



DZIŚ SPECJALNY DODATEK

# MISTRZOWIE FOTOGRAFII

A W NIM PREZENTUJEMY WSZYSTKICH LAUREATÓW

Nr ISSN 2353-6160

Nr indeksu 350-028



www.dziennikbałtycki.pl

Nr 174 (24 836) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Środa, 29.07.2026

81  
lat

# Dziennik Bałtycki

## Relaks

Krzyżówki  
do kawy.  
Nowości  
w programie TV



## Kartuzy

To inwestycja,  
na którą czekało  
wielu  
mieszkańców

Kaszubskie Centrum Senioralne w Dzierżaninie, będące częścią Szpitala Specjalistycznego w Kościerzynie, oficjalnie rozpoczęło działalność – Str. 2

## Lębork

Fundacja byłego  
prezesa Lechii  
chce inwestować  
w Malborku

Fundacja Serce dla Sportu z Gdańska została dzierżawcą terenów Centrum Aktywnego Wypoczynku przy ulicy Parkowej w Malborku. – Str. 4

**Jelitkowo.** Znana jest przyszłość zabytkowych checzy przy ulicy Bałtyckiej w Gdańsku. – Str. 4

**W Tczewie szykuje się wodna rewolucja!** To inwestycja, której mieszkańcy nie zobaczą, ale odczują ją przy każdym odkręceniu kranu – Str. 5



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

W dobie niżu demograficznego porodówki muszą patrzeć na statystyki

## Szpitale cieszą się z każdego urodzonego dziecka. W Malborku znów będzie rekord?

Radosław Konczyński

**Kierownictwa szpitali, jeśli jeszcze w tych placówkach funkcjonują porodówki, chuchają i dmuchają na te oddziały, żeby przyciągać panie w ciąży. Stąd radość w Malborku, że w tym roku przyszło na świat już 500. dziecko, a to może oznaczać kolejny rekord. Trudno porównywać się z dużymi szpitalami, ale tu cieszą się też z tendencji zwykłej liczby porodów.**

W województwie pomorskim w ubiegłym roku urodziło się około 16,6 tysiąca dzieci, co oznacza spa-

dek o ponad 5 proc. w porównaniu do roku poprzedniego.

Największe porodówki na Pomorzu mają Uniwersyteckie Centrum Kliniczne w Gdańsku, placówka o najwyższym, trzecim stopniu referencyjności (3376 dzieci urodzonych w 2025 roku) Szpital św. Wojciecha w Gdańsku należący do Copernicusa (2627 dzieci), Szpital Specjalistyczny w Wejherowie należący do spółki Szpitale Pomorskie (ponad 2000), szpital w Kartuzach (ponad 1500), porodówka Szpitala Morskiego im. PCK w Gdyni Redłowie (ponad 1100 porodów). Tendencja liczby porodów jest spadkowa. Na tym tle wyróżnia się ka-

meralna porodówka Szpitala im. dr Jadwigi Obodzińskiej-Król w Malborku, prowadzonego przez Powiatowe Centrum Zdrowia, spółkę należącą do samorządu powiatu malborskiego. W ubiegłym roku urodziło się tu 839 dzieci, rekordowe w 18-letniej historii spółki (wcześniej istniał Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej). Teraz jest szansa na poprawienie tej liczby. W miniony wtorek urodziło się pięćsetne dziecko w tym roku.

– Jeśli taka tendencja się utrzyma, to 2026 rok będzie jeszcze lepszy pod względem liczby urodzeń w naszym szpitalu. Może ona przekroczyć 900 urodzeń – mówi Ewa Ka-

ramon, dyrektor ds. medycznych w PCZ Malbork.

Tych rekordów nie byłoby, gdyby nie panie, które do Malborka przyjeżdżają rodzić z całego województwa pomorskiego, a nawet spoza naszego regionu. Sugerują się m.in. ogólnopolskim rankingiem prowadzonym od kilku lat przez Fundację Rodzic po Ludzku. Malborska porodówka jako jedyna z Pomorza niezmiennie plasuje się w nim w pierwszej dziesiątce w kraju.

W zestawieniu za drugi kwartał br. w pierwszej trójce na Pomorzu są też oddziały położnicze z Kartuz i Tczewa.

– Str. 3



FOT. PCZ MALBORK

Do Szpitala im. dr Jadwigi Obodzińskiej-Król Powiatowego Centrum Zdrowia w Malborku panie przyciąga m.in. ta wanna. W jednej z trzech sal porodowych można rodzić w wodzie. Powodów, by tu sprowadzić dziecko na świat, jest oczywiście więcej

**POLECAMY**

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

**29.07.2026**

**Środa**

**Dziś imieniny:** Marta, Olaf, Feliks, Eugeniusz, Teodor  
**Telefon alarmowy:** 112

**KALENDARIUM**

**Puck**

**1571: Atak floty duńskiej na Puck.**

W lipcu 1571 r. na wody Zatoki Gdańskiej wpłynęła eskadra 8 okrętów duńskich dowodzonych przez admirała Franka. 29 lipca pod Helem okręty duńskie zniszczyły dwa polskie okręty kaperskie próbujące się schronić na wodach przybrzeżnych. Flota duńska wpłynęła do Zatoki Puckiej, gdzie cumowało 13 okrętów kaperskich ze zdobytymi przez nie 5 statkami. Duńczycy złamali opór nielicznych załóg polskich, zdobyli wszystkie okręty i uprowadzili je do Kopenhagi. W wyniku tej akcji polska flota kaperska straciła prawie połowę jednostek. Pod koniec sierpnia 1571 r. Duńczycy ponownie pojawili się na wodach Zatoki Gdańskiej. Uprzedzone jednak okręty polskie zdążyły tym razem opuścić Puck i schroniły się w Gdańsku. Najeźdźcy przez dwa tygodnie blokowali wejście do portu gdańskiego, żądając wydania okrętów kaperskich. Rada miejska Gdańska nie spełniła ich żądań, co posłużyło Duńczykom za pretekst do ogłoszenia blokady portu gdańskiego. W jej ramach zagarnęli 20 statków gdańskich i zatrzymali w Sundzie 34 statki podążające do Gdańska.

**Gdynia**

**1939: Transatlantyk „Chrobry” wypłynął z Gdyni w dziewiczy rejs do Ameryki Południowej. Wśród pasażerów był Witold Gombrowicz, który na zawsze opuszczał Polskę.**

27 lipca 1939 r. „Chrobry” został poświęcony i wprowadzony do służby. Dwa dni później, tuż po godzinie 16, udał się w swą pierwszą podróż – z Gdyni do Ameryki Południowej. Jednym z 1042 pasażerów statku był w tym rejsie Witold Gombrowicz, który wypłynął do Ameryki Południowej, by już nigdy do Polski nie powrócić. 20 sierpnia 1939 r. około godz. 11 statek dopłynął do Buenos Aires. Po kilku dniach wypłynął w drogę powrotną. Informacja o wybuchu wojny zastała go na pełnym morzu, w pobliżu brazylijskiego portu Pernambuco. W tej sytuacji 2 września w porcie Recife w Brazylii rejs został przerwany, pasażerowie zeszli na ląd, a kapitan Edward Pacewicz skierował statek do Southampton, gdzie przybył 31 października i natychmiast jednostka została przebudowana na transportowiec wojska.

AUTOPROMOCJA



tel. 58 728 08 17  
bok.prenumerata@polskapress.pl  
prenumerata.dziennikbaltycki.pl

**POGODA**



dzisiaj  
**24°C/18°C**



jutro  
**30°C/22°C**



**Redaktor naczelny**  
Maciej Sandecki  
**Z-ca redaktora naczelnego**  
Mariusz Leśniewski  
**Wydawca**  
Tomasz Chudzyński, Krzysztof Juras, Mariusz Leśniewski, Dariusz Olejniczak

www.dziennikbaltycki.pl

**Polska Press Makroregion Pomorze**  
**Redakcja**  
ul. Poleże 3,  
80-720 Gdańsk, tel. 32 634 21 00  
internet@dziennikbaltycki.pl  
**Prezes Makroregionu**  
Piotr Grabowski  
**Dyrektor reklamy**  
Ewa Żelazko  
**Dyrektor marketingu**  
Robert Gromowski  
**Druk**  
Polska Press Oddział Poligrafia,  
85-438 Bydgoszcz,  
ul. Grunwaldzka 229



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



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

**KARTUZY**

# To inwestycja, na którą czekało wielu mieszkańców. Centrum Senioralne już działa

Edyta Łosińska-Okoniewska

**To jedna z najważniejszych inwestycji w opiekę długoterminową w regionie. Kaszubskie Centrum Senioralne w Dzierżaninie oficjalnie otworzyło swoje drzwi dla pacjentów.**

Na Pomorzu zakończono jedną z najważniejszych inwestycji ostatnich lat w zakresie opieki długoterminowej. Kaszubskie Centrum Senioralne w Dzierżaninie, będące częścią Szpitala Specjalistycznego w Kościerzynie, oficjalnie rozpoczęło działalność. Nowoczesna placówka zapewni komfortowe warunki leczenia, rehabilitacji i całodobowej opieki dla osób starszych, przewlekle chorych oraz niesamodzielnych. Inwestycja powstała dzięki kompleksowej przebudowie i rozbudowie dotychczasowego Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego w Dzierżaninie.

## Odpowiedź na rosnące potrzeby seniorów

Starzenie się społeczeństwa sprawia, że zapotrzebowanie na opiekę długoterminową z roku na rok rośnie. Właśnie dlatego w Dzierżaninie powstała nowoczesna placówka, która znacząco zwiększy możliwości leczenia i rehabilitacji seniorów z całego Pomorza.

- Żyjemy dłużej i zapotrzebowanie na ten rodzaj opieki jest bardzo duże - podkreśla Marzena Mrozek, prezes Szpitala Specjalistycznego w Kościerzynie. - Dzięki tej inwestycji do dyspozycji pacjentów jest 146 łóżek, a kompleks tworzy Kaszubskie Centrum Senioralne.

Dziś centrum jest już gotowe i przyjmuje pacjentów. Do dyspozycji są nowoczesne sale chorych, gabinety lekarskie, pielęgniarskie i zabiegowe, sale rehabilitacyjne oraz pomieszczenia do terapii zajęciowej i psychologicznej. Powstały również przestrzenie przeznaczone do spotkań z rodzinami, strefy wy-



FOT. ŁUKASZ TOKARCZYK/UMWP

**Nowoczesne sale, gabinety rehabilitacyjne, strefy wypoczynku i 146 miejsc dla pacjentów - tak wygląda Centrum Senioralne w Dzierżaninie.**

poczynku oraz ogród zimowy. Jednym z największych atutów centrum jest jego położenie. Placówka znajduje się na dziewięciohektarowym terenie otoczonym lasem.

- Mamy unikatowe możliwości w Dzierżaninie dzięki lokalizacji. To dziewięciohektarowa działka, z czego tylko jeden hektar zajmują budynki, a reszta to las. Chcemy wykorzystać ten potencjał, aby stworzyć miejsce przyjazne pacjentom, ich rodzinom i personelowi - mówiła Marzena Mrozek.

Kaszubskie Centrum Senioralne to nie tylko opieka medyczna. Pacjenci mogą korzystać z rehabilitacji, terapii psychologicznej, terapii zajęciowej oraz specjalnie przygotowanych stref wypoczynku. Powstała także przestrzeń wytchnieniowa dla pacjentów i ich rodzin z miejscami do spotkań, rehabilitacji i wspólnego spędzania czasu. Na zewnątrz przygotowano tarasy, altany, tereny zielone oraz miejsca do aktywności na świeżym powietrzu. Jak podkreślają lekarze, celem jest poprawa jakości życia osób wymagających stałej opieki.

- Pacjent wymagający opieki długoterminowej to osoba niesamodzielna, często z wieloma choro-

bami współistniejącymi. Naszym celem jest nie tylko zapewnienie opieki, ale także poprawa sprawności fizycznej poprzez fizjoterapię oraz wsparcie psychologiczne i terapię zajęciową. Takie kompleksowe podejście przynosi najlepsze efekty - wyjaśniał lekarz, dr Zbigniew Habberka.

Całkowita wartość przedsięwzięcia przekroczyła 26 mln zł. Dzięki tym środkom obiekt został dostosowany do obowiązujących standardów i potrzeb. Tymczasem zapotrzebowanie na miejsca w opiece długoterminowej stale rośnie. Kolejka oczekujących do placówki od dawna pokazuje, jak potrzebna była ta inwestycja. Jak podkreśla zarząd szpitala, województwo pomorskie nadal dysponuje mniejszą liczbą łóżek opieki długoterminowej niż wynosi średnia krajowa. Prognozy wskazują, że do 2050 roku zapotrzebowanie na tego typu świadczenia może wzrosnąć nawet dwukrotnie. Uruchomienie Kaszubskiego Centrum Senioralnego w Dzierżaninie to odpowiedź na te wyzwania i jednocześnie inwestycja, która ma poprawić jakość życia seniorów oraz zapewnić profesjonalne wsparcie ich rodzinom.

**MALBORSKI SZPITAL ZE SWOIM KAMERALNYM ODDZIAŁEM POŁOŻNICZYM ZNÓW MA SZANSE NA REKORD PORODÓW**

# Mimo że jest niż, tu rodzi się więcej dzieci. Ale to nie lokalny „baby boom”, tylko sława porodówki

Radosław Konczyński

**W szpitalach skrupulatnie liczą, ile dzieci przychodzi na świat. Oczywiście im więcej, tym lepiej, bo nie trzeba się martwić o dalszy byt porodówki. W Malborku mają nadzieję, że drugi rok z rzędu, wbrew niżowi demograficznemu, uda się pobić rekord.**

- Dzisiaj odbył się pięćsetny poród w naszym szpitalu w tym roku - powiedziała nam we wtorek Ewa Karamon, dyrektor ds. medycznych w Powiatowym Centrum Zdrowia w Malborku.

Taka liczba nie rzuca nikogo na kolana w dużych szpitalach, jak na przykład UCK w Gdańsku czy szpitale „marszałkowskie”, ale dla kameralnej placówki to znaczy wiele.

- W podobnym okresie ubiegłego roku było o kilkadziesiąt porodów mniej. Szacujemy, że możemy nawet mierzyć w 900 urodzeń w obecnym roku. Cieszymy się, że nasi pracownicy świetnie pracują i że nasz szpital jest słynny z tego powodu. Robimy wszystko, żeby tę jakość utrzymać - dodaje Ewa Karamon.

W ubiegłym roku na porodówce Szpitala im. dr Jadwigi Obodzińskiej-Król przyszło na świat 839 dzieci i był to rekord w 18-letniej historii spółki PCZ zarządzającej placówką. Dawniej, przed utworzeniem PCZ, zdarzało się więcej porodów. Ale w dobie zamykających się oddziałów położniczych, przy zmniejszającej się liczbie urodzeń w Polsce, te statystyki bardzo ucieszyły kierownictwo.

Z czego to wynika?

- Gdy został zamknięty oddział w Sztumie, to spowodowało przejście części pacjentek, ale to nie tylko to. Rodzą u nas również panie,



**Szpitale, jak np. w Malborku, organizują dni otwarte porodówek, by zachęcić kobiety do wybrania ich oferty**

które mają w swoich miejscach zamieszkania porodówki. Przyjeżdżają naprawdę z dość odległych miejsc - dodaje Ewa Karamon.

Siły samych mieszkańców Malborka, powiatu malborskiego czy nawet sztumskiego i nowodworskiego by nie wystarczyły do „bicia” rekordów. Dane są brutalne. Liczba mieszkańców Malborka systematycznie od kilku lat maleje i ma tendencję spadkową - od 31 grudnia 2021 roku zmniejszyła się o 1923 osób (5,36 proc). Saldo migracji jest ujemne i utrzymuje się na zbliżonym poziomie od kilku lat. Przyrost naturalny jest ujemny, w 2025 roku wyniósł -284. W 2021 roku urodziło się 269 mieszkańców Malborka, a w ubiegłym roku tylko 173. Tę porodówkę, jak mówi dyrektor, wybierają faktycznie kobiety z całego Pomorza, a także z innych województw - m.in. z Elbląga, Braniewa, Iławy, Olsztyna, była pacjentka spod Szczecina, z Gorzowa Wielkopolskiego, Warszawy.

- Nasz oddział jest jednym z najlepiej ocenianych oddziałów położniczych w kraju. W zasadzie od samego początku, od kiedy istnieje ogólnopolski ranking Fundacji Rodzić po Ludzku, jest najlepiej oceniany w województwie pomorskim. Cały czas dzierzmy ten tytuł. Bardzo dziękujemy naszemu personelowi, naszym położnym, pielęgniarkom, lekarzom za ponadstandardową opiekę - mówi Paweł Chodyniak, prezes Powiatowego Centrum Zdrowia w Malborku.

Ten ranking to najbardziej znane w Polsce zestawienie oddziałów położniczo-ginekologicznych, ustalane na podstawie ankiet wypełnianych przez pacjentki. Wysoka ocena dla malborskiej placówki to połączenie profesjonalizmu personelu, szerokiej gamy procedur położniczych i domowych warunków panujących na oddziale (efekt wieloletnich remontów i aranżacji wnętrz). Na zadowolenie pacjentek pracuje cały ze-

spół: położne, pielęgniarki, ginekolog, neonatolog, anestezjolog, ale też sekretarki, salowe.

Gdzie tkwi tajemnica sukcesu?

- Bardzo często jest tak, że dany szpital na przykład ma świetną porodówkę, a trochę gorsza jest opieka na oddziale położniczym, inny ma na odwrót, inny ma coś jeszcze innego. U nas udaje się to wszystko tak połączyć, że od przyjęcia do wypisu pacjentka ma dobrą opiekę. Jesteśmy małym, kameralnym oddziałem, współpracujemy, nie ma podziału na zasadzie „To wasz pacjent, to nasz pacjent”, tylko to są nasi pacjenci - mówi Anna Majda-Sandomierska, położna koordynująca oddział położniczo-ginekologiczny.

Personel już nie tylko musi być maksymalnie kompetentny w swojej dziedzinie, ale często prowadzi profile w mediach społecznościowych, organizuje dni otwarte, zaprasza na wykłady, warsztaty, zachęca do zwiedzania oddziału. Słynne kiedyś hasło „reklama dźwignią handlu” można by tu sparafrazować, że promocja dźwignią racji bytu porodówki. Ale oczywiście jest, że bez specjalistów z najwyższej półki żadna reklama nie pomoże.

Praca w dobie niżu demograficznego nie jest łatwa. Porodówki, które nie mają wpływu na to, czy jest baby boom, czy go nie ma, muszą de facto walczyć o pacjentkę.

- Motywacja personelu jest naprawdę bardzo silna. Natomiast właśnie oddziały położniczo-ginekologiczne czy porodowe są trochę paradoksem w naszej ochronie zdrowia. Są ewidentnie niedofinansowane, wycena procedur najbardziej odbiega od rzeczywistych kosztów, ale to tutaj dokonał się przez ostatnie 10 czy 15 lat największy postęp jako-

ściowy, który chyba wszyscy widzimy. Wszyscy prowadzimy w pewnym sensie „wyscig” na udogodnienie - to nawet za mało powiedziane. To coraz nowsze usługi, świadczenia dla pacjentek po to, żeby je do nas ściągnąć, do oddziału, który jest przez NFZ ewidentnie niedofinansowany. Ale każdy wie, że jeśli dzisiaj zrobi dobrą robotę, przyciągnie pacjentki, to jutro, za rok, za dwa lata, może za pięć lat będą z tego korzyści - wyjaśnia Paweł Chodyniak.

W rankingu za 2025 rok porodówka w Malborku była trzecia w kraju. W tym roku cały czas utrzymuje się na tej pozycji w miesięcznych rankingach, w tym za czerwiec. Fundacja przygotowuje również zestawienia kwartale. W drugim kwartale br. w województwie pomorskim Malbork był pierwszy, Drugie miejsce zajmowała porodówka w Szpitalu Powiatowym w Kartuzach, też jedna z większych na Pomorzu (1586 dzieci urodzonych w 2025 r.), a trzecie - Szpitale Tczewskie (ponad 600 porodów w 2025 r.).

Obserwacja tych danych jest potrzebna także do badań społecznych dotyczących demografii. Z raportu o stanie województwa pomorskiego za 2025 rok wynika, że od 2020 r. w regionie utrzymuje się ujemny przyrost naturalny - w 2025 r. wyniósł -2,8 promila.

- Na tle pozostałych województw jest to stosunkowo korzystny wynik (2 miejsce). W ujęciu wewnątrzregionalnym najwyższy przyrost zanotowano w powiecie kartuskim (2,2 promila), a najniższy (ujemny) - w Sopocie (-8 promili). Podobnie jak w całym kraju, w województwie pomorskim obserwuje się postępujący proces starzenia się społeczeństwa, jednak przebiega on wolniej niż przeciętnie w Polsce - czytamy w raporcie.

AKCJA CHARYTATYWNA

0111545631



**GDAŃSK**

## Rusza kolejny etap rewitalizacji zabytkowych chat w Jelitkowie

Martyna Kucybała

**Znana jest przyszłość zabytkowych chęczy przy ulicy Bałtyckiej w Gdańsku. Gdańskie Nieruchomości wyłoniły wykonawcę, który przygotuje dokumentację projektową dla budynków.**

Zespół zabytkowych chat w Jelitkowie powstał na przełomie XIX i XX wieku. Najstarszy z budynków został wybudowany w 1884 roku, a najmłodszy ma 122 lata. Była to osada rybacka, która pod koniec lat 80. XX wieku została wpisana do rejestru zabytków.

Za przygotowanie dokumentacji projektowej będzie odpowiadać firma STUDIUM Sp. z o.o., która zrealizuje to zadanie za 1 066 410 zł. Zgodnie z umową wykonawca ma 325 dni na opracowanie projektu. Termin ten będzie liczony od dnia podpisania kontraktu, zaplanowanego na 4 sierpnia 2026 roku.

Budynki zostaną wyremontowane i przystosowane do nowej funkcji. Teren wokół nich zostanie uporządkowany oraz w pełni zagospo-

darowany. W ramach rozstrzygniętego przetargu zostanie opracowana dokumentacja projektowa oraz kosztorysowa dla pierwszych czterech budynków. Przewidziano również przygotowanie projektu remontu, renowacji, przebudowy oraz termomodernizacji.

W planach są również ochrona przed wilgocią, remont dachów oraz wymiana lub odnowienie stolarki okiennej i drzwiowej. Prace modernizacyjne odbędą się przy dużej dbałości o szczegóły oraz przy zachowaniu historycznych elementów i detali o wartości zabytkowej. Wnętrza budynków mają być także dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami.

Ze względu na konstrukcję obiektów nie można zaadaptować ich do współczesnych standardów budownictwa mieszkaniowego. W związku z tym chaty będą pełnić funkcje usługowe z przeznaczeniem na gastronomię, handel, pracownie warsztatowe oraz lokalne inicjatywy. Ostateczne przeznaczenie budynków zostanie określone w trakcie opracowywania dokumentacji projektowej.

**JEST DZIERŻAWCA DLA TERENÓW SPORTOWO-REKREACYJNYCH, MIEJSKA SPÓŁKA DO LIKWIDACJI**

## Fundacja byłego prezesa Lechii chce inwestować w Malborku

Radosław Konczyński

**Fundacja Serce dla Sportu z Gdańska została dzierżawcą terenów Centrum Aktywnego Wypoczynku przy ulicy Parkowej w Malborku. Na razie umowa została podpisana „na próbę” na niespełna półtora roku, ale z zamiarem wydłużenia jej do 30 lat.**

Centrum Aktywnego Wypoczynku w Malborku, miejska spółka, która od około 15 lat zarządza terenami sportowo-rekreacyjnymi przy ul. Parkowej, będzie ich zarządcą jeszcze tylko do końca lipca br. Od 1 sierpnia nieruchomości o powierzchni niespełna 5 hektarów wydzierżawi Fundacja Serce dla Sportu z Gdańska. Jej fundatorami są Sebastian Szopiński i Maciej Turnowiecki, którzy od ponad 20 lat – jak wyjaśnia organizacja pozarządowa – aktywnie wspierają środowisko sportowe oraz realizują przedsięwzięcia łączące sport z działalnością społeczną.

Maciej Turnowiecki jest menedżerem sportu i samorządowcem. Był m.in. pomysłodawcą budowy stadionu w Gdańsku Letnicy, pomorskim koordynatorem UEFA EURO 2012, prezesem piłkarskiej Lechii Gdańsk, dyrektorem sportowym GKS Stocznowiec oraz kierownikiem kadry młodzieżowych Związku Piłki Ręcznej w Polsce. Sebastian Szopiński jest przedsiębiorcą, właścicielem firm z branży transportowej i budowlanej oraz wieloletnim entuzjastą i mecenasem sportu.

Ten podmiot jako jedyny przystąpił do rokowań na dzierżawę terenów CAW. Po rozmowach miejska spółka zdecydowała się wydzierżawić tereny i obiekty z wyłączeniem nieruchomości zajmowanych przez restaurację „Parkowa



Przedmiotem dzierżawy jest m.in. stare boisko piłkarskie. W kompleksie przy Parkowej, pamiętającym czasy PRL, są też m.in. hotel, korty i kemping

Przystań” (obowiązuje długoletnia dzierżawa).

Podpisanie umowy poprzedziły rokowania, w ramach których pozytywnie oceniono przedstawioną koncepcję funkcjonowania i rozwoju obiektu, proponowany program modernizacyjny i inwestycyjny, działania służące utrzymaniu i rozwojowi miejsc pracy oraz plan realizacji świadczeń społecznych i sportowych na rzecz mieszkańców Malborka. Jednym z ważnych z naszego punktu widzenia elementów jest rozwój piłki nożnej dziewcząt i kobiet, na który szczególnie nacisk zamierza położyć dzierżawca – podkreśla Piotr Sadowski, prezes CAW.

Umowa została podpisana na razie na 1,5 roku, ale z intencją długoletniej współpracy. Jeżeli strony wyrażą wolę, uznają, że ten „okres próbny” dobrze wróży na przyszłość, dzierżawa zostanie przedłużona do 30 lat. Trudno oczekiwać od nowego podmiotu, że w okresie obowiązywania „próbnej” umowy będzie wykladał duże pieniądze na metamorfozę obiektów przy Parkowej. Jednak w kolejnych latach, jeżeli współpraca będzie

kontynuowana, ma inwestować w infrastrukturę.

W najbliższych miesiącach wspólnie z przedstawicielami Centrum Aktywnego Wypoczynku w Malborku oraz miasta Malborka doprecyzujemy wszystkie zapisy określające szczegóły działań i model długoterminowej współpracy. Już na starcie utworzyliśmy przedsiębiorstwo społeczne przeznaczone do obsługi obiektu, które zatrudnia sześć osób. W ten sposób realizujemy nasze zobowiązania organizacyjne, pracownicze i finansowe wobec społeczności Malborka – mówi Jolanta Gąsiorowska, członkini zarządu dzierżawcy.

Jak dowiedzieliśmy się od prezesa CAW, dzierżawca zatrudni trzech pracowników miejskiej spółki. Mieszkańców na pewno interesuje też jaka będzie dostępność obiektów. Fundacja ma nieodpłatnie udostępnić boisko piłkarskie trzy razy w tygodniu po 1,5 godziny. Ma również pozwalać na użytkowanie terenu na imprezy wskazane przez burmistrza.

Miejska spółka nadal będzie istniała, ale do czasu. Jednym z celów podpisania obecnej umowy było znalezienie

sposobu na poprawę miejskiej infrastruktury, a jednocześnie likwidacja CAW, które przed laty było powołane przede wszystkim do budowy aquaparku. Ten obiekt już nie powstanie, tym samym misja spółki w tym zakresie została uznana za zakończoną.

Kwestia procedury likwidacyjnej to już decyzje właścicielskie, więc trzeba pytać pana burmistrza – mówi nam Piotr Sadowski. – Natomiast spółka jeszcze przez pewien czas musi istnieć, bo czekamy na decyzję sądu w sprawie dotacji z Polskiego Funduszu Rozwoju.

CAW w trakcie pandemii koronawirusa otrzymał wsparcie z tarczy antycovidowej. Wydał je zgodnie z celem i z prawem. Potem jednak PFR w całym kraju domagał się zwrotów dotacji. Spółka w pierwszej instancji wygrała, sąd uznał, że dofinansowanie się należało, ale państwowy podmiot skorzystał z apelacji i teraz trzeba czekać na jej rozstrzygnięcie.

Póki co, to CAW będzie więc pobierało czynsz dzierżawny od Fundacji Serce dla Sportu, który jak się dowiedzieliśmy, ma wynosić 9 tys. zł netto miesięcznie.

REKLAMA 0011559726

**AGENCJA MIENIA WOJSKOWEGO**

**DYREKTOR ODDZIAŁU REGIONALNEGO AGENCJI MIENIA WOJSKOWEGO W GDYNI**

działając zgodnie z art. 35 ust. 1 Ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (j.t. Dz. U. z 2026 r. poz. 399) informuje, że na tablicy ogłoszeń w siedzibie OReg. AMW w Gdyni (tablica ogłoszeń na I piętrze) został wywieszony WYKAZ dotyczący nieruchomości czasowo niewykorzystywanej przez resort obrony narodowej, a użyczonej Agencji Mienia Wojskowego, przeznaczonej do oddania w najem na czas oznaczony, tj. do 31.12.2029 r., położonej w:

w Gdyni przy ul. Rondo pod Oliwą (w kompleksie wojskowym nr 4001) - dotyczy części budynku nr 303 (Klub Garnizonowy) o powierzchni użytkowej 278,88 m<sup>2</sup> wraz z częścią działki ew. nr 2117/2 z obrębem 0021 Oksywie o ulamkowej powierzchni gruntu 0,0279 ha, dla której jest prowadzona księga wieczysta nr GD1Y/00017314/4, z przeznaczeniem na prowadzenie działalności gastronomicznej (na godziny).

Wykaz wywieszono na okres od dnia 29.07.2026 r. do dnia 19.08.2026 r.

Informacje na temat nieruchomości można uzyskać w siedzibie Oddz. Reg. Agencji Mienia Wojskowego w Gdyni przy ul. M. Curie-Skłodowskiej 19 (pok. 107) lub tel. (58) 501-88-01.

WYKAZ WYKAZ WYKAZ WYKAZ

AKCJA CHARYTATYWNA



0111545632

**W TCZEWIE SZYKUJE SIĘ WODNA REWOLUCJA**

# Co zmieni modernizacja stacji „Motława”?

Kinga Furtak

**To inwestycja, której mieszkańcy nie zobaczą na co dzień, ale odczuwają ją przy każdym odkręceniu kranu. W Tczewie rusza modernizacja stacji uzdatniania wody „Motława” - jednej z najważniejszych instalacji odpowiedzialnych za dostarczanie wody pitnej do mieszkańców.**

Na ten cel przeznaczono ponad 6 milionów złotych, a prace potrwać półtora roku. Umowa na modernizację stacji została podpisana. Stacja obsługuje 60 proc. budynków na terenie Tczewa.

- Będziemy modernizować halę filtrów, czyli serce stacji uzdatniania wody - mówi Arkadiusz Gorczyński, prezes Zakładu Wodociągów i Kanalizacji w Tczewie.

- To kolejna dobra informacja dla Zakładu Wodociągów i Kanalizacji w Tczewie. W ramach modernizacji zostaną wymienione wszystkie zużyte elementy stacji, zostanie wprowadzona automatyzacja i dodatkowe elementy, które służą zwal-



**Umowa na modernizację stacji „Motława” została oficjalnie podpisana**

czaniu zanieczyszczeń wody. Czas na realizację inwestycji to 18 miesięcy. Tczewska woda ma doskonałą jakość, ale dzięki takim inwestycjom, jakość będzie jeszcze lep-

sza - podkreśla Łukasz Brządkowski, prezydent Tczewa.

Najważniejszy cel? Woda ma być czystsza, bezpieczniejsza i dostępna bez przerw, a sama stacja ma praco-

wać niemal samodzielnie - automatycznie i bezobsługowo.

W praktyce oznacza to zmianę technologii uzdatniania. Do stacji trafi nowoczesny system napowietrzania wody oraz nowe, złoża filtracyjne, które skuteczniej zatrzymają żelazo, mangan, bakterie i inne zanieczyszczenia. Specjaliści podkreślają, że poprawa jakości wody będzie jedną z najbardziej odczuwalnych zmian dla mieszkańców.

Prawdziwą nowością będzie dezynfekcja promieniami UV. W końcowym etapie uzdatniania woda zostanie naświetlona ultrafioletem, który unieszkodliwia bakterie i wirusy bez użycia dodatkowej chemii. To rozwiązanie stosowane w nowoczesnych stacjach uzdatniania wody na całym świecie.

Zmieni się także infrastruktura ukryta pod posadzką. Stare rury z tworzywa sztucznego zastąpi stal nierdzewna, pojawią się nowe urządzenia technologiczne, a cały proces będzie nadzorowany przez nowoczesny system automatyki. Dzięki temu stacja ma działać stabilniej i rzadziej ulegać awariom.

Miasto pomyślało również o sytuacjach kryzysowych. W ramach inwestycji zostanie zamontowany nowy agregat prądowczy, który zapewni zasilanie w przypadku przerw w dostawie energii elektrycznej.

Modernizacja ma przynieść nie tylko lepszą wodę, ale też oszczędności. Krótsze płukanie filtrów oznacza mniejsze zużycie wody i energii oraz mniej ścieków technologicznych. To ważne zarówno dla środowiska, jak i kosztów funkcjonowania stacji.

Remont przejdzie również sam budynek „Motławy”, w tym hala filtrów. Po zakończeniu prac Tczew ma dysponować nowoczesną stacją uzdatniania, przygotowaną do pracy przez kolejne lata.

Choć inwestycja toczy się z dala od wzroku mieszkańców, jej efekty mogą okazać się jedną z najważniejszych zmian infrastrukturalnych w mieście ostatnich lat. Poprzednia modernizacja była wykonana w 2017 roku i dotyczyła hali pomp, które są odpowiedzialne za prawidłowe ciśnienie wody w kranach.

©

REKLAMA

0011550896

## NIEZWYKŁA POLSKA!

### Interaktywny Przewodnik Turystyczny Lato 2026

Odkryj wyjątkowe zakątki w letniej odświeżce

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

**CZYTAJ na:**  
[stronapodrozy.pl/przewodnik](http://stronapodrozy.pl/przewodnik)

GŁÓWNY PARTNER  
STRATEGICZNY

WOJEWÓDZTWO  
ŚWIĘTOKRZYSKIE

AKCJA CHARYTATYWNA

0111551973



GDAŃSK

# Gdański Agro Terminal - pierwszy etap gotowy

Mateusz Tkarski

W Porcie Gdańsk zakończono pierwszy etap realizacji Gdańskiego Agro Terminalu (GAT) – jednej z najważniejszych inwestycji ostatnich lat w sektorze rolno-spożywczym i logistycznym.

Terminal realizowany przez Port Gdańsk Eksploatacja SA z Grupy Kapitałowej Zarządu Morskiego Portu Gdańsk SA, ma strategiczne znaczenie dla zwiększenia potencjału eksportowego Polski oraz wzmocnienia bezpieczeństwa żywnościowego kraju.



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Potencjał magazynowy pierwszego etapu Gdańskiego Agro Terminalu to 30 tys. ton,

Nowy terminal zbożowy znacząco zwiększy możliwości przeładunkowe i magazynu-

nowe portu, odpowiadając na rosnące potrzeby rynku rolno-spożywczego. Inwesty-

cja została podzielona na dwa etapy – pierwszy z nich został właśnie zakończony. Objał

budowę magazynu płaskiego na Nabrzeżu Szczecińskim o powierzchni blisko 6,5 tys. m i kubaturze ponad 93 tys. m. Jego potencjał magazynowy to 30 tys. ton, a zdolności przeładunkowa kształtuje się na poziomie 0,5 mln ton. Obiekt umożliwia obsługę do 120 pojazdów dziennie, a dobową wydajność przeładunkową wynosi 8 tys. ton.

Inwestycja została zrealizowana w systemie „zaprojektuj i wybuduj”, a jej wartość wyniosła prawie 14 mln zł. Wykonawcą przedsięwzięcia była spółka Premium Quality Care.

Realizacja etapu drugiego, obejmującego budowę silosów i dalszą rozbudowę infra-

struktury, planowana jest do roku 2029. Drugi etap projektu zakłada budowę zespołu 24 silosów płaskodennych na Nabrzeżu Wiślanym, zintegrowanych z instalacją przeładunkową o wysokim stopniu automatyzacji.

– Gdański Agro Terminal to projekt, który wzmacnia konkurencyjność kraju, bezpieczeństwo żywnościowe oraz rolę Portu Gdańsk jako głównej bramy eksportowej dla polskich produktów rolno-spożywczych oraz ważnego ogniw europejskich i światowych łańcuchów dostaw – podkreśla Dorota Pyć, prezes Zarządu Morskiego Portu Gdańsk SA.

REKLAMA

0011559295

## OBWIESZCZENIE

Na podstawie art. 11f ust. 3 i 4 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (tekst jednolity Dz.U.2024.311 ze zm.);

### Starosta Gdański z siedzibą w Pruszczu Gdańskim

podaje do publicznej wiadomości

że w dniu 22 lipca 2026 r., po rozpatrzeniu wniosku Wójta Gminy Pszczółki dostarczonego do tut. organu w dniu 5 lutego 2025 r. (nr rejestru L.dz. 5694.2025) została wydana decyzja nr 680/ZRID/2026 (AB.6740.103.2025.AMR) o odmowie zezwolenia na realizację inwestycji drogowej: Rozbudowa ul. Pogodnej i Szkolnej wraz z budową odwodnienia, oświetlenia drogowego, sieci wodociągowej oraz kanałem technologicznym w miejscowości Pszczółki, gmina Pszczółki:

A. Wszystkie działki objęte inwestycją:

- Województwo pomorskie, powiat gdański, gmina Pszczółki, jednostka ewidencyjna 220406\_2, Pszczółki, obręb ewidencyjny 0003 Pszczółki: 499, 62/10, 61/2, 60/6, 59/2, 45/13, 574, 575, 45/17.

B. Wykaz działek w liniach rozgraniczających teren pasa drogowego drogi gminnej:

- Województwo pomorskie, powiat gdański, gmina Pszczółki, jednostka ewidencyjna 220406\_2, Pszczółki, obręb ewidencyjny 0003 Pszczółki: 62/10, 61/2, 60/6, 59/2, 45/13, 574, 575, 45/17.

C. Wykaz działek objętych obowiązkiem budowy/przebudowy sieci uzbrojenia terenu, budowy/ przebudowy urządzeń wodnych lub urządzeń melioracji wodnych, przebudowy innych dróg publicznych (objętych ograniczeniem w korzystaniu z nieruchomości):

- Województwo pomorskie, powiat gdański, gmina Pszczółki, jednostka ewidencyjna 220406\_2, Pszczółki, obręb ewidencyjny 0003 Pszczółki: 499, 575.

D. Wykaz działek planowanych do przejęcia na rzecz Gminy Pszczółki:

- Województwo pomorskie, powiat gdański, gmina Pszczółki, jednostka ewidencyjna 220406\_2, Pszczółki, obręb ewidencyjny 0003 Pszczółki: 45/17.

W związku z powyższym informuje się, że w terminie 14 dni od dnia doręczenia, w rozumieniu art. 49 k.p.a., niniejszego obwieszczenia strony mogą zapoznać się z aktami sprawy AB.6740.103.2025.AMR i uzyskać wyjaśnienia w sprawie w siedzibie Starostwa Powiatowego w Pruszczu Gdańskim przy ulicy Wojska Polskiego 16 – Wydział Architektury i Budownictwa, pok. nr 117 po uprzednim kontakcie telefonicznym (tel. 58 773 12 31) w poniedziałki w godz. 7.30 – 15.30, w środy w godz. 8.00 – 16.30 oraz w piątki w godz. 7.30 – 15.00. Pozostałe dni (wtorki i czwartki) dni pracy wewnętrznej – nieczynne dla interesantów.

Od decyzji przysługuje odwołanie do Wojewody Pomorskiego w Gdańsku za pośrednictwem organu wydającego decyzję w terminie 14 dni od dnia doręczenia. Zgodnie z art. 11g ust. 1a ustawy o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych odwołanie powinno zawierać zarzuty odnoszące się do decyzji, określać istotę i zakres żądania będącego przedmiotem odwołania oraz wskazywać dowody uzasadniające to żądanie.

Zgodnie z art. 49 k.p.a., doręczenie uważa się za dokonane po upływie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia.

## KURSY WALUT

28.07.2026

Kupno/sprzedaż walut Kantor Green, tel. 58 346 02 48, Wrzeszcz przy Manhattanie, Dmowskiego, Grunwaldzka, Morena Carrefour, Rumia Auchan

EUR 428/435 (+)  
USD 375/382 (-)  
GBP 501/508 (+)  
CHF 460/468 (+)

Kantor Max, Gdańsk, ul. Jagiellońska

EUR 428/435 (+)  
USD 375/382 (-)  
GBP 501/508 (+)  
CHF 460/468 (+)

(+) wzrost ceny w stosunku do notowania poprzedniego, (-) spadek ceny w stosunku do notowania poprzedniego, (o) bez zmian

REKLAMA

0011558905

## OGŁOSZENIE

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Stocznowiec” w Gdyni ogłasza przetarg nieograniczony na wykonanie następujących zadań:

1. Wykonanie wymiany 6 sztuk drzwi wejściowych do budynku zlokalizowanego w Gdyni przy ul. Mieszkowskiego nr 4 (wymagane wniesienie wadium 15.000 zł).
2. Wymiana pionów zimnej wody, ciepłej wody i cyrkulacji w budynku położonym w Gdyni przy ul. Kleeberga nr 2, ul. Romanowskiego nr 52, ul. Romanowskiego nr 56 A-C (wymagane wniesienie wadium 15.000 zł).
3. Remont dachu budynku położonego w Gdyni przy ul. Romanowskiego nr 54 oraz dachów wiatrołapów budynków znajdujących się w zasobach Spółdzielni (wymagane wniesienie wadium 15.000 zł).
4. Docieplenie wraz ze wzmocnieniem warstwy fakturowej ściany frontowej budynku położonego w Gdyni przy ul. Stokowskiego nr 8 (wymagane wniesienie wadium 5.000 zł).
5. Docieplenie wraz ze wzmocnieniem warstwy fakturowej ściany frontowej budynku położonego w Gdyni przy ul. Stokowskiego nr 1 (wymagane wniesienie wadium 5.000 zł).
6. Likwidacja piaskownicy położonej przy budynku zlokalizowanym w Gdyni przy ul. Maciejewicza 3 (wadium nie jest wymagane).
7. Zaprojektowanie i wykonanie montażu łat kominarskich na dachach budynków zlokalizowanych w Gdyni przy ul. Kalksztajnow 13, 15, 17, 19 i 21 (wadium nie jest wymagane).
8. Prace brukarskie na terenie spółdzielni (wymagane wniesienie wadium 5.000 zł).
9. Podwyższenie komina budynku zlokalizowanego w Gdyni przy ul. Mieszkowskiego 8 (wadium nie jest wymagane).

Specyfikacja istotnych warunków zamówienia będzie wysyłana mailowo bezpłatnie po złożeniu takiego wniosku na adres mailowy: sekretariat@smstocznowiec.pl

Termin składania ofert do dnia 14.08.2026 r. do godz. 9.00 (Uwaga: godziny pracy spółdzielni umieszczono na stronie internetowej Spółdzielni [www.smstocznowiec.pl](http://www.smstocznowiec.pl)) w siedzibie Spółdzielni przy ul. Kalksztajnow 13 w Gdyni.

Spółdzielnia zastrzega sobie prawo do swobodnego wyboru oferenta oraz odwołania przetargu w całości lub części bez podania przyczyny.

AUTOREKLAMA

strefa  
BIZNESU.pl

Know-how  
w dobrym biznesie

strefabiznesu.pl

AUTOREKLAMA

SPORTOWY24

Sport to Wy

sportowy24.pl

0011554536

REKLAMA



Szczegóły: [www.triathlonenergy.pl](http://www.triathlonenergy.pl)

GNIEWINO • 1 SIERPNIA 2026  
ZAPRASZAMY!

Zgłoszenia: [www.TimeRecords.pl](http://www.TimeRecords.pl)



Partner tytularny:

Partner strategiczny:



**PUPIL ROKU 2026**

# Wyjątkowe historie na czterech łapach - i nie tylko. Czyli radość, która mieszka z nami

(kb)

Każdy pupil ma swój charakter, a czasami nawet... charakterek... Ma własne przyzwyczajenia i rytuały, które sprawiają, że codzienność staje się piękniejsza - jego, ale i nasza. Bo prawda jest taka: gdy masz w domu zwierzątko, masz też milion szczekających, miauczących, skaczących lub brykających powodów do wielkiej radości!

Psy, koty i inne zwierzęta domowe bardzo często stają się pełnoprawnymi członkami naszych rodzin. To pod ich potrzeby planujemy

wakacyjne wyjazdy i weekendy, dla nich wybieramy najlepsze przysmaki, dbamy o ich zdrowie. Chuchamy i dmuchamy na te nasze małe i większe przytulaki: przyjaciół, wiernych towarzyszy codzienności, czasem także domowych strażników. Każdego dnia dają nam radość, ciepło i mnóstwo powodów do uśmiechu. Są obok nas w ważnych i zwyczajnych chwilach, poprawiają humor po trudnym dniu i przypominają, ile szczęścia może przynieść sama ich obecność - W plebiscycie Pupil Roku chcemy zaprezentować, ale

i bliżej poznać wyjątkowych bohaterów tej akcji - zwierzęta, które skradły serca swoich opiekunów. Chcemy dowiedzieć się, jakie mają zwyczaje, co wyróżnia je spośród innych i za co są tak bardzo kochane - mówi Katarzyna Adamczyk, która opiekuje się akcją od strony redakcyjnej. Tworzymy wielką galerię zdjęć zwierzątek naszych Czytelników. Zgłoszenia można przysyłać jeszcze do wtorku! A dziś zapraszamy do poznania pierwszych wyjątkowych historii pupili, które już biorą udział w naszej akcji.

**Czytaj więcej o akcji na [dziennikbaltycki.pl/pupil](http://dziennikbaltycki.pl/pupil)**

## KATEGORIA - KOT

**Zawsze chce wiedzieć, co dzieje się wokół, wprost uwielbia obserwować świat przez otwarte okno**

Bajka ma spokojny i łagodny charakter, jest bardzo uważną obserwatorką i troskliwą opiekunką. Zawsze chce wiedzieć, co dzieje się wokół, uwielbia również obserwować świat przez otwarte okno. Jej ulubionym porannym rytuałem jest wspólne śniadanie. Uwielbia też dostawać nowe zabawki i za każdym razem okazuje z tego ogromną radość. To właśnie jej ciekawość, spokój i umiejętność cieszenia się z małych rzeczy sprawiają, że jest dla swojej opiekunki naprawdę wyjątkowa. - Najbardziej wzrusza mnie dzień, w którym Bajka trafiła do mojego domu po adopcji. Kiedy wyszła z transportera, z ogromną ciekawością zaczęła poznawać swoje nowe miejsce, przygotowane legowisko, zabawki i miseczki. Była tak podekscytowana odkrywaniem wszystkiego, że nawet nie ruszyła jedzenia. Po paru godzinach spokojnego zwiędzania przyszła do mnie na kanapę i położyła



się na mnie, jakby chciała powiedzieć: „Dziękuję, jestem już u siebie”. To był wyjątkowy moment, którego nigdy nie zapomnę. Wtedy poczułam, że odnalazłyśmy siebie nawzajem - wspomina pani Alicja. Podkreślając, że kocha

Bajkę po prostu za to, że jest. Za jej obecność, czułość i tę wyjątkową więź, którą między sobą stworzyły. Nie wyobraża sobie już swojego domu bez jej mruczenia, spojrzenia i codziennej bliskości.

## KATEGORIA - PIES

**Zabawki w starciu z nią nie mają szans, potrafi je rozbroić w 30 sekund. Czasem obrywają też meble**

Bletka to prawdziwy wulkan energii. Jest bardzo żywiołowa, ciekawa świata i wszędzie jej pełno. Zdarza się, że podczas zabawy zniszczy zabawkę, a czasem nawet jakiś mebel, ale robi to z czystej radości i ogromnego temperamentu. Jednocześnie jest niezwykle przyjazna i uwielbia dzieci, jest wobec nich delikatna, chętnie się z nimi bawi i szuka ich towarzystwa. Bletka jest też bardzo inteligentna i uwielbia uczyć się nowych komend. Szybko przyswaja nowe umiejętności i z ogromnym zaangażowaniem uczy się nowych haseł. Jej niekończąca się energia, radosne usposobienie i miłość do ludzi sprawiają, że każdego dnia wnosi do domu mnóstwo uśmiechu. - Bletka to prawdziwa psotnica. Większość zabawek potrafi rozbroić w mniej niż 30 sekund, a jako szczeniak podczas spaceru po plaży wróciła do mnie z ogromną rybą w pysku, czym bardzo mnie rozbawiła.



Najbardziej wzruszyła mnie wtedy, gdy wyczuła mój smutek, położyła się na mnie całym ciałem, lizała mnie po twarzy i zachęcała do zabawy, skutecznie poprawiając mi humor - opisuje Zofia

Zypper, dodając, że kochają Bletkę za jej radość życia, nieustępliwą charakter i ogromną miłość, którą okazuje każdego dnia. Potrafi rozbawić całą rodzinę swoim zachowaniem.

## KATEGORIA - INNE ZWIERZĄTKO

**Puszek często sprawia wrażenie, że rozumie to, co się do niego mówi, zupełnie jakby znał nasz język**

- Puszek jest królikiem lwim. W listopadzie skończy 3 latka, a w naszym domu jest od 2,5 roku - przedstawia swojego pupila Monika Hofmann.

Puszek na co dzień cieszy się dużą swobodą, zamiast spędzać czas zamknięty w klatce, może swobodnie poruszać się po domu, ponieważ jej drzwiczki pozostają otwarte. Od najmłodszych lat bez problemu korzysta z kuwety, dlatego doskonale odnalazł się w roli domowego pupila. Jest niezwykle czystym królikiem i z dużą starannością dba o swoje futerko. Uwielbia towarzystwo ludzi. Ma też swoje kulinarne upodobania, największą słabość ma do bananów, na widok których trudno ukryć mu ekscytację.

Puszek zachowuje się czasem tak, jakby rozumiał ludzką mowę. - Jest wrażliwy na emocje, do tego stopnia, że w czasie smutku, płaczu, podejdzie i będzie lizał policzki, jakby chciał wesprzeć



- dodaje pani Monika. Samo przebywanie z Puszkim i obserwowanie jego codziennych zachowań działa niezwykle uspokajająco, jego spokojna obecność, łagodne usposobienie i uroczę zwracają potrafią przynieść wiele

radości oraz pozwalają na chwilę oderwać się od codziennego pośpiechu. Kontakt z nim relaksuje, poprawia nastrój i sprawia, że nawet zwykłe chwile spędzone w domu nabierają wyjątkowego charakteru.

# FOKUS

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

## POLITYKA

# O usunięciu członków Rozwoju Plus decydował 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 – mówił 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 zacierał 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 przyszedł 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 przyszedłem 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

# MISTRZOWIE FOTOGRAFII 2026

Akcja Mistrzowie Fotografii 2026 dobiegła końca. Przez wiele tygodni miłośnicy fotografii z całej Polski prezentowali wybrane przez siebie kadry, walcząc o uznanie naszych Czytelników i Internautów, a także o tytuły oraz nagrody. W ogólnopolskim finale wyłoniliśmy laureatów w skali całego kraju, a na zdobywcę nagrody głównej czekała wyjątkowa fotograficzna wyprawa do Andaluzji w Hiszpanii! Plebiscyt był doskonałą okazją do zaprezentowania swojego talentu szerokiemu gronu odbiorców i znalezienia się w gronie najpopularniejszych w Polsce osób robiących zdjęcia. I tak Fotografką Roku Polski została Sylwia Zelek, drugie miejsce w kraju zajęła Kamila Osińska, a trzecie - Ewelina Redlicka.

Jeszcze przed ogólnopolskim finałem poznaliśmy laureatów z naszego województwa - i to właśnie ich przedstawiamy dziś bliżej w dodatku, który trzymają Państwo w dłoniach.

Mistrzowie Fotografii po raz kolejny pokazali, że aparat to tylko narzędzie, bo w fotografii najważniejsze jest spojrzenie człowieka. Liczą się jego wrażliwość, ciekawość świata i umiejętność dostrzegania tego, co dla innych bywa niewidoczne. Każde zgłoszone zdjęcie było osobną historią, a każda z tych historii przypominała nam - i wciąż przypomina - że fotografia ma niezwykłą moc. Potrafi zatrzymywać czas i pozwala do niego wracać. To właśnie dlatego robimy zdjęcia - by ocalić wspomnienia, emocje i miejsca, które są dla nas ważne. Tegoroczna edycja Mistrzów Fotografii przypominała nam również, że za każdym kadrem stoi człowiek - ze swoją własną historią, wrażliwością i sposobem patrzenia na świat. Historie uczestników akcji, które opisywaliśmy na łamach naszych gazet i serwisów internetowych, były równie ważne jak same fotografie. To one nadawały zdjęciom dodatkowy wymiar i pozwalały lepiej poznać ludzi, którzy stanęli po drugiej stronie obiektywu.

Dziękujemy wszystkim uczestnikom za podzielenie się swoim spojrzeniem na świat - i gratulujemy laureatom wygranej.



1. miejsce w województwie: **Katarzyna Reszka**, powiat tczewski

**FOTOGRAF ROKU I miejsce w województwie**

# Świat jest piękny! Widać to szczególnie w obiektywie

Katarzyna Adamczyk

**Katarzyna Reszka poprzez swoje zdjęcia pokazuje piękno przyrody i codziennych chwil. Fotografia jest dla Niej nie tylko pasją, ale także sposobem patrzenia na świat z większą uwagą.**

Skąd wzięła się Jej pasja do fotografii? Czy to zasługa jakiejś osoby, sytuacji, chęci uchwycenia chwili z życia rodziny, a może jeszcze czegoś innego?

- Po prostu uważam, że każda piękna chwila zasługuje na upamiętnienie w postaci zdjęcia - podkreśla pani Katarzyna. Fotografia jest więc dla Niej naturalnym sposobem zatrzymywania wspomnień i emocji. Z czasem przerodziła się w świadomą pasję, która pozwala Jej dostrzegać wyjątkowość codziennych momentów. Dzięki niej patrzy na świat



FOT. KATARZYNA RESZKA

uważniej i z większą wrażliwością.

Zdjęcie, które postanowiła umieścić w plebiscycie ma

dla Niej szczególne znaczenie. Jak możemy zobaczyć, przedstawia wyjątkową chwilę - unoszące się balony.

Zostało wykonane podczas gdy pani Katarzyna przebywała w Kapadocji. Jest dla Niej szczególnie ważne jesz-

cze z jednej ważnej przyczyny. - Ponieważ było to najpiękniejsze miejsce, jakie odwiedziłam do tej pory - wyznaje zwyciężczyni. To właśnie ten moment na długo zapisał się w jej pamięci i stał się jednym z ulubionych wspomnień uwiecznionych na fotografii.

Gdyby miała opowiedzieć o sobie za pomocą jednej tematyki zdjęcia, jaka najlepiej oddawałoby Jej charakter, pasję lub sposób patrzenia na świat? Czy byłaby to przyroda, a może rodzina, miasto, twarze, zwierzęta? - Jak najbardziej przyroda, góry, morze czy wschody i zachody słońca - wyjawia pani Katarzyna. W fotografowaniu najbardziej lubi to, że zdjęcia są wspaniałymi pamiątkami na całe życie. Dzięki nim można wracać do ważnych momentów i przeżywać je na nowo, nawet po wielu latach. Każda fotografia ma wartość sentymentalną i opowiada inną historię. Z biegiem czasu zdjęcia stają się

coraz cenniejsze, bo przypominają o ludziach, miejscach i emocjach, które nie wrócą. To właśnie dlatego tak chętnie sięga po aparat w codziennych chwilach.

- Uważam, że świat jest piękny - mówi pani Katarzyna, dodając, że właśnie to pokazała Jej przygoda z aparatem fotograficznym. Dzięki kadrom łatwiej Jej doceniać to, co na pierwszy rzut oka wydaje się zwyczajne. Gdy w ręku ma aparat, okazuje się, że to, co na co dzień jest pomijane lub niezauważane, zaczyna wzbudzać zachwyt. Bo świat rzeczywiście jest piękny, zwłaszcza z aparatem w dłoni.

Zdobycie tytułu w plebiscycie Mistrzowie Fotografii to duże wyróżnienie. Jakie emocje towarzyszyły Jej po ogłoszeniu wyników? Co ta nagroda dla Niej oznacza? - Dumę i szczęście z tego, że ktoś docenił mój talent oraz radość z nagrody, gdyż uwielbiam podróżować - wyznaje zwyciężczyni.

**FOTOGRAF ROKU II miejsce w województwie**

## Zwalnia i dostrzega to, co kiedyś umykało

Katarzyna Adamczyk

**- Moja pasja do fotografii narodziła się z potrzeby zatrzymywania chwil, które mijają zbyt szybko - mówi zdobywczyni drugiego miejsca w naszym województwie.**

Anna (Mendel) Wójcik najbardziej lubi fotografować zwierzęta i naturę, bo to właśnie tam odnajduje spokój i autentyczność. - Najbliższa jest mi przyroda. W naturze odnajduję spokój, pokorę i piękno ukryte w prostocie. Lubię fotografować to, co autentyczne, bo wierzę, że właśnie w zwyczajności kryją się najpiękniejsze opowieści - podkreśla pani Anna. Fotografia nauczyła Ją zwalniać i dostrzegać rzeczy, które wcześniej umykały w codziennym pośpiechu: promień słońca wpadający przez drzewa, ciepły uśmiech drugiego człowieka, spojrzenie pełne miłości czy kroplę deszczu na płatek kwiatka.

Zdjęcie, którym postanowiła podzielić się z Czytelnikami,



FOT. ANNA (MENDEL) WÓJCIK

Wybrała nieprzypadkowo. Ten kadr przypomina laureatce, że najpiękniejsze chwile nie są reżyserowane. To zdjęcie powstało w zwykłym momencie, który dzięki emocjom i światłu stał się niezwykły. Za tym kadrem kryje się historia zatrzymanej sekundy: To fotografia, która za każdym razem wywołuje we mnie te same emocje i przypomina, dlaczego warto patrzeć sercem.

Zdobycie zaszczytnego tytułu w plebiscycie Mistrzowie Fotografii to ogromne wy-

różnienie. Jakie emocje towarzyszyły Jej po ogłoszeniu wyników? Co ta nagroda dla Niej tak naprawdę oznacza?

Ten tytuł jest dla mnie czymś więcej niż nagrodą. To potwierdzenie, że warto podążać za swoją pasją, rozwijać się i z odwagą pokazywać światu swoją wrażliwość. Traktuję go jako motywację do dalszego fotografowania i przypomnienie, że najpiękniejsze kadry powstają wtedy, gdy fotografuje się sercem - podkreśla laureatka.

**FOTOGRAF ROKU III miejsce w województwie**

## Lubi otaczać się spokojem i naturą

Katarzyna Adamczyk

**Po prostu pewnego dnia zaczęła robić zdjęcia, spontanicznie i bez większego planu. I tak robi je do tej pory, a efekty mówią same za siebie.**

Najbardziej lubi fotografować naturę oraz ludzi. Przyroda daje Jej spokój i pozwala uchwycić piękno świata w jego najczystszej formie oraz dynamikę nieba. Światło, kolory i zmieniające się pory roku tworzą niepowtarzalne kadry. Z kolei fotografowanie ludzi fascynuje Ją ze względu na ich emocje. To właśnie one sprawiają, że zdjęcia stają się autentyczne i pełne życia. Pani Marta uwielbia zatrzymywać ułamki sekund, radość, wzruszenie, spontaniczny śmiech, bo to one, według naszej laureatki, opowiadają najprawdziwszą historię. To właśnie w takich momentach najbardziej czuje, że fotografia ma sens i potrafi zatrzymać to, co ulotne. Dzięki temu każde Jej zdjęcie staje się nie tylko obrazem, ale również



FOT. MARTA KIN

emocjonalną pamiątką, do której można wracać po latach. Zdjęciem, które jest dla Niej szczególnie ważne, postanowiła się podzielić z Czytelnikami w trakcie trwania plebiscytu. - Na pierwszym zdjęciu jest moja córka, patrząca w niebo swoimi pięknymi oczami. Wszystko w nim gra, dziecięca radość i lekkość kompozycji - podkreśla.

Największą frajdę w fotografowaniu sprawia Jej moż-

liwość uchwycenia chwili, która już nigdy się nie powtórzy. To właśnie ta niepowtarzalność sprawia, że każde zdjęcie nabiera wyjątkowego znaczenia. Dzięki temu fotografia staje się dla Niej sposobem na zatrzymanie czasu i zachowanie wspomnień na lata. Zapytana o to, czy fotografia Ją czegoś nauczyła, odpowiedziała, że zdecydowanie tak: - Totalnie inaczej patrzę na świat.

MISTRZOWIE FOTOGRAFII 2026 - LAUREACI ETAPU POWIATOWEGO



Adriana Ziębińska, powiat malborski



Adrian Giebas, powiat słupski

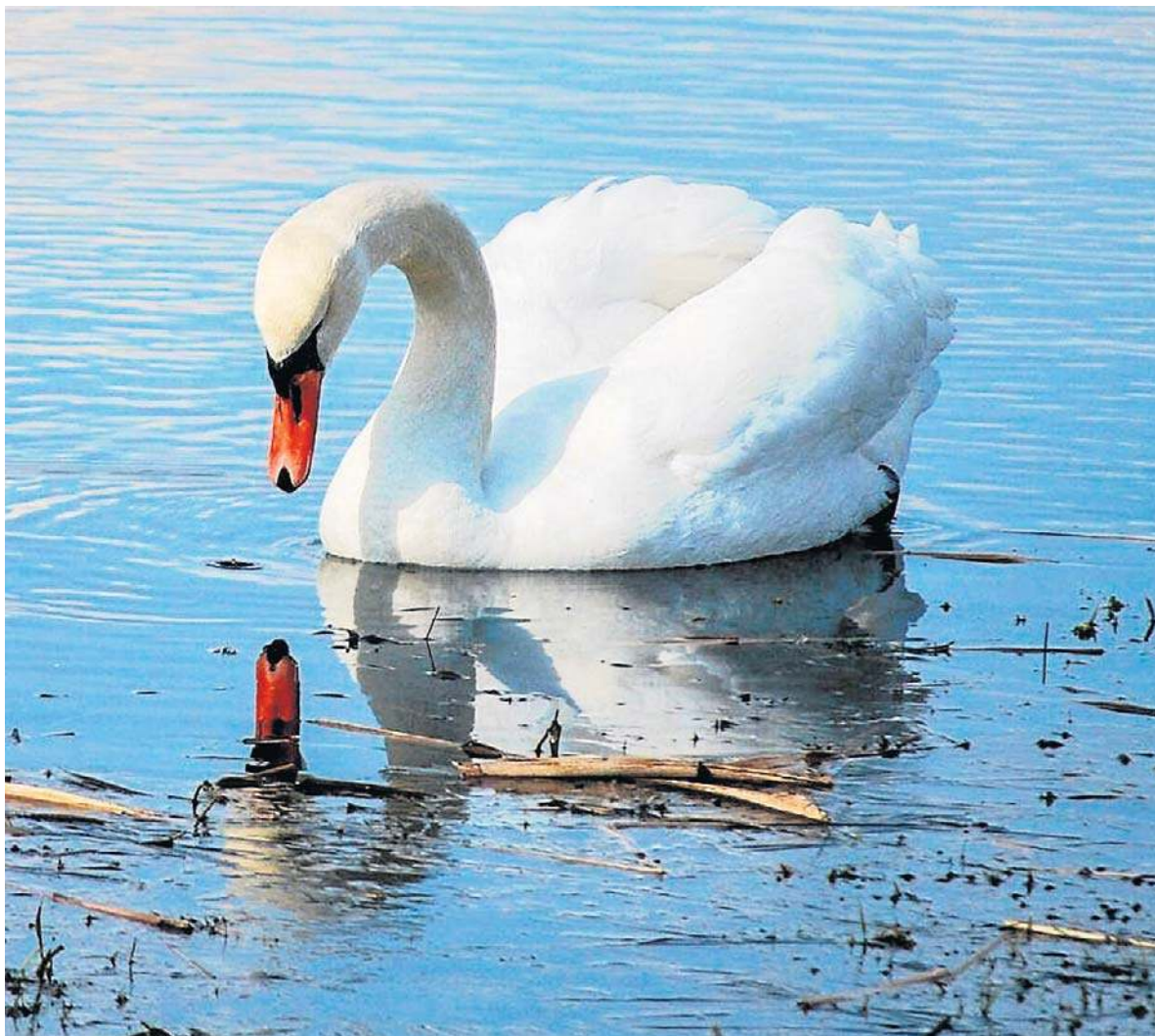


Anna Mach, powiat pucki



Barbara Granzin, powiat lęborski

**MISTRZOWIE FOTOGRAFII 2026 - LAUREACI ETAPU POWIATOWEGO**



**Henryk Reszka**, powiat sztumski

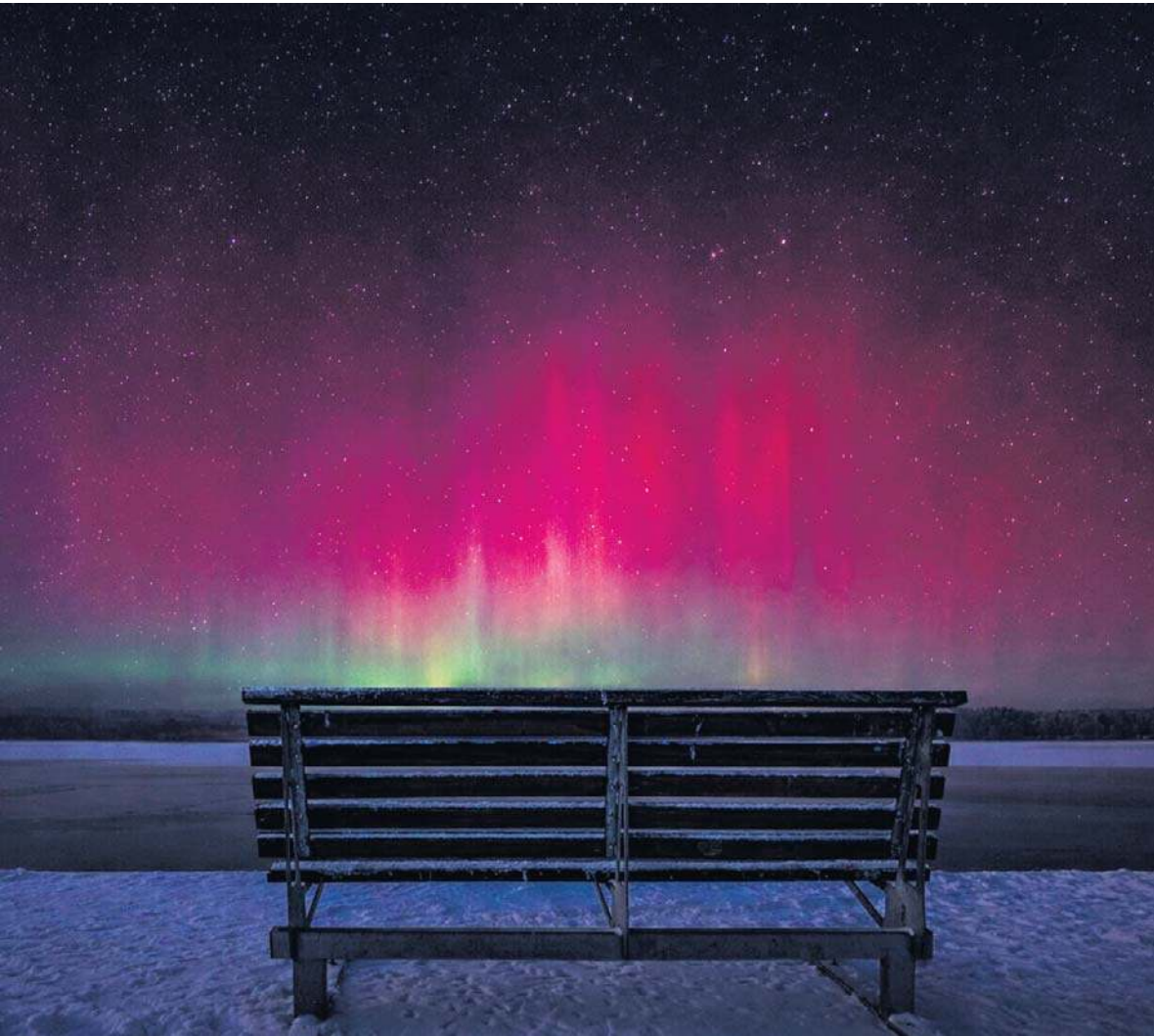


**Inga Drosdowska Bruckner**, powiat starogardzki



**Anna (Mendel) Wójcik**, Słupsk

**MISTRZOWIE FOTOGRAFII 2026 - LAUREACI ETAPU POWIATOWEGO**



**Justyna Szczepańska**, powiat chojnicki



**Katarzyna Reszka**, powiat tczewski



**Kamelia Milewczyk**, powiat kościerski

MISTRZOWIE FOTOGRAFII 2026 - LAUREACI ETAPU POWIATOWEGO



Marcela Nowosad, powiat nowodworski

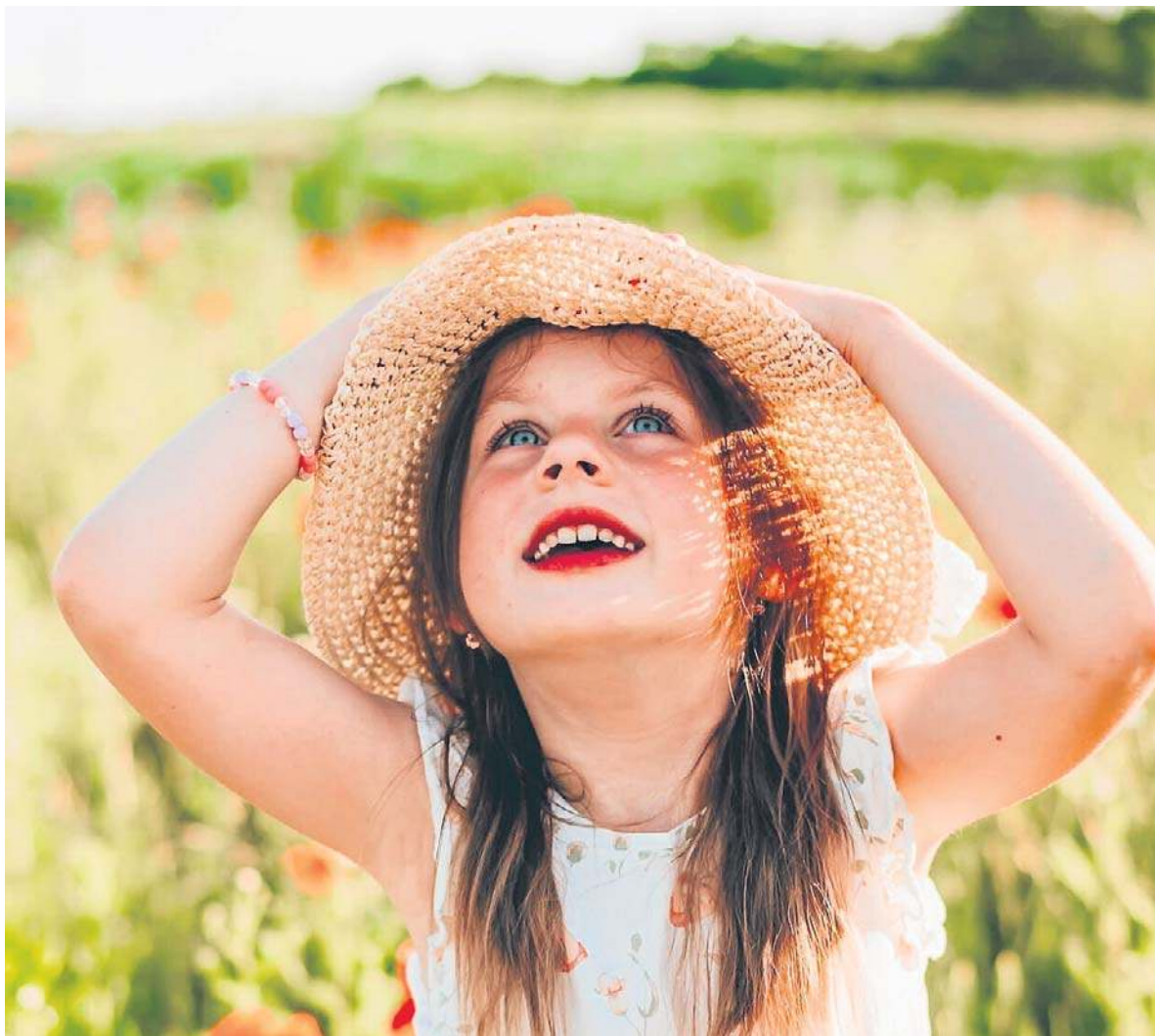


Maria Iwaniak, powiat bytowski



Mariusz Cisakowski, Sopot

**MISTRZOWIE FOTOGRAFII 2026 - LAUREACI ETAPU POWIATOWEGO**



**Marta Kin**, powiat kwidzyński



**Marzena Sikorska**, powiat kartuski



**Monika Peplińska**, powiat człuchowski



**Paweł Lanuczny**, powiat wejherowski

**MISTRZOWIE FOTOGRAFII 2026 - LAUREACI ETAPU POWIATOWEGO**



**Paweł Szopiński**, Gdańsk



**Sylwia Siadkowska**, Gdynia



© T.Kaszewski

**Tymon Kaszewski**, powiat gdański

**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 ostrzegano 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 poszkodowanych 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 wykoleił 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?**

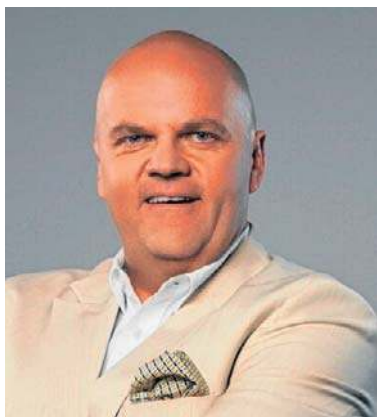
Opowiedziałem swoją historię w książce po to, by mieć mandat do mówienia o wychodzeniu z traumy i sięgania po szczęście. Ale chciałem też pokazać, że osiągnięcie szczęścia jest możliwe, nawet jak się nie pochodzi z dobrego domu i nie ma worków pieniędzy, mieszkania i fajnego auta, podarowanych przez 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 ozdobników 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 łyczeczką. 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 odpuścić, 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. Myślą 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 śluzówek 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 błydy stolca,
- 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.

# 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 Beyzë i jej dziecko do rezydencji. W międzyczasie Yonca, wycieńczona trudnym porodem, ale uratowana przez Deryë i Tayyara, odzyskuje przytomność.



## G. 18:25

Akacyjowa 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 roztarzenie, 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

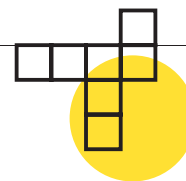
Po wyczerpującym dyżurze Burak odwozi Yasemin do domu i zaprasza ją na kawę. To nie umyka uwadze Kerem, który widzi ich razem i aż się gotuje z zazdrości. Tymczasem Halil odkrywa, że Pakize była dwukrotnie zamężna, a Yasemin jest córką z jej pierwszego małżeństwa. Ayfer przypadkiem zdradza rodzinny sekret, 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.



## 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 wy-  
rażna 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.

**Bliźnięta (21.05 - 21.06)**  
Zabłyśniesz w towarzystwie, ale pamiętaj również o pokorze. Nie wszystko kreci 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 powierzysz 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.

[illegible]

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.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 | ■ |
| Z | K | ■ | B | O | M | B | A | W | ■ | G | ■ | O | R | E | ■ | Z | ■ |
| W | I | L | N | O | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | O | ■ | ■ | ■ | T | R | U | S |
| Ó | ■ | E | ■ | S | ■ | W | I | A | N | E | K | ■ | E | ■ | ■ | ■ | ■ |
| D | U | R | S | Z | L | A | K | ■ | ■ | T | A | L | K | S | H | O | V |
| ■ | 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 | ■ | Ó |
| B | R | A | M | K | A | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | R | A | K | A | R |
| A | ■ | R | ■ | I | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | F | L | ■ | ■ |
| S | T | O | ■ | L | E | K | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | S | R | U | B |
| Z | ■ | N | ■ | R | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | Y | ■ | E |
| T | E | I | N | A | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | K | O |
| A | ■ | A | ■ | T | A | N | E | C | Z | N | I | C | A | ■ | T | ■ | ■ |

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

**Litery z pól oznaczonych kropką, czytane rzedami, utworzą rozwiązanie.**

ROZWIĄZANIE: MEDIATOR.

0011560518

Panu  
Wiesławowi Gąsiewskiemu

wyrazy najszczerzego żalu i głębokiego współczucia  
z powodu śmierci Ojca



**Henryka Gąsiewskiego**

Łączymy się w bólu i żałobie.

Elżbieta Zamojska      Maria Pałkowska-Rybicka  
Przewodniczący Rady Gminy      Wójt Gminy Mikołajki Pomorskie  
Mikołajki Pomorskie      wraz z pracownikami  
wraz z Radą      Urzędu Gminy  
Gminy Mikołajki Pomorskie      w Mikołajkach Pomorskich

0011560102

„Nie umiera ten,  
kto trwa w sercach i pamięci naszej”



Naszemu Koledze  
**Wojciechowi Luścińskiemu**

wyrazy szczerzego żalu i współczucia  
z powodu śmierci

**Taty**

składają  
koleżanki i koledzy z Radia Gdańsk

0011559838

„Śpieszmy się kochać bliskich,  
tak szybko odchodzą”

Koleżankom

**Lucynie Koniecznej i Jolancie Drost**

wyrazy głębokiego współczucia  
z powodu śmierci



**Mamy**

składają  
zarząd oraz współpracownicy firmy Gregor S.A.



0011560326

Ze smutkiem zawiadamiamy,  
że w dniu 24 lipca 2026 r. zmarł  
nasz ukochany mąż, tata,

**Janek**

**Jan Leszczyłowski**

historyk sztuki

Msza Święta żałobna odprawiona zostanie  
dnia 30 lipca 2026 r. o godz. 13:30  
w kościele św. Andrzeja Boboli w Sopocie.  
Ceremonia pogrzebowa odbędzie się po Mszy Świętej,  
o godz. 14:30 na Cmentarzu Komunalnym w Sopocie.

Pogrążone w smutku  
Kinia, Olga, Kasia

**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 Radomiak – Wiecysta, gdy sędziowie Damian Sylwestrzak 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 Lyczmański do zarzutów arbitra liniowego Tomasza Listkiewicza, który w mocnych słowach skomentował kontrowersję z meczu Lech – Cracovia, gdy Mateusz



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

Lis wyszedł przed pole karne razem z piłką w rękach.

Bramkarz Lecha – jak wydawało się po pierwszych ujęciach z kamer – opuścił boiem szesnastkę, dotykając piłki, którą jednak zdołał utrzymać na granicy pola karnego. Początkowo sędzia główny Sylwestrzak 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 Lyczmański w Lidze+Extra. Co decyduje? – Miejsce kontaktu ręki z piłką. Gdyby Lis zagrał futbolówkę lewą ręką i część obwodu piłki znajdowałaby się poza linią pola karnego, wówczas oczywiście mówilibyśmy o przewinieniu – kontynuował sędziowski ekspert.

Nie wszyscy zaakceptowali wytłumaczenie spornej sytuacji. Wspomniany Tomasz Listkiewicz – arbiter, który odpoczywał po zakończonych mistrzostwach świata 2026 w USA, Kanadzie i Meksyku – rozpoczął swój wywód od personalnego ataku na Lyczmańskiego.

„Kolega Adam Lyczmański 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. ©©

REKLAMA

0311246076

**dziennikbałtycki.pl/nekrologi**

**Nekrologi,  
kondolencje**

przyjmowane są od poniedziałku do piątku  
w godzinach 8.30-15.30, tel. 58/ 3003 211

- drogą mailową: **nekrologi@prasa.gda.pl**
- poprzez Internetowe Biuro Ogłoszeń **ibo.polskapress.pl**
- w zakładach pogrzebowych współpracującymi z Dziennikiem Bałtyckim

- **PPU Zielen, Gdańsk, Partyzantów 76**  
**www.zielen.pl, tel. 58/341-20-71 do 73**
- **ZDiZ w Sopocie Cmentarz Komunalny, Malczewskiego 31**  
**tel. 58/551-03-50, biuro@cmentarz.sopot.pl**
- **Zarząd Cmentarzy Komunalnych w Gdyni**  
**ul. Witomińska 76, tel. 58/660-89-50, www.zck.pl**

 **nekrologi.net**

## DROBNE

### Nieruchomości

DOMY - KUPIĘ

**ODKUPIĘ** współwłasność  
w mieszkaniach, cała Polska,  
518503404

### Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

**AWARIE** - dachy, blachy, kominy, papy,  
rynny, malowanie; 517-744-487

**CYKLINOWANIE** 501979520

**Sufity Podwieszane:** Napinane,  
Kasetonowe, Rastrowe, Gipsowe,  
Ścianki Gipsowe "Sufitex"  
604-944-094, 58-558-25-65 **www.sufitex.pl**

### Praca

ZATRUDNIĘ

**POSZUKUJEMY** dozorczy (emeryta)  
budynku biurowego do pracy  
w godzinach nocnych, w weekendy  
i święta.

Kontakt : tel. 58/ 73-57-231  
Miejsce pracy: Sopot

### Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

**KURKI** nioski dowóz 600539790

AUTOPROMOCJA

**ibo** TWOJE DOMOWE  
BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie  
zlećisz przez Internetowe Biuro  
Ogłoszeń: **ibo.polskapress.pl**

**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 szkolenowiec 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 sprzedano 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 rezerwowo 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 Janža. – Czuję wiarę w zespół. 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 Ige

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”**

## Sport

• **Ostatni mecz premiery ekstraklasy:** Zagłębie Lubin – Piast Gliwice 2:0. 1:0 Jakub Sypek (72), 2:0 Marcel Ragula (86-głową).

## RAJDY SAMOCHODOWE

## Łodzianin był szybki w Rajdzie Polski! Miko Marczyk na podium

Dariusz Kuczmera

**Laureat plebiscytu Dziennika Łódzkiego Sportowiec Roku 2025 Miko Marczyk i Szymon Gospodarczyk zajęli 3. miejsce w 82. Rajdzie Polski – 4. rundzie sezonu Rajdowych Mistrzostw Europy.**

Załoga ORLEN Team przez cały weekend prezentowała dobre tempo. Po trudnym początku kampanii ERC, jest to pierwsze podium Polaków w sezonie 2026. Razem z dobrym wynikiem na śląskich asfaltach, Miko i Szymon awansowali na 3. miejsce w sezonowej punktacji.

82. Rajd Polskiorozpoczął się w piątek od superoesu GZM Katowice powered by ORLEN OIL w centrum metropolii. Miko Marczyk i Szymon Gospodarczyk zajęli tam 2. miejsce, tracąc do zwycięzców zaledwie 0,1 sekundy. W sobotę załoga ORLEN Team prezentowała bardzo dobre tempo, na większości odcinków plasując się w ścisłej czołówce. Wyjątkiem był pierwszy przejazd odcinka Gmina Jasienica oraz drugi przejazd próby Ochaby. Tylko na tych dwóch oesach Polacy stracili blisko 15 sekund. Jak się później okazało – były to kluczowe odcinki dla losów rajdu i poniesione tam straty uniemożliwiły walkę o zwycięstwo.

Niedzielny etap przyniósł znakomitą walkę o podium.

Miko Marczyk i Szymon Gospodarczyk toczyli ją z Andrzejem Mabełlinim i Virginią Lenzi. Przed dwoma finałowymi próbami rajdu różnica wynosiła zaledwie 0,2 sekundy. Załoga ORLEN Team kapitalnie pojechała jednak próbę Hażlach a następnie Power Stage Województwo Śląskie i to właśnie Polacy uplasowali się w 82. Rajdzie Polski na 3. miejscu, zgarniając dodatkowo 4 punkty za 2. miejsce na Power Stage. Taki wynik sprawił, że Marczyk i Gospodarczyk awansowali na 3. miejsce w sezonowej punktacji ERC.

- Uważam, że to była dla nas dobra rozgrzewka przed Rajdem Barum. Bardzo cieszy mnie to, że polskie załogi pokazały się z tak dobrej strony. Możemy być dumni. Ogromne gratulacje dla Kuby Matulki i Daniela Dymurskiego – to był znakomity weekend w wykonaniu i w rozwoju Kuby to na pewno będzie bardzo ważny moment. Świetnie pojechał 19-letni Adrian Rzeźnik z Kamilem Kozdroniem i nasi mistrzowie, Kajetan Kajetanowicz z Maciejem Szczepaniakiem – powiedział na mecie Miko Marczyk

Kolejną rundą sezonu ERC będzie 55. Rajd Barum. To jedna z najpopularniejszych imprez Rajdowych Mistrzostw Europy. Jej bazą tradycyjnie będzie Zlin – rywalizacja odbędzie się w dniach 14-16 sierpnia. ©©



Teemu Suninen, Jakub Matulka, Miko Marczyk z pilotami

## PIŁKA NOŻNA

## Widzew dobrze płaci, ale są tacy, którzy na to nie patrzą...

Dariusz Kuczmera

**Można w Widzewie zarobić duże pieniądze, ale dla wielu piłkarzy to nie jest decydujące...**

Obawiamy się, że o Widzewie może krążyć nowo powstała opinia, że to klub, który płaci dobrze, ale jest w nim tylu tak drogich piłkarzy, że trudno będzie z nimi konkurować...

Nowym piłkarzem Widzewa Łódź nie zostanie Marin Šotiček. Wpływ na decyzję piłkarze miał Ivica Olić, selekcjoner młodzieżowej reprezentacji Chorwacji. To właśnie ten znany szkoleniowiec odradził Chorwatowi z FC Basel transfer do Polski. - Do Šotička zadzwonił Ivica Olić, selekcjoner młodzieżowej reprezentacji Chorwacji, i powiedział, że lepiej by było, gdyby nie szedł do Polski, że bliżej będzie mu do kadry, jak pójdzie do Chorwacji, gdzie zainteresowała się nim Rijeka



FOT. JAKUB MILONKA

**Radość piłkarzy Widzewa chcą jak najczęściej oglądać kibice zasiadający na stadionie przy al. Piłsudskiego**

- wyjaśnił Tomasz Włodarczyk z Meczyki.pl, cytowany na portalu transfery.info.

Darko Czurlinow też zrezygnował z gry w Widzewie i poszedł do Pogoni. Rafał Gikiewicz w Kanale Sportowym powiedział, że Czurlinow po prostu wyjechał z Łodzi, nikogo o tym nie informując. Czurlinow w Łodzi przeszedł już testy medyczne, był w ho-

telu, pojechali, żeby go odebrać, a on po prostu nie zszedł, bo już go nie było. Uciekł! Wiadomo już gdzie. Został nowym zawodnikiem Pogoni Szczecin, z którą podpisał dwuletni kontrakt z opcją przedłużenia o kolejne 12 miesięcy. O tego zawodnika poróżnili się szefowie klubów Robert Dobrzycki i Alex Haidtaghi.

Nie będzie więc tych nowych graczy w Łodzi, nie będzie też jednego obrońcy. W kadrze meczowej na Motor zabrakło Streliosa Andreou. Po meczu trener Aleksandar Vuković powiedział, co było tego przyczyną: - Jeżeli chodzi o Steliosa, to są prowadzone rozmowy na temat jego odejścia z klubu. On sam poprosił o to, żeby nie wystąpić, bo ryzykowałby kontuzją lub zamknięciem się na ewentualny transfer zimą z kolejnego klubu, regulują to przepisy. Widzew na jego zakup wydał 1,3 miliona euro. W sezonie 2025/26 obrońca wystąpił w zaledwie 18 meczach ekstraklasy, a także czterech spotkaniach w Pucharze Polski.

Już wcześniej pojawiały się informacje, że pozyskaniem widziewiaka zainteresowane inne kluby. Zimą po Andreou zgłosił się Gent. Belgowie zaproponowali wypożyczenie z opcją wykupu. Teraz zawodnik wzbudza zainteresowanie Maccabi Tel Awiw. ©©

## ŻUŻEL

## Kibice żużla odliczają dni i godziny do startu w Speedway Grand Prix

Dariusz Kuczmera

**Kibice czarnego sportu odliczają już dni i godziny do startu najlepszych żużlowców świata w łódzkiej rundzie Grand Prix na żużlu.**

Zawody odbędą się w najbliższą sobotę o 19 na Moto Arenie przy ul. 6 Sierpnia w Łodzi. Do startu coraz bliżej, następują jednak zmiany na liście startowej. W zawodach zabraknie Daniela Bewleya, którego zastąpi reprezentant Czech Jan Kvech. Wcześniej potwierdzono, że w sobotnich zawodach nie pojedzie Fredrik Lindgren. Szweda zastąpi Anders Thomsen.



FOT. GRZEGORZ GAŁĄSIŃSKI

**Kibice żużla na ligowym meczu H. Skrzydlewskiego Orzeł**

Pod znakiem zapytania stoi też występ kontuzjowanego Jacka Holdera. Zastąpił go następny żużlowiec z listy rezerwowych - Kai Huckenbeck.

W zawodach wystartuje były żużlowiec H. Skrzydlew-

ska Orzeł Łódź Rohan Tungate. Stanie się jednym z najstarszych debiutantów w Grand Prix. Najstarszy był Magnus Zetterstroem (Szwecja), który w wieku 39 lat debiutował w GP 2010, drugi pod względem wieku jest Bo-

humil Brhel (Czechy) - 38 lat w GP 2003, a trzecim najstarszym debiutantem będzie Rohan Tungate (Australia), który urodził się 27 stycznia 1990 roku w Kurri Kurri.

Wydarzenie zostanie poprzedzone różnymi atrakcjami. Jedną z nich będzie wielka parada motocykli.

Sportowy weekend rozpocznie się dzień wcześniej. W piątek, 31 lipca, na Moto Arenie odbędzie się Speedway Grand Prix 2, czyli runda Indywidualnych Mistrzostw Świata na Żużlu do lat 21. To właśnie w tym cyklu ścigają się najlepsi młodzi zawodnicy, którzy wkrótce mogą dołączyć do największych gwiazd seniorskiego Grand Prix. Łódzcy kibice w ciągu dwóch dni zobaczą więc zarówno przyszłość światowego żużla, jaki i najlepszych jeźdźców.

©©