckim 70, a kołobrzeskim 66.

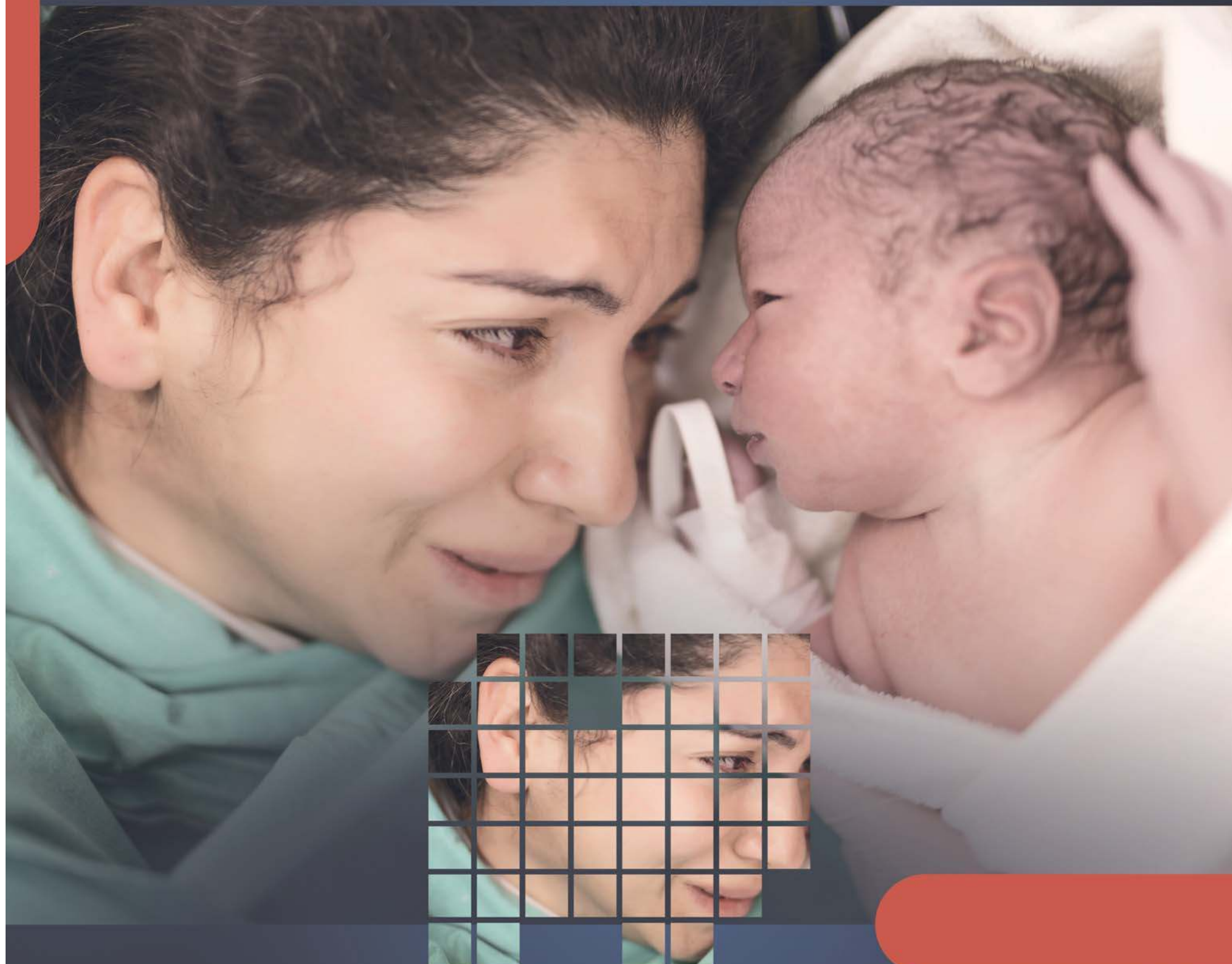
Zwraca uwagę powiat łobeski. Policjanci przeprowa-

dzi tam 19 517 badań, a ujawnili tylko pięciu nietrzeźwych kierowców - zaledwie 0,26 na tysiąc kontroli. W Świnoujściu podczas 6250 kontroli zatrzymano 11 nietrzeźwych. Najwyższy wskaźnik odnotowano natomiast w powiecie pyrzyckim, gdzie 50 nietrzeźwych przypadło na 7653 badania, czyli 6,53 na tysiąc kontroli.

Dane za 2026 rok wzmacniają zatem główny wniosek: policja bada kierowców na masową skalę, ale liczba ujawnianych nietrzeźwych nie zwiększa się proporcjonalnie. Tegoroczne 525,8 tys. kontroli stanowi już 46 proc. wyniku z całego 2025 roku, natomiast 1240 zatrzymanych nietrzeźwych to dopiero 28 proc. ubiegłorocznej liczby.

Dane nie pozwalają zatem ogłosić, że problem pijanych kierowców został rozwiązany. Pokazują jednak, że gwałtowne zwiększanie liczby kontroli nie powoduje proporcjonalnego wzrostu liczby ujawnianych sprawców.

TVP | info_



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

REGION

Tour de Pologne znów w naszym regionie

Wczoraj odbył się etap 2 Tur de Pologne - Międzyzdroje - Szczecin.

Po trudnej przeprawie z Gdyni do Koszalina, na zawodników czekało nieco ponad 150 kilometrów w płaskim terenie, o czym świadczy brak Premii Górskich. Jednocześnie kolarze walczyli na Premiach Specjalnych Grupa Transportowa oraz DPD, a także trzech Premiach Lotnych LOTTO – w kamieniu Pomorskim, Nowogardzie i Goleniowie. Finisz został ulokowany w Szczecinie, gdzie do głosu doszli najszybsi zawodnicy w peletonie.

Wyścig Dookoła Polski gościł województwo zachodniopomorskie kilkakrotnie. Ostatni raz wyścig przejeżdżał przez region i Szczecin w 2002 roku. Od 2005 roku Tour de Pologne zaliczany jest do grona wyścigów rangi UCI World Tour, czyli najbardziej elitarnych.



Przed wyścigiem głównym przejechali juniorzy



Rodzice dopingowali swoich podopiecznych



Ostatnie rozgrzewki przed wyścigiem



Kibice na długo przed przyjazdem kolarzy zajmowali dogodne miejsca



Wystartowali!

AKCJA CHARYTATYWNA

0211545624



FOKUS

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

PRAWO ŁASKI

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

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

Karolina Wrońska

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

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

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

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



FOT. ADAM JANKOWSKI

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

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

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

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

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

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

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

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

PAP

KRÓTKO

Chełm

Nietrzeźwy policjant spowodował kolizję

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

Podlaskie

Turysta podszedł za blisko żubra. Został poturbowany

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

Wrocław

Trzy miesiące aresztu dla 18-letniego nożownika

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



FOT. SYLWIA DĄBROWA

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

RAFA K LEŚKIEWICZ, rzecznik prezydenta

POLITYKA

Będzie partia Morawieckiego. Znamy datę

Adam Kielar

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

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

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

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

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

TRAGEDIA

Trwa wyjaśnianie przyczyn wypadku na autostradzie

Jan Nowaczyk

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

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

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

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

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

UŚMIECH DZIECKA

OTO ZWYCIĘZCY AKCJI UŚMIECH DZIECKA!

Poznajcie laureatów tegorocznej edycji akcji Uśmiech Dziecka. To właśnie ich fotografie zdobyły największą sympatię głosujących. Dla nas bohaterem tej akcji jest jednak każde dziecko, które podzieliło się z nami swoim uśmiechem. Każde z prezentowanych zdjęć zatrzymało w kadrze wyjątkowy moment dzieciństwa - pełen radości, spontaniczności i beztroski, które tak pięknie wpisują się w świat najmłodszych. A dziś zapraszamy do obejrzenia galerii laureatów - i jeszcze raz serdecznie gratulujemy wszystkim wyróżnionym rodzinom.



Helena Błaszczyk
Szczecin



Mark Stachowicz
Szczecin



Jakub Hermenau
Świnoujście



Mark Oleshko
Świnoujście



Aleksander Przybylski
powiat choszczeński



Gabriela Grzywińska
powiat choszczeński



Julian Zwierzchowski
powiat goleniowski



Melissa Łakomy
powiat goleniowski

UŚMIECH DZIECKA



Blanka Gorzelak
powiat gryficki



Maja Andrzejewska
powiat gryficki



Noemi Atraszkiewicz
powiat gryfiński



Nadia Kroczyńska
powiat gryfiński



Oliwier Szyńka
powiat kamieński



Tymoteusz Niciejewski
powiat kamieński



Zoja Kozłowska
powiat łobeski



Aurelia Kipisz
powiat łobeski

UŚMIECH DZIECKA



Iga Downarowicz
powiat myśliborski



Leon Wrocławski
powiat myśliborski



Marcelinka Stelmach
powiat policki



Leon Veremienko
powiat policki



Oliwier Kuchniak
powiat pyrzycki



Tymon Macudziński
powiat pyrzycki



Nikodem Polowczyk
powiat stargardzki



Maja Mikula
powiat stargardzki

AUTOREKLAMA

O KOBIETACH
I DLA KOBIET
stronakobiet.pl



strona
KOBIECI

UZBROJENIE

Europejski system antyrakietowy Freja. Ukraina prowadzi rozmowy

Karolina Wrońska

Ukraina prowadzi rozmowy z 10 państwami i 12 firmami zbrojeniowymi o rozwoju europejskiego systemu antyrakietowego Freja – poinformował prezydent tego kraju Wołodymyr Zełenski.

Strona ukraińska oczekuje wsparcia sojuszników w ramach prac nad tym projektem. Celem inicjatywy jest stworzenie alternatywy dla kosztownych amerykańskich pocisków typu Patriot, których zapasy w USA znacznie się wyczerpały w wyniku konfliktu w Iranie.

„Ukraina mogłaby sama produkować zarówno rakietę, jak i wyrzutnie do nich” — powiedział Zełenski. „Potrzebna jest jednak ścisła współpraca z tymi europejskimi krajami i firmami, które dysponują radarami, sensorami oraz innymi elementami niezbędnymi do stworzenia skutecznego systemu antybalistycznego” — dodał.

Zełenski zaznaczył, że zaletą produkcji tego sprzętu na terenie Ukrainy byłaby możliwość poddania go natychmiastowym testom bojowym. Wezwał przedstawicieli państw uczestniczących w inicjatywie, aby potraktowali ją jako priorytet dyplomatyczny.

Powstanie tzw. koalicji antybalistycznej ogłoszono podczas spotka-

nia przywódców państw koalicji chętnych 13 lipca w Paryżu. Oprócz Ukrainy udział w tym projekcie zadeklarowali liderzy Danii, Francji, Niemiec, Włoch, Norwegii, Hiszpanii, Szwecji, Wielkiej Brytanii i Holandii. Do inicjatywy dołączyło również dwunastu europejskich producentów uzbrojenia. Lista uczestników może się jeszcze wydłużyć, ponieważ wciąż można się przyłączyć do projektu Freja.

„Dotyczy to na przykład krajów, które nie dysponują odpowiednim potencjałem produkcyjnym, ale posiadają pociski typu Patriot i są gotowe przekazać je na rzecz wzmocnienia naszej zdolności do obrony przestrzeni powietrznej” — przekazał Zełenski. PAP



Zełenski: Ukraina mogłaby sama produkować zarówno rakietę, jak i wyrzutnie do nich

WŁOCHY

Stworzył nietypowy portret Marilyn Monroe, by uczcić rocznicę urodzin

Jan Nowaczyk

Gigantyczny portret Marilyn Monroe, wykonany traktorem z pługiem i broną, powstał na polu niedaleko Werony na północy Włoch.

Stworzył go artysta Dario Gambarin, by w ten sposób uczcić przypadającą w tym roku setną rocznicę urodzin gwiazdy kina.

Gambarin specjalizuje się w tak zwanej land art, polegającej na tworzeniu dzieł bezpośrednio w krajobrazie z wykorzystaniem naturalnych materiałów, takich jak ziemia, kamienie, piasek.

Portret Marilyn Monroe o powierzchni 27 tysięcy metrów kwadratowych powstał na polu w miejscowości Castagnaro w prowincji Werona. Jadąc traktorem z pługiem

i broną Gambarin „narysował” w ten sposób kreski i linie na ziemi na podstawie sporządzonego wcześniej szkicu. Jak wyjaśnił, nie posługiwał się GPS.

Niebieskie oczy aktorki tworzy folia ułożona na ziemi.

Tą samą techniką wykonał napis „Marilyn” pod jej wizerunkiem.

Całość dzieła można podziwiać tylko z góry, dzięki zdjęciom i nagraniom z drona.

W 2009 roku włoski artysta zrobił podobny wielkoformatowy portret ówczesnego prezydenta USA Baracka Obamy, a w 2016 roku przed wyborami prezydenckimi: Donalda Trumpa i jego rywalki Hillary Clinton. W kolejnych latach na polu pod Weroną pojawił się wizerunek papieża Franciszka oraz interpretacja obrazu Edvarda Muncha „Krzyk”. PAP

STREFA GAZY

Lekarze Bez Granic alarmują. Zawieszenie broni nic nie dało

Jan Nowaczyk

Mimo trwającego od 10 października 2025 r. zawieszenia broni w Strefie Gazy, średnio co godzinę i 20 minut ginie lub jest ranny Palestyńczyk – zaalarmowali we wtorek Lekarze Bez Granic. Według ministerstwa zdrowia Strefy Gazy od października 2025 r. do lipca br. zginęło ponad tysiąc osób.

Według danych resortu zdrowia Strefy Gazy w działaniach wojennych sił Izraela zabitych zostało 1185 osób, a 3816 zostało rannych.

Cierpią mimo zawieszenia broni

Lekarze Bez Granic poinformowali, że w trakcie dziewięciomiesięcznego zawieszenia broni przyjęli 625 dzieci z obrażeniami, w większości odniesionymi w wyniku wybuchów. Z kolei według UNICEF-u do 19 czerwca śmierć poniosło ponad 265 dzieci.

Organizacja podała również, że w ciągu 30 dni obejmujących końcówkę czerwca i większość lipca do szpitala w Az-Zawajdzie trafiło 49 osób rannych w izraelskich atakach. Co najmniej 15 z nich stanowiły dzieci.

Pracują w warunkach zagrożenia

Lekarze Bez Granic podkreślili, że ich personel w Strefie Gazy pracuje w warunkach nieustannego zagrożenia, które dotyczy także rodzin pracowników. W połowie lipca w wyniku izraelskiego ataku uszkodzone zostały budynki w mieście Gaza, w których mieszkali pracownicy organizacji.

TAJLANDIA

Śmierć 13-latka na wakacjach. Zabiła go meduza

Jan Nowaczyk

Trzynastoletni chłopiec zmarł w wyniku poparzenia przez śmiertelnie jadowitą kostkomeduzę, zwaną też osą morską, podczas kąpieli w Zatoce Tajlandzkiej.

Do zdarzenia doszło 1 sierpnia na plaży Ban Fai Tha w prowincji Nakhon Si Thammarat, ok. 800 km na południe od stolicy kraju, Bangkoku – poinformował tajski Departament Zasobów Morskich



Lekarze Bez Granic niosą pomoc w wielu zakątkach świata. W Strefie Gazy pracują w warunkach nieustannego zagrożenia

„Żółta linia” nie zdaje egzaminu

Zdaniem organizacji tzw. żółta linia, wynegocjowana w ramach zawieszenia broni w celu zapewnienia bezpieczeństwa, w praktyce stała się kolejnym mechanizmem kontroli i przemocy stosowanym przez siły izraelskie. Według Lekarzy Bez Granic prowadzi ona do dalszego podziału Strefy Gazy i ograniczania przestrzeni dostępnej dla ludności palestyńskiej.

– „Żółta linia” się przemieszcza. Nie jest ani wyraźnie oznaczona, ani stała: przesuwana się na zachód, ilekroć siły izraelskie uznają to za stosowne. Bez negocjacji, bez ostrzeżenia i bez prawa do poszerzania strefy – powiedział koordynator działań natychmiastowych Lekarzy bez Granic w Palestynie Ozan Agbas.

Organizacja wskazała, że w momencie wejścia w życie zawieszenia broni siły izraelskie kontrolowały

około połowy terytorium Strefy Gazy. Obecnie niemal dwa miliony Palestyńczyków ma pozostawać na obszarze stanowiącym około 30 procent jej powierzchni.

Przymusowe wysiedlenia

Według Lekarzy Bez Granic około 90 proc. mieszkańców zostało przymusowo wysiedlonych, często wielokrotnie. Większość z nich przebywa obecnie w przepelnionych namiotach lub prowizorycznych schronieniach. Organizacja zwróciła uwagę na powszechne występowanie chorób, takich jak świerzb i infekcje dróg oddechowych, a także na przypadki pogryzień przez szczury.

Zdaniem Lekarzy Bez Granic jest to „powolna metoda” prowadząca do przekształcenia jednej trzeciej Strefy Gazy w obszar niezdatny do życia dla uwięzionej tam ludności.

PAP

i Przybrzeżnych (DMCR). Jak podają lokalne media, meduzy poparzyły również dwójkę innych dzieci i dorosłą osobę, jednak zdołano ich uratować.

To nie pierwszy śmiertelny przypadek w Tajlandii. W ostatnich latach ofiarami kostkomeduz padali turyści m.in. z Niemiec, Francji i Izraela w rejonie wysp Koh Samui i Koh Phangan.

W odpowiedzi na tragedię władze zarządziły wzmoczone patrole na odcinkach wybrzeża, gdzie uważano meduzy.

Kostkomeduzy należące do najgroźniejszych zwierząt wodnych występują głównie w ciepłych wodach północnej Australii oraz Azji Południowo-Wschodniej. Ich jad może w kilka minut doprowadzić do zatrzymania akcji serca.

Służby przypominają, że w razie poparzenia rany nie wolno pocierać i należy natychmiast polewać ją octem przez co najmniej 30 sekund. Nie wolno używać słodkiej wody ani alkoholu.

PAP

STRONA ZDROWIA

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

SENIORZY

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

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

Emil Hoff

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

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

Te błędy odbierają ci szansę na długowieczność

• Brak wykonywania badań profilaktycznych.

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

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

• Niedostateczna socjalizacja.

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

• Niedostosowanie listy leków do wieku.

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



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

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

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

• Zaniedbywanie ćwiczeń.

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

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

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

• Palenie.

Rak płuc to najpowszechniejszy rodzaj nowotworu złośliwego. Badania wskazują na silny związek palenia z ryzykiem zachorowania na ten nowotwór. Dodatkowo papierosy mają bardzo zły

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

• Zła dieta.

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

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

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

• Niedosypianie.

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

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

• Stres.

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

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

• Zaniedbywanie planowania na ostatnie lata życia.

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

• Zaniedbywanie planowania przyszłości finansowej.

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

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

DIETA



Latem szczególnie warto wybierać lokalne gatunki przygotowywane ze świeżych surowców. Nad Bałtykiem szczególnie polecane są śledzie, dorsze, łososie oraz flądry

Urlop nad Bałtykiem. Dietetyczka radzi: Latem te ryby są tam najlepsze

Wakacje nad morzem kojarzą się z porcją świeżej ryby prosto z nadmorskiej smażalni. Nie każda opcja będzie jednak równie korzystna dla zdrowia.

Katarzyna Wąs-Zaniuk

Latem nadmorskie miejscowości pachną nie tylko rozgrzanym piaskiem i morską bryzą, ale także świeżo smażoną rybą. Dla wielu turystów wizyta w nadbałtyckiej smażalni to obowiązkowy punkt wakacyjnego programu, niemal tak samo ważny jak spacer po plaży.

Nie tylko smak ma znaczenie. Niektóre ryby są prawdziwą skarbnicą cennych składników odżywczych. Po które z nich warto sięgnąć?

– Jeśli wypoczywamy nad morzem, zdecydowanie warto korzystać z okazji i wybierać świeże ryby i te które są dostępne w danym czasie nad morzem. Nad naszym Bałtykiem polecam szczególnie śledzia, dorsza, łososia oraz flądrę. Każda z nich ma nieco inne zalety. Tłuste ryby, takie jak śledź czy łosoś, są doskonałym źródłem długołańcuchowych kwasów tłuszczowych omega-3 (EPA i DHA), które wspierają pracę serca, mózgu oraz działają przeciwzapalnie. Z kolei dorsz, flądra czy morskiczek to ryby chudsze, ale dostarczają pełnowartościowego

białka, jodu, selenu oraz witamin z grupy B. W okresie letnim szczególnie warto wybierać lokalne gatunki przygotowywane ze świeżych surowców – wyjaśnia Magdalena Jarzynka-Jendrzewska, specjalistka ds. żywienia człowieka, właścicielka poradni dietetycznej Dietosfera.

Ekspertka wskazuje również, których gatunków lepiej nie jeść zbyt często i wyjaśnia, dlaczego czasem większe znaczenie niż sama ryba ma sposób jej przygotowania.

– Największym problemem zwykle nie jest sama ryba, lecz sposób jej przygotowania. Ryby smażone w głębokim tłuszczu, podawane w grubej panierce, zawierają znacznie więcej kalorii i tłuszczu, a jednocześnie tracą część swoich walorów zdrowotnych. Warto również zachować ostrożność wobec dużych ryb drapieżnych, takich jak miecznik, rekin czy niektóre gatunki tuńczyka, ponieważ mogą kumulować więk-

sze ilości rtęci. Z tego względu ich spożycie powinny szczególnie ograniczać kobiety w ciąży, karmiące piersią oraz małe dzieci. Kupując ryby, warto zwrócić uwagę na ich świeżość oraz pochodzenie. Ryby niewłaściwie przechowywane mogą stanowić zagrożenie dla zdrowia niezależnie od gatunku – tłumaczy Magdalena Jarzynka-Jendrzewska.

Regularne spożywanie ryb to jedno z zaleceń zdrowego odżywiania. Jak przekonuje ekspertka, powinniśmy sięgać po nie 1-2 razy w tygodniu. Która forma ich przyrządzenia jest najlepszą opcją?

– Warto wybierać różne gatunki i różne sposoby ich przygotowania, ponieważ pozwala to dostarczyć organizmowi pełnowartościowego białka, kwasów omega-3, witamin D, jodu i selenu. Dzięki temu ryby stanowią jeden z najcenniejszych elementów zdrowej, zbilansowanej diety. Najkorzystniejsze dla zdrowia są ryby pieczone, gotowane na parze, duszone lub grillowane.

Takie metody pozwalają zachować wysoką wartość odżywczą produktu, a jednocześnie nie wymagają dodatku dużej ilości tłuszczu. Zupa rybna również może być bardzo wartościowym posiłkiem, zwłaszcza jeśli przygotowana jest na bazie dużej ilości warzyw.

Ryby wędzone mogą urozmaicać dietę, jednak ze względu na stosunkowo wysoką zawartość soli nie powinny być spożywane zbyt często. Najlepiej traktować je jako dodatek do jadłospisu, a nie podstawowe źródło ryb w diecie.

● **Warto jeść ryby, nawet 2-3 razy w tygodniu**
Ryby to jeden z niezbędnych elementów zbilansowanej diety i główne źródło kwasów omega-3. Znajdują się w nich także witaminy A, D, E oraz z grupy B.

Są bogate w białko i składniki mineralne – jod, selen i żelazo. Warto sięgać po ryby 2-3 razy w tygodniu.

DIETA

Jedz, póki trwa sezon. Te letnie produkty są doskonałym wsparciem dla pracy naszych jelit

Katarzyna Wąs-Zaniuk

Jelita mają większy wpływ na zdrowie, niż mogłoby się wydawać. Wspierają odporność, regulują metabolizm i pomagają utrzymać dobre samopoczucie.

W letnich miesiącach warto sięgnąć po kiszonki, uznawane za jedne z najbardziej wartościowych składników diety wspierającej zdrowie jelit. Kiszone ogórki, młoda kiszona kapusta czy rzodkiewki nie tylko wzbogacają smak potraw.

Latem sięgnij po kiszonki

Kiszenie jest zdrowym sposobem konserwacji żywności, ponieważ podczas tego procesu powstają korzystne dla organizmu bakterie kwasu mlekowego, które wspierają prawidłowe funkcjonowanie jelit i pomagają utrzymać równowagę mikroflory jelitowej.

Produkty kiszone zawierają również kwasy organiczne, witaminy oraz składniki mineralne, które mogą pozytywnie wpływać na odporność. Dodatkową zaletą jest niska kaloryczność kiszonek.

Warto jednak pamiętać, że kiszonki nie służą wszystkim. Osoby z zespołem jelita drażliwego (IBS), zastrzeżeniem chorób zapalnych jelit czy stosujące dietę lekkostrawną powinny podchodzić do nich ostrożnie, wprowadzając je do jadłospisu stopniowo.

Eksperti żywienia od lat podkreślają, że regularne spożywanie owoców jagodowych może być jednym z najprostszych sposobów na wzbogacenie diety w substancje chroniące organizm przed stresem oksydacyjnym i przewlekłymi stanami zapalnymi.

Owoce jagodowe to letni superfood

Borówki, po które tak chętnie sięgamy w sezonie letnim, od lat znajdują się w czołówce najzdrowszych owoców świata. Zawierają duże ilości antocyjanów, czyli naturalnych barwników nadających im charakterystyczny granatowy kolor. Związki te wykazują silne właściwości przeciwutleniające i przeciwzapalne.

Kolejne owoce, które przysłużą się naszym jelitom to maliny. Są prawdziwą skarbnicą błonnika pokarmowego. Już jedna porcja tych owoców dostarcza znaczną część dziennego zapotrzebowania na ten składnik. Błonnik wspomaga pracę przewodu pokarmowego, sprzyja uczuciu sytości i pomaga utrzymać prawidłowy poziom glukozy we krwi. Maliny zawierają również witaminę C, mangan oraz liczne polifenole. Dzięki temu mogą wspierać odporność.

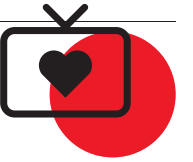
Wśród owoców jagodowych szczególne miejsce zajmuje także czarna porzeczka. Pod względem zawartości witaminy C przewyższa wiele popularnych owoców cytrusowych. Oprócz tego dostarcza antocyjanów, flawonoidów i innych związków bioaktywnych. Regularne spożywanie porzeczki może wspierać odporność, pomagać w walce ze stanami zapalnymi oraz korzystnie wpływać na funkcjonowanie naczyń krwionośnych. To jeden z najbardziej niedocenianych owoców polskiego lata.

Uwielbiane przez Polaków jagody leśne od setek lat są cenione zarówno za smak, jak i właściwości zdrowotne. Regularne sięganie po te owoce może korzystnie wpływać na układ krążenia oraz wspierać utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu i triglicerydów we krwi.



Owoce jagodowe mogą wzbogacić naszą dietę w substancje chroniące przed stresem oksydacyjnym

PROGRAMOWO



G. 14:05

Splątane losy

TVP 1

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

G. 20:15

Na Wspólnej

TVN

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



G. 13:50

Noce i dnie

Kino Polska

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



G. 18:50

STAWKA WIĘKSZA NIŻ ŻYCIE

Kino Polska



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



G. 20:00

Powrót Sherlocka Holmesa

TVP Kultura

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

PUPIL ROKU 2026

Oto bohaterowie kolejnych opowieści o przyjaźni

(kb)

W życiu, jak to w życiu - czasem jest słońce, a czasem deszcz. Ale nasze ukochane zwierzęta są z nami każdego dnia! Wiernie czekają na nasz powrót do domu, witając nas z ogromną radością już od progu. Wyczuwają nasze emocje. Potrafią rozbroić jednym spojrzeniem i bez słów poprawić humor nawet po najtrudniejszym dniu.

Bywają najlepszym przyjaciелеm, są pełnoprawnym członkiem wielu rodzin. Zostawiają w naszym życiu ślad, którego nie da się niczym zastąpić... Uczą nas bezwarunkowej miłości, cierpliwości, odpowiedzialności i czerpania radości z małych rzeczy. My też zgadzamy się z tym, że dzięki nim każdy dom staje się cieplejszy, a codzienność nabiera kolorów.

Każdy opiekun wie, że jego pupil ma własny cha-

rakter, ulubione zwyczaje, zabawne nawyki i niepowtarzalną historię. To właśnie one również sprawiają, że więź między człowiekiem a zwierzęciem jest tak wyjątkowa, zostawiająca taki ślad w sercu.

Tak wyjątkowa, że co roku tworzymy galerię Waszych pupili. Pokazujemy nam swoich psich i kocich przyjaciół, a także inne zwierzęta, które zajmują szczególne miejsce w Waszym życiu. Przesyłacie ich

zdjęcia i opowiadacie kilka słów o tym, jak mają na imię, ile mają lat, co najbardziej lubią i dlaczego są tak ważne dla Waszej rodziny. - A zwierzęta są domownikami, powiernikami sekretów. Towarzyszą nam codziennie i źródłem wielkiej radości. Wspierają w trudnych chwilach, rozśmieszają, uczą cierpliwości i przypominają, że szczęście często kryje się w prostych gestach, choćby w dotyku zimnego noska - mówi

Katarzyna Adamczyk, która od strony redakcyjnej opiekuje się akcją Pupil Roku 2026. Jak dodaje dziennikarka: - Każdy opiekun wie, że jego pupil ma wyjątkowy charakter, własną historię i mnóstwo związanych z nią wspomnień, dlatego co roku pokazujemy światu Wasze psy, koty i inne ukochane zwierzęta. A tym razem poprosiliśmy właścicieli również o to, by pochwalili się swoimi niezwykłymi przyjaciółmi - opowiedzieli o nich

kilka słów i zaprezentowali je naszym czytelnikom. Tydzień temu poznaliście bliżej pierwszych uczestników Pupila Roku 2026, a dziś zapraszamy do poznania kolejnych wyjątkowych historii zwierząt, które biorą udział w naszej akcji. Tak powstaje piękna opowieść o przyjaźni, oddaniu i codziennych chwilach, które udowadniają, że zwierzęta nie tylko towarzyszą nam w życiu, ale często czynią je po prostu lepszym.

KATEGORIA - PIES



**Loczek, Konrad Zalewski
Szczecin**

Jak podkreśla Konrad Zalewski, największą siłą Loczka jest jego charakter. To pies niezwykle łagodny, przyjazny i oddany swoim opiekunom, który najlepiej czuje się w ich towarzystwie. - Jego największą cechą jest chyba to, że swoją obecnością potrafi poprawić humor i wywołać uśmiech, dlatego jest dla mnie nie tylko pupilem, ale przede wszystkim członkiem rodziny - podkreśla. Choć trudno wskazać jedną wyjątkową historię, jest coś, co od lat się nie zmienia. Lo-

czek zawsze chce uczestniczyć w życiu swoich najbliższych i ani na chwilę nie traci ich z oczu. - Z czasem stało się to jego znakiem rozpoznawczym - niezależnie od tego, co robimy, Loczek zawsze chce uczestniczyć w naszym życiu. To właśnie ta jego potrzeba bliskości i ogromne przywiązanie sprawiają, że jest dla nas kimś naprawdę wyjątkowym. Najbardziej kochamy Loczka za jego niezwykłą radość, bezgraniczną miłość i ogromne przywiązanie do nas - podkreśla.

KATEGORIA - KOT



**Koka, Joanna Zielinska
Świnoujście**

Każdy pupil ma swoje przyzwyczajenia, które z czasem stają się nieodłącznym elementem domowej codzienności. Tak jest również w przypadku Koki. - Lubi spać, ale jak tylko usłyszy dźwięk miski, od razu przybiega. Jest łasa na smakołyki - przyznaje Joanna Zielinska. Na co dzień Koka nie tylko dostarcza powodów do uśmiechu, ale potrafi także pochwalić się umiejętnościami, których nie powstydziliby się niejeden czworonożny pupil. - Potrafi dawać piąteczkę, przynosić piłkę i myć

się pod kranem - wyjawia właścicielka. Największą wartością są jednak chwile spędzane razem. To właśnie codzienne powitania i potrzeba bliskości sprawiają, że Koka zajmuje wyjątkowe miejsce w sercach swoich opiekunów. - Zawsze, gdy wracamy do domu, przychodzi się przywitać i często się przytula - mówi. Choć dla innych może być po prostu zwierzęciem, dla Joanny Zielinskiej Koka jest wierną towarzyszką codzienności, która każdego dnia przypomina, że radość przynoszą najprostsze gesty.

KATEGORIA - INNE ZWIERZĄTKO



**Lucyfer,
Patrycja Muszyńska**

Choć króliki kojarzą się przede wszystkim ze spokojem i delikatnością, Lucyfer pokazuje, że potrafi mieć także wyrazisty charakter. Patrycja Muszyńska opowiada, że od lat zmaga się z problemami zdrowotnymi, jednak w niczym nie odbiera mu to apetytu ani radości życia. - Lucyfer to pieszczoł, który jest w rodzinie już 6 lat. Jest królikiem stomatologicznym, ale to nie przeszkadza mu wciśnięcie podwójnych porcji jedzenia - opowiada. Na co

dzień potrafi pokazać swój temperament, choć ma też cechy, które zaskakują nawet osoby dobrze znające króliki. - Jest twardy, zabawny, bywa wredny, jak nie dostanie tego, czego chce. Mimo wszystko jak na królika jest bardzo grzeczny - nie niszczy, nie gryzie kabli. Za banana lub borówkę zrobi wszystko - mówi Patrycja Muszyńska. Lucyfer jest dowodem na to, że nawet niewielki pupil może mieć wielką osobowość.

Groomer Roku

1. **Wiktoria Szypulska**, Royal Dog, Nowogard
2. **Ilona Brzezińska**, Studio Urody dla Psów, Trzebiatów
3. **Magdalena Rytwińska**, MR Grooming - Psi Fryzjer, Nowogard

Sklep Zoologiczny Roku

1. **Akwapasia**, Szczecin, Pyrzycka 33
2. **Animals Planet**, Świnoujście, Chrobrego 2/1
3. **Animals Store**, Stargard, Kościuszki 73

Weterynarz Roku

1. **Agnieszka Pokrzywka**, Przychodnia dla zwierząt A.T. Pokrzywka, Koszalin
2. **Tomasz Pokrzywka**, Przychodnia dla zwierząt A.T. Pokrzywka, Koszalin
3. **Malwina Maruszewska-Gajek**, Vetclinic Przychodnia Weterynaryjna, Szczecin

Behawiorysta/Trener Zwierząt Roku

1. **Dominika Madejczyk**, Dominika Madejczyk - Koci behawiorysta, Koszalin
2. **Adrianna Peczyńska**, Dog Center, Koszalin
3. **Marita Płoszaj**, Akademia Dogoland, Szczecin

Czytaj więcej o akcji na gs24.pl/pupil i gk24.pl/pupil

KOSZALIN

II Noc Gotów odbędzie się w plenerze. Będzie intrygująco

J Zilla

Kim byli Goci? Dowiedzą się wszyscy, którzy pojawią się w sobotę w rezerwacie archeologicznym „Kamienne Kręgi” o godz. 19

Muzeum w Koszalinie zaprasza do udziału w II edycji Nocy Gotów – czyli nocnym zwiedzaniem rezerwatu archeologicznego z kamiennymi kręgami w Grzybicy. Główną częścią II edycji wydarzenia będzie oprowadzenie uczestników po terenie



8 sierpnia, godz. 19, wstęp wolny

rezerwatu, które przeprowadzą pracownicy Muzeum w Koszalinie.

REGION

Ińsko znów stanie się filmową stolicą regionu

Opr. red.

Przez dziesięć sierpniowych dni niewielkie Ińsko ponownie zamieni się w miejsce spotkań miłośników ambitnego kina. W dniach 7-16 sierpnia odbędzie się 53. Ińskie Lato Filmowe.

Ińskie Lato Filmowe od lat udowadnia, że wielkie kinie nie potrzebują wielkiej metropolii. Kameralna atmosfera, bliski kontakt z twórcami i malownicze położenie nad jeziorem sprawiają, że festiwal ma wiernie grono uczestników, którzy co roku wracają do Ińska nie tylko dla filmów, ale także dla wyjątkowego klimatu tego miejsca. Organizatorzy zapowiadają około 70 projekcji, liczne premiery, spotkania z twórcami oraz bogaty program wydarzeń towarzyszących, które po raz kolejny wyjdą daleko poza sale kinowe. Tegoroczny program został podzielony na kilka tematycznych sekcji. Tradycyjnie ważne miejsce zajmie Nowe Kino Polskie, prezentujące najciekawsze dokonania rodzimego kina artystycznego – od krótkich metraży po pełnometrażowe fabuły. Nie zabraknie również



Ińskie Lato Filmowe pozostaje jednym z najważniejszych wydarzeń Pomorza

Konkursu Młodych Twórców „Wokół Bałtyku”, adresowanego do filmowców z krajów regionu Morza Bałtyckiego, a także przeglądu współczesnego kina irańskiego, który będzie tegorocznym fokusem festiwalu. Program wzbogacą przedpremierowe pokazy najnowszych filmów artystycznych, retrospektywy poświęcone Georgy’emu Pálfiemu i Zbigniewowi Zamachowskiemu, dokumenty podejmujące aktualne tematy społeczne, cykl „Bliżej natury”, prezentujący kino ekologiczne,

a także filmy dla dzieci i młodzieży oraz przegląd światowych komedii spoza anglojęzycznego kręgu kulturowego. Jak co roku do Ińska przyjadą znani przedstawiciele polskiego kina. Swoją udział zapowiedzieli m.in. Michał Marczak, Gabriela Muskała, Zbigniew Zamachowski, Paweł Domagała, Ireneusz Czop, Maciej Zak, Zuzanna Grabowska, Joanna Zastróżna, Mikołaj Janik i Jerzy Fedorowicz. Po seansach publiczność będzie mogła spotkać się

z twórcami podczas dyskusji i rozmów, które od lat należą do największych atutów festiwalu. Otwarcie wydarzenia uświetni ekipa filmu „Kandydaci śmierci” z reżyserem Maciejem Cuske na czele. Integralną częścią inauguracji będzie również wernisaż wystawy „Droga do Ińska” autorstwa Krzysztofa Gawronkiewicza, który od kilku lat dokumentuje w swoich grafikach życie miasteczka i atmosferę festiwalu.

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZENI

Ogłoszenia drobne

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

ibo.polskapress.pl

DROBNE

Nieruchomości

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

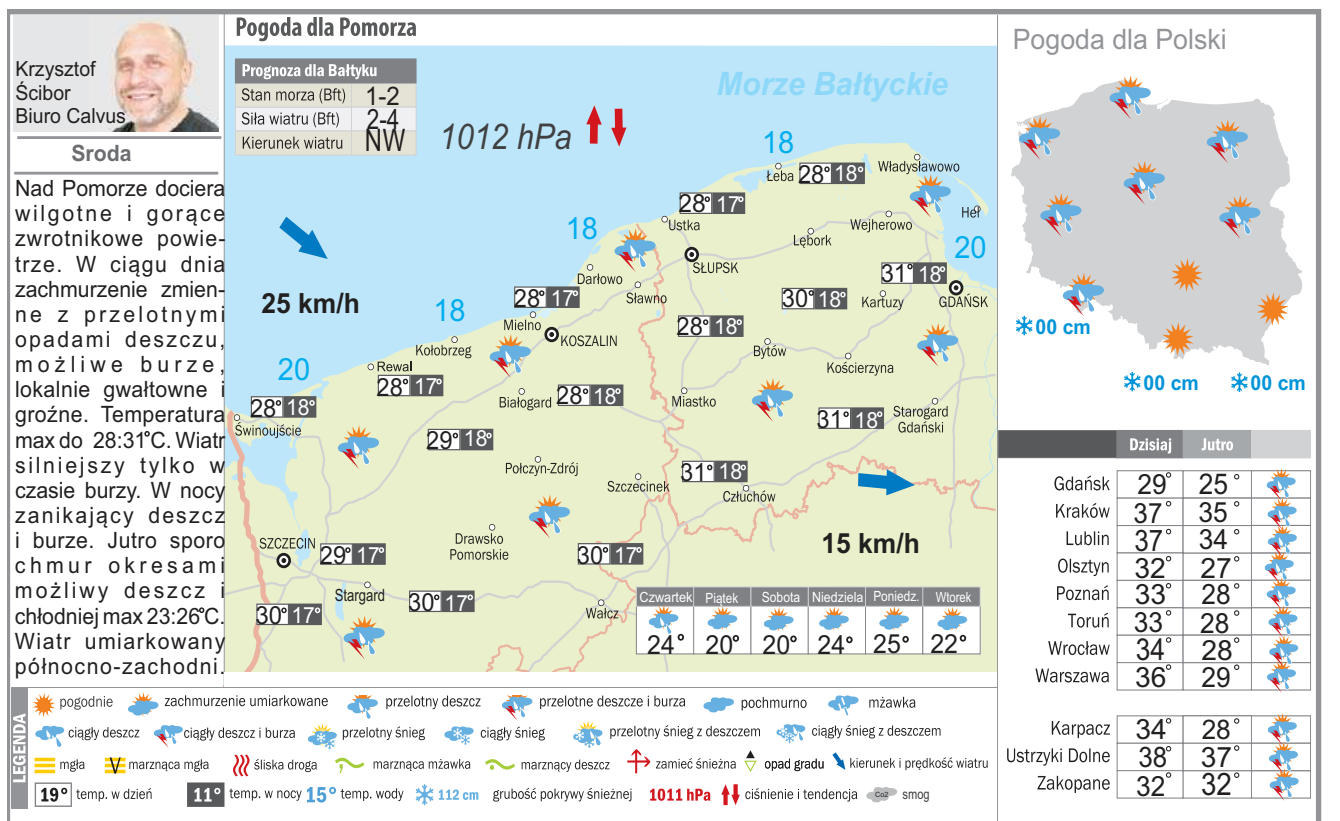
Praca

ZATRUDNIĘ

EMERYTKA, rencistka - gospodyni domowa na 1/2 etatu, możliwość wynajęcia pokoju, 506-402-786.

Szukamy cieśli, zbrojarzy do pracy w Niemczech. Praca od zaraz. Niemiecka umowa, darmowe zakwaterowanie. Znajomość j. niemieckiego będzie dużym atutem. Kontakt tel. 693 795 178. Zadzwoń już dziś.

POGODA



REKLAMA 0111562220

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

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

Tel. kontaktowy 603 920 399

KRZYŻÓWKA NR 119

Poziomo:

- 3) wieje w Karpatach i Sudetach,
10) portugalski archipelag na Atlantyku,
11) jednoaktowa opera Siergieja Rachmaninowa,
12) roślina jaskrowata, powojnik,
14) rzecz niezwykła, kuriozum,
15) roślina jak odmiana czerwieni,
16) Wojciech, polski prozaik i scenarzysta,
19) dawny pojazd konny, rodzaj faetonu,
23) grzbietowa część pancerza żółwi,
27) pudełko u pasa samuraja,
28) „... o Basię”, powieść Kornela Makuszyńskiego,
29) czasopismo dla kobiet,
30) obsługuje piec w kotłowni,
33) chroniony ptak leśny,
37) ciasto pieczone na rożnie,
38) „Czerwona ...”, francuska komedia z Fernandem,
39) przystawka z surowego mięsa,
40) bliźniaczy brat Romulusa,
41) uczeń kończący szkołę średnią.

Pionowo:

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

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

Tvoja gazeta
w prenumeracie
z Tele
Magazynem

© 94 340 11 14

- 13) znakomitość w talii kart,
17) żużlowy klub z Leszna,
18) odkryty obiekt fortyfikacyjny,
20) przemawia na wiecu wyborczym,
21) stopień służbowy w hierarchii wojskowej,
22) formacja dzikich gęsi w locie,
24) czarny lub zielony,
25) uniwersyteckie miasto we Włoszech,
26) Benny Hill lub Buster Keaton,
30) bezleśny step na Wyżynie Węgierskiej,
31) miejsce w sportowym rankingu,
32) miejsce śmierci hetmana Żółkiewskiego,
34) ... Redford, aktor z filmu „Trzy dni Kondora”,
35) blizna po operacji,
36) starożytne względy, grzeczności.

ROZWIĄZANIE NR 118

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA

Piotr, aktor z „Ojca Mateusza”

gra w karty mały fortepian

tkanina na bluzki

lud Afryki Zachodniej

kobiecie imię z Ateny

określenie, miano chodnik

żądzący owad

ucześnik desantu

alpejski wiatr zmora senna

sprawuje kuratelę

osesek w gnieździe

arabski książę

szefer juhasów

głębia sasiad Wietnamu

hinduska bogini

formuła ślubowania

ucześnik wielu bitew

duchowny prawosławny

włoska waluta przed euro

„Jezioro łabędzie”

osiada na meblach

jądro + elektryony

silacz, moczarny

mityczny lotniarz

lewy dopływ Wisły

samuraj bez pana

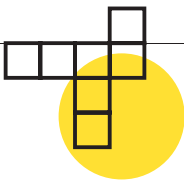
oplatą graniczna

gouda lub grana

prawna lub lekarska

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

ROZWIĄZANIE: KASZTELANIA.



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

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

Ryby (19.02 - 20.03)

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

Baran (21.03 - 19.04)

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

Byk (20.04 - 20.05)

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

Bliznięta (21.05 - 21.06)

Pewność siebie otworzy przed Tobą nowe możliwości. Horoskop na dziś radzi unikać sporów.

Rak (22.06 - 22.07)

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

Lew (23.07 - 22.08)

Harmonia w relacjach poprawi nastrój. Horoskop dzienny wróży, że uśmiech da więcej niż dyskusja.

Panna (23.08 - 22.09)

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

Waga (23.09 - 22.10)

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

Skorpion (23.10 - 21.11)

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

Strzelec (22.11 - 21.12)

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

Koziorożec (22.12 - 19.01)

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

TENIS

Z dużej chmury mały deszcz. Kanadyjskie zadanie Polaków

Paweł Wiśniewski

Tylko Wimbledon i US Open mają dłuższą historię. Po raz pierwszy turniej – znany dzisiaj jako „National Bank Open presented by Rogers” – odbył się w 1891 roku jako „Canadian National Championships”. Wciąż pozostaje zatem jednym z najstarszych trwających turniejów tenisowych na świecie.

W tym roku na starcie turnieju pań WTA 1000 (pula nagród: 7 433 076 dolarów), który organizują miasto Toronto i „Sobeys Stadium”, stanęły aż cztery Polki: Iga Świątek, Maja Chwalińska, Magdalena Fręch i Magda Linette.

To już 124. edycja tej imprezy. Ósma w światowym rankingu Iga Świątek wraca do rywalizacji po kilku tygodniach przerwy. Jej ostatnim turniejem był wielkoszlemowy Wimbledon, w którym broniła tytułu, jednak odpadła już w 3. rundzie. Po zakończeniu zmagania na trawie w Londynie znalazła czas na tak potrzebny wypoczynek.

– To było siedem, może osiem dni – wyjaśniła Raszynianka na konferencji prasowej. – Byłam w Grecji z przyjaciółmi, więc było całkiem fajnie. Był to czas, kiedy nawet nie myślałam o tenisie, tylko oglądałam mecze Huberta Hurkacza, ale nic poza tym. To był dobry moment,



Bez wątpienia rok 2026 jest jednym z najsłabszych w dotychczasowej karierze Igi Świątek. Stąd spadek w rankingu światowym na 8. miejsce

żeby się zrelaksować i żyć innym życiem niż to tenisowe.

Kanadyjski „tysięcznik” jest na zmianę rozgrywany w Montrealu i w Toronto. Rok temu Iga Świątek rywalizowała w Montrealu, gdzie dotarła do 1/8 finału. Dwa lata temu opuściła turniej w Toronto.

Turniej w stolicy prowincji Ontario, mimo że odbywa się w środku lata, znany jest z nieprzewidywalności. Często leje jak z cebra, co sprawia, że opóźnienia w rozgrywkach meczach są czymś całkowicie normalnym...

Kasa wypłaci WTA 1000:

1. runda = 18 420 dolarów;
2. runda = 28 425 dolarów;
3. runda = 47 605 dolarów;

4. runda = 81 800 dolarów;
ćwierćfinał = 154 354 dolarów;
półfinał = 297 315 dolarów;
finał = 564 920 dolarów;
zwycięzcy = 1 085 220 dolarów.

Z kolei panowie w turnieju ATP 1000 „National Bank Open presented by Rogers” rywalizują już po raz 136. W odróżnieniu od niewiast tenisistów (Hubert Hurkacz i Kamil Majchrzak) grają na „IGA Stadium” w Montrealu (pula nagród: 9 415 725 dolarów).

Do drugiego co do wielkości miasta Kanady z różnych przyczyn nie przyjechali w tym roku m.in. Włoch Jannik Sinner, Hiszpanie Carlos Alcaraz i Alejandro Davidovich Fokina, Serb Novak Djoković czy Kazach Aleksander Bublik.

Kasa wypłaci ATP 1000:

1. runda = 24 335 dolarów;
2. runda = 36 110 dolarów;
3. runda = 61 865 dolarów;
4. runda = 105 720 dolarów;
ćwierćfinał = 193 645 dolarów;
półfinał = 340 190 dolarów;
finał = 612 340 dolarów;
zwycięzca = 1 151 420 dolarów.

Turnieje WTA i ATP „National Bank Open presented by Rogers” to najpoważniejsze sprawdziany na twardej nawierzchni przed rywalizacją w US Open na kortach Flushing Meadows.

PIĘKA NOŻNA

Rusza Puchar Polski. Wyjątkowa nagroda dla triumfatora

Jacek Czaplewski

W cieniu europejskich pucharów, w tym meczu eliminacji Ligi Europy z udziałem Górnik Zabrze, wystartuje Puchar Polski na szczeblu centralnym. Jednego dnia zostanie rozegrana cała tzw. runda wstępna. Wolny los otrzymała w niej Pogoń Siedlce.

W tej fazie zobaczymy w akcji wszystkie drużyny z ubiegłego sezonu 2. ligi i cztery z miejsc 15-18 w 1. lidze. O awansie decyduje pojedynczy mecz. Losowania nie było. Zgodnie z przepisami pary zostały wyłonione na podstawie zajmowanych miejsc. Dla przykładu piętnasta drużyna zaplecza zagra z osiemną, a pierwsza drugiej ligi z czternastą tego szczebla. Z uwagi na wycofanie się z rozgrywek GKS Jastrzębie do I rundy awansowała już – dzięki walkowerowi – Pogoń Siedlce.

Zadnego meczu nie obejrzymy w TVP Sport posiadającym prawa transmisyjne do Pucharu Polski. A szkoda, bo kilka spotkań zapowiada się niezwykle ciekawie. O godzinie 19.00 GKS Tychy zmierzy się z Zagłębiem Sosnowiec, czyli kolejno spadkowicz z pierwszej i drugiej ligi. Wcześniej Podbeskidzie Bielsko-Biała podejmie Hutnika Kraków (g. 16.00), zaś Warta Poznań Resovię Rzeszów (g. 17.30).



Wolny los otrzymała Pogoń Siedlce. Tu w meczu z Jagiellonią

Przed nami wyjątkowa edycja PP. Pierwszy raz jej zwycięzca będzie miał zagwarantowany udział w europejskich pucharach, wystąpi bowiem w czwartej rundzie eliminacji Ligi Europy, a więc w przypadku niepowodzenia od razu trafi do fazy ligowej Ligi Konferencji.

Pucharu Polski broni Górnik Zabrze, który tak jak Lech Poznań, Jagiellonia Białystok, Raków Częstochowa i GKS Katowice dołączy do gry dopiero w 1/16 finału zaplanowanej na końcówkę października, bo taki przywilej od niedawna posiadają wszystkie nasze eksportowe drużyny walczące latem o Europę. Wcześniej, czyli w pierwszym tygodniu września, zostanie rozegrana I runda zwana też 1/32 finału. Jej uczestnikami, oprócz jedenastu drużyn z rundy wstępnej, będą pozostałe drużyny z PKO BP Ekstraklasy (miejsc 6-18), BetClia Ligi (miejsc 1-14) oraz szesnastu wygranych Pucharu Polski na szczeblu regionalnym. Finał tradycyjnie 2 maja na PGE Narodowym. Triumfator zgarnie 5 milionów złotych premii od PZPN.

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