



DZIŚ SPECJALNY DODATEK

MISTRZOWIE FOTOGRAFII

A W NIM PREZENTUJEMY WSZYSTKICH LAUREATÓW

Nr ISSN 1231-8124

Nr indeksu 348-570



www.gk24.pl

Nr 174 (5932) | Nakład: 4.170 | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)



74
lata

Środa, 29.07.2026

Relaks

Krzyżówki,
prognoza pogody
i co warto
obejrzeć w TV



Region

Pol'and'Rock
Festival 2026.
Bramy od wtorku
już otwarte

Bramy 32. Pol'and'Rock Festivalu zostały właśnie otwarte. Na lotnisku Czaplinek-Broczyńskie pojawili się pierwsi uczestnicy festiwalu.

– Str. 3

Koszalin

56 mln zł ma
uratować
śródmieście
Koszalina

Projekt pod nazwą „Koszalin chwyta deszcz” będzie zrealizowany. Śródmieście miasta nie będzie już miało problemu z zalaniem.

– Str. 4

Wicemarszałek z PiS we wrześniu.

PiS złoży wniosek o uzupełnienie Prezydium Sejmu o kandydata na wicemarszałka Sejmu – Str. 6

O usunięciu członków Rozwoju Plus decydował Komitet Polityczny PiS. Mateusz Morawiecki poważnie rozważa założenie klubu parlamentarnego – Str. 6



FOT. ARCHIWUM

Koszalin

Trzech chętnych na dokończenie koszalińskiego dworca kolejowego



FOT. ARCHIWUM

Projekt nowego dworca kolejowego w Koszalinie jest gotowy od kilku lat. Realizacja inwestycji jest mocno wyczekiwana przez mieszkańców

Jakub Roszkowski

Budimex z Warszawy, Terg z Krakowa oraz PUB Leś z podkoszalińskiego Żydowa złożyły oferty na dokończenie budowy dworca kolejowego w Koszalinie. Teraz przyszedł czas na zbadanie tych ofert pod względem prawnym, a następnie wybór najkorzystniejszej.

Jeśli PKP, które ogłosiły przetarg, będą się kierowały tylko i wyłącznie wysokością kwoty, jaką firmy proponowały za dokończenie budowy dworca w Koszalinie, to wygra i prace rozpocznie krakowska firma

Terg. Jej oferta jest najniższa – wynosi 45,9 miliona złotych. To o prawie milion mniej niż kwota, jaką zamawiający w ogóle przeznaczył na sfinansowanie inwestycji. PKP poinformowały dwie godziny przed otwarciem ofert, że zamierzają wydać maksymalnie 46,9 miliona złotych brutto.

Druga oferta – warszawskiego Budimeksu – opiewa na kwotę 47,5 miliona złotych, natomiast oferta Przedsiębiorstwa Usług Budowlanych Leś z Żydowa to 63,6 miliona złotych.

Co teraz? Zamawiający zastrzegł, że informacja o otwarciu ofert nie stanowi jeszcze zawiadomienia o najkorzystniejszej ofercie. O wy-

nikach postępowania PKP poinformują po zakończeniu badania i oceny ofert. Teoretycznie ma to nastąpić w sierpniu, a prace budowlane mogłyby się rozpocząć już nawet we wrześniu.

Przypomnijmy – pierwotnie otwarcie ofert w przetargu na dokończenie budowy dworca w Koszalinie miało nastąpić już 27 maja. Spółka PKP zmieniała jednak ten termin trzykrotnie: najpierw na 17 czerwca, później na 16 lipca, ostatecznie na 28 lipca. Przedmiotem zamówienia jest „robota budowlana polegająca na dokończeniu prac budowlanych dla zadania inwestycyjnego pod nazwą Rozbiórka i budowa nowego dworca

kolejowego Koszalin”. Szacunkowa wartość tej inwestycji to wspomniane 46 mln zł, a okres budowy to 70 tygodni od podpisania nowej umowy.

Dodajmy, że początkowo budowa nowego dworca w Koszalinie miała kosztować 44 miliony złotych (nie wiadomo dokładnie, ile zapłacono poprzedniemu wykonawcy), a miała zakończyć się w 2024 roku. Prace zostały jednak na prawie dwa lata wstrzymane ze względu na wykryte błędy w projekcie. PKP nie porozumiały się z poprzednim wykonawcą co do dokończenia inwestycji w nowej specyfikacji projektowej, umowa została więc wtedy zerwana.

POLECAMY

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

29.07.2026

Środa

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

ZDJĘCIE DNIA



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

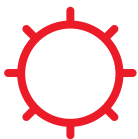
Wczoraj w Szczecinie odbyły się Wojewódzkie Obchody Święta Policji garnizonu zachodniopomorskiego, podczas których nastąpiło wręczenie awansów, nominacji, odznaczeń oraz podziękowań dla policjantów. Równolegle zorganizowane zostało miasteczko profilaktyczne – atrakcje edukacyjne i informacyjne dla dzieci,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

AUTOPROMOCJA

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

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

POGODA



dzisiaj
25°C/13°C



jutro
26°C/14°C

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

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

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

POLSKA
PRESS
GRUPA

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

PBC

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

ROZMOWA

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

Mira Suchodolska (PAP)

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

Z czym najbardziej kojarzą się panu pierwsze lata transformacji?

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

Zaczynał pan w Milicji Obywatelskiej.

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

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

To był jedyny raz, kiedy użyto naszej kompanii jako zwartego



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

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

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

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

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

Ponoć wielu esbeków już wcześniej próbowało przejść do milicji.

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

Tymczasem przestępczość rosła w błyskawicznym tempie.

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

Państwo było na to przygotowane?

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

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

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

KOSZALIN

Pol'and'Rock Festival 2026. Bramy od wtorku już otwarte

oprac. Joanna Boroń

Bramy 32. Pol'and'Rock Festivalu zostały właśnie otwarte. Na lotnisku Czaplinek-Broczyńno pojawili się pierwsi uczestnicy Najpiękniejszego Festiwalu Świata. Choć miasteczko festiwalowe już działa, to na oficjalne otwarcie przyjdzie nam poczekać do czwartku.

We wtorkowe południe otwarto bramy lotniska w Broczynie koło Czaplinka, a tysiące uczestników rozpoczęły bitwę o najlepsze miejsce na polu namiotowym.

Na długo przed otwarciem wejść przed bramami zgromadziły się tłumy festiwalowiczów z całej Polski. Wśród plecaków, namiotów, spiworów i różnego rodzaju wózków panowała atmosfera oczekiwania. Co chwilę z tłumu rozlegało się skandowanie: „Jurek! Jurek! Jurek!”, a uczestnicy odliczali ostatnie minuty do wejścia na teren wydarzenia.

Punktualnie o godzinie 12 przed główną bramą pojawił się Jerzy Owsiak. W dłoni trzymał słonecznik, którym po-



Jerzy Owsiak ze słonecznikiem w dłoni przywitał przy bramie uczestników festiwalu

zdrowił czekających uczestników. Następnie, symbolicznym kluczem otworzył główną festiwalową bramę. Towarzyszyły temu głośne brawa, okrzyki radości i entuzjastyczne powitanie. Gdy bramy zostały otwarte, przy dźwiękach ciężkiego rocka setki ludzi ruszyły na teren festiwalu. Jedni dźwigali ogromne plecaki, inni ciągnęli wózki załadowane namiotami, spiworami i zapasami na kilka najbliższych dni.

Od czwartku na uczestników czekają trzy dni koncertów na Dużej i Małej Scenie

oraz inspirujące spotkania w Akademii Sztuk Przepięknych, która w tym roku świętuje swoje 20-lecie.

Do Czaplinka przyjadą wielkie zagraniczne zespoły, które od lat cieszą się ogromnym uznaniem fanów rocka. Wśród nich znaleźli się Godsmack, P.O.D., Dropkick Murphys, Kosheen oraz Eagle-Eye Cherry.

Nie zabraknie także ikon polskiej muzyki. Na scenie zobaczymy m.in. Dżem, Kobranockę, Varius Manx & Kasię Stankiewicz, Myslovitz, Voo Voo oraz Łzy.

PolandRock Festival to nie tylko koncerty. Akademia Sztuk Przepięknych od dwóch dekad jest miejscem inspirujących rozmów z ludźmi kultury, nauki i sportu. W tym roku w ramach Akademii uczestnicy spotkają się z: Marzeną Figiel-Strzałą, Marianem Dziędziałem, Agatą Kuleszą, Julią Szeremetą, Bartkiem Dajnowskim, Radomirem Wittem, Juliuszem Machulskim, Zosią Zborowską-Wroną i Andrzejem Wroną, polskim astronautą Sławoszem Uznańskim-Wiśniewskim.

AUTOPROMOCJA



Czwartek z dreszczykiem

gk24.pl

REKLAMA

001156002

W ogłoszeniu z dnia 27 lipca 2026 r. o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących projektu planu ogólnego gminy Sławoborze wystąpiła omyłka pisarska. Dyżur projektanta odbędzie się w dniu **11 sierpnia 2026 r.** w godz. od 16:00 do 17:00, w siedzibie Gminnego Ośrodka Kultury w Sławoborzu (ul. Kolejowa 6, 78-314 Sławoborze).

Poniżej do informacji publicznej podaje się prawidłowe ogłoszenie.

OGŁOSZENIE

**O ROZPOCZĘCIU KONSULTACJI SPOŁECZNYCH
DOTYCZĄCYCH PROJEKTU PLANU OGÓLNEGO GMINY SŁAWOBORZE**

Na podstawie art. 13i ust. 3 pkt 8 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz. U. z 2026 r. poz. 538) i art. 39 ust. 1 pkt 2-5 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz. U. z 2026 r. poz. 670) oraz w związku z Uchwałą nr VI/45/24 Rady Gminy Sławoborze z dnia 21 listopada 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia planu ogólnego gminy Sławoborze, Wójt Gminy Sławoborze zawiadamia o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących projektu **Planu ogólnego gminy Sławoborze**. Konsultacje społeczne będą prowadzone w terminie **od dnia 27 lipca 2026 r. do dnia 24 sierpnia 2026 r.** i będą obejmować:

- 1) zbieranie uwag w terminie **od dnia 27 lipca 2026 r. do dnia 24 sierpnia 2026 r.**;
- 2) spotkanie otwarte, poprzedzone prezentacją projektu planu ogólnego, które odbędzie się **w dniu 11 sierpnia 2026 r.** w godz. od 15:00 do 16:00, w siedzibie Gminnego Ośrodka Kultury w Sławoborzu (ul. Kolejowa 6, 78-314 Sławoborze);
- 3) dyżur projektanta, który odbędzie się **w dniu 11 sierpnia 2026 r.** w godz. od 16:00 do 17:00 w siedzibie Gminnego Ośrodka Kultury w Sławoborzu (ul. Kolejowa 6, 78-314 Sławoborze).

Projekt Planu ogólnego gminy Sławoborze oraz prognoza oddziaływania na środowisko będą udostępnione w siedzibie Urzędu Gminy Sławoborze (ul. Kolejowa 8, 78-314 Sławoborze), w godzinach urzędowania, w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Gminy Sławoborze pod adresem: bip.slawoborze.pl oraz na stronie internetowej gminy, pod adresem: www.slawoborze.pl.

Uwagi oraz wnioski do projektu planu ogólnego oraz prognozy oddziaływania na środowisko należy składać za pomocą formularza dostępnego w Urzędzie Gminy Sławoborze (ul. Kolejowa 8, 78-314 Sławoborze) oraz w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Gminy Sławoborze bip.slawoborze.pl, **w nieprzekraczalnym terminie do dnia 24 sierpnia 2026 r.**

— w formie papierowej na adres Urzędu Gminy Sławoborze, ul. Kolejowa 8, 78-314 Sławoborze;

— w formie elektronicznej na adres e-mail: ug@slawoborze.pl lub za pośrednictwem platformy e-Doręczeń pod adresem: AE-PL-18438-21351-RRFAR-24.

Składający uwagę do projektu planu ogólnego podaje swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada, a także wskazuje, czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej uwagą, oraz może podać dodatkowe dane do kontaktu, takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu.

Organem właściwym do rozpatrzenia uwag jest Wójt Gminy Sławoborze.

Klauzula informacyjna dotycząca danych osobowych dostępna jest na stronie BIP Urzędu Gminy Sławoborze pod adresem: <https://bip.slawoborze.pl/artykuly/183/polityka-ochrony-danych>

WÓJT GMINY SŁAWOBORZE

REKLAMA

0011550896

NIEZWYKŁA POLSKA!

Interaktywny Przewodnik Turystyczny Lato 2026

Odkryj wyjątkowe zakątki w letniej odsłonie

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

CZYTAJ na:
stronapodrozy.pl/przewodnik

GŁÓWNY PARTNER STRATEGICZNY

WOJEWÓDZTWO ŚWIĘTOKRZYSKIE

KOSZALIN

56 mln zł ma uratować śródmieście Koszalina

Jakub Roszkowski

Umowa podpisana, projekt pod nazwą „Koszalin chwyta deszcz” będzie zrealizowany, a po jego realizacji śródmieście miasta nie będzie już miało problemu z zalanymi budynkami.

We wtorek o umowie zawartej z Narodowym Funduszem Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Warszawie poinformowali Tomasz Sobieraj, prezydent Koszalina oraz Włodzimierz Ogiejko, prezes Miejskich Wodociągów i Kanalizacji w Koszalinie.



FOT. MWIK

Nowy projekt ma rozwiązać problemy z odbiorem wód deszczowych w Koszalinie

Projekt przewiduje 11 dużych inwestycji, które mają ostatecznie ochronić przed zalewaniem śródmieście Ko-

szalina. Powstać więc mają zbiorniki retencyjne przy ul. Słowiańskiej, Lechickiej, Rondzie Solidarności, Szczecińskiej, Krakusa i Wandy,

Armii Krajowej, Franciszkańskiej, Wenedów oraz Kaszubskiej. Łącznie w tych zbiorni-

kach - otwartych i podziemnych - można będzie zgromadzić 15 tysięcy metrów sześciennych wód opadowych, które następnie popłyną do rzeki Dzierżęcinki, a część zebranej wody zostanie wykorzystana m. in. do podlewania zieleni miejskiej. Projekt przewiduje również działania edukacyjne i włączenie mieszkańców do retencjonowania wody w ich najbliższym otoczeniu.

- Wartość szacunkowa planowanych rozwiązań to około 56 mln złotych. Dofinansowanie ma wynieść ponad 42 mln złotych. To bezzwrotna unijna dotacja. Można powiedzieć, że podpi-

sanie umowy kończy etap przygotowań. Teraz przystępujemy do jego realizacji. Chciałbym jeszcze w tym roku wybrać wykonawców, którzy zaprojektują i zrealizują wszystkie nasze zamierzenia inwestycyjne - zapowiedział prezes Włodzimierz Ogiejko.

- To projekt, który rozwiąże problemy z odbiorem wód deszczowych w centrum naszego miasta. Cieszę się, że wniosek został zatwierdzony. To jest ogromny zastrzyk unijnych środków dla naszego miasta i gospodarki wodno-kanalizacyjnej - podsumował prezydent Koszalina Tomasz Sobieraj.

KRÓTKO

Region

XV Festiwal Zupy Grzybowej już w tę sobotę. Będzie smacznie i głośno

Już w sobotę, 1 sierpnia, na dużym parkingu przy ul. Bałtyckiej odbędzie się XV Festiwal Zupy Grzybowej. Start imprezy zaplanowano na godzinę 12. Największą atrakcją festiwalu będzie oczywiście aromatyczna zupa grzybowa, której organizatorzy przygotowują aż 2000 darmowych porcji.

Na uczestników czeka także bogaty program artystyczny. Na scenie wystąpią Specyficzni, Mayol, a gwiazdą wieczoru będzie zespół Łzy. Festiwal to nie tylko muzyka i kulinarne przysmaki. W programie znalazł się również konkurs kulinarny „Polska Smakuję”, podczas którego uczestnicy zaprezentują swoje umiejętności i regionalne specjały. Nie zabraknie także jarmarku produktów regionalnych organizowanego przez Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa.

REGION

Jest nowoczesny i ekologiczny. Pierwszy popegeerowski blok już po modernizacji

Jakub Roszkowski

W Rymaniu otwarty został w poniedziałek pierwszy z nawet 500 planowanych do odnowienia i później już ekologicznych bloków we wsiach popegeerowskich w regionie.



FOT. RADOŚLAW BRZOSTEK

Na oddaniu nowego obiektu w Rymaniu obecna była minister środowiska Paulina Henning-Kłoska

Stare bloki, wybudowane w czasach PRL dla pracowników ówczesnych Państwowych Gospodarstw Rolnych, są kompleksowo modernizowane tak, by stać się nowoczesnymi, ekologicznymi i ekonomicznymi.

To na razie wstęp, Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Szczecinie realizuje w tej chwili pilotażowo program modernizacji jedynie pięciu budynków w miejscowościach popegeerowskich. Są to wspomniani Rymań oraz Poblócie Małe w gminie Gościno, Krukowo w gminie Karlino, Wójcin w gminie Warnice i Czarnocin w gminie Stepnica. Ale docelowo chce opracować audyty energetyczne dla nawet 500 popegeerowskich budynków leżących na terenach m. in. gmin Siemysł, Rymań, Gościno, Sławno, Karnice, Bobolice, Biesiekierz, Będzino, Świeszyno, Polanów, Mielno oraz Sianów.

W poniedziałek oddany po generalnym remoncie został pierwszy obiekt - w Rymaniu. Prace polegały na kompleksowej termomodernizacji budynku, montażu pomp ciepła i instalacji fotowoltaicznej z magazynem energii.

- To rozwiązanie, która pozwala na niezależność energetyczną, oparcie się na niezawodnych źródłach ciepła, a co bardzo ważne, źródłach niezależnych od surowców - podkreśla Waldemar Miśko, prezes WFOŚiGW.

- Dla mieszkańców tych budynków to znacznie niższe rachunki za ogrzewanie, ale

także wygoda i bezpieczeństwo, a dla środowiska oczywiście mniejsza emisja zanieczyszczeń - przypomina prezes.

Do tej pory mieszkańcy przemodelowanego bloku łącznie cztery rodziny - ogrzewali się, korzystając z pieców węglowych.

- Program jest wspólną inicjatywą Urzędu Marszałkowskiego i naszego WFOŚiGW. Zakłada docelowo modernizację energetyczną łącznie aż 12 tysięcy lokali, a szacowany koszt to ponad 1,3 miliarda złotych. Pieniądże będą pochodzić z Funduszy Europejskich

oraz Społecznego Funduszu Klimatycznego i Funduszu Modernizacyjnego, a także budżetu WFOŚiGW - dodaje prezes Miśko.

Co ciekawe, obecna na oddaniu do użytkowania nowego obiektu w Rymaniu minister środowiska Paulina Henning-Kłoska zapowiedziała, że program autorstwa zachodniopomorskiego WFOŚiGW stanie się programem ogólnopolskim. Będą więc mogły z niego skorzystać także gminy z innych regionów kraju.

Pilotażowy program jest już na ukończeniu, za chwilę oddane zostaną do użytkowania cztery pozostałe obiekty, już wiadomo, że na przełomie III i IV kwartału 2026 roku WFOŚiGW ogłosi nabór na kolejne wnioski o dofinansowanie podobnych działań. Takie wnioski będą mogły składać poszczególne gminy z zachodniopomorskiego.

Dodajmy, że według szacunków popegeerowskie budynki po modernizacji będą potrzebować aż o 70 procent energii mniej niż do tej pory. Nowe instalacje pozwolą również ograniczyć emisję dwutlenku węgla do atmosfery o ponad 17 tysięcy ton. Koszt remontu obiektu w Rymaniu wyniósł milion złotych.

0011560523

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 27 lipca 2026 roku odeszła od nas Kochana MAMA, BABCIA i PRABABCIA

śp. CZESŁAWA KUDELSKA

Ceremonia pogrzebowa rozpocznie się mszą św. odprawioną 30 lipca 2026 roku o godzinie 14.00 w Kościele Parafialnym w Wyszewie

Pogrążona w smutku Rodzina

ZAKŁAD POGREBOWY **ATENA**

0011560312

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 25 lipca 2026 roku odszedł od nas Kochany Mąż, Tata, Dziadek i Teść

śp. Andrzej Rajski

Ceremonia pogrzebowa rozpocznie się Mszą Świętą żałobną odprawioną 4 sierpnia 2026 roku o godzinie 11.00 w kościele pw. św. Marcina w Koszalinie.

Po Mszy Świętej odprowadzimy Zmarłego na miejsce wiecznego spoczynku na Cmentarzu Komunalnym w Koszalinie.

Pogrążona w smutku rodzina

KOMUNALNY ZAKŁAD POGREBOWY

0011560483

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że dnia 24 lipca 2026 roku zmarła Kochana Żona, Babcia i Prababcia

śp. Tekla Sieracka

Ceremonia pogrzebowa rozpocznie się w czwartek 30 lipca 2026 roku o godzinie 13.30 w kaplicy na Cmentarzu Komunalnym w Koszalinie.

Pogrążona w smutku Rodzina

Msza Święta zostanie odprawiona w dniu pogrzebu o godzinie 11.00 w kościele pw. Podwyższenia Krzyża Świętego.

KOMUNALNY ZAKŁAD POGREBOWY

AKCJA CHARYTATYWNA

0211545624



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

SEJM

Wybór wicemarszałka z PiS we wrześniu

Alina Mazurska

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

Szef klubu PiS Mariusz Błaszczak w poniedziałek przekazał dziennika-

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

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

SĄD

Daniel Obajtek odmówił składania wyjaśnień

Karolina Wrońska

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

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

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

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



FOT. GOV.PL

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

MARCIN BOSACKI, wiceminister spraw zagranicznych

JAPONIA

Silne trzęsienie ziemi w Japonii. Dziesiątki rannych i uszkodzenia infrastruktury

Grzegorz Kuczyński

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

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

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

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

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

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

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



Informacje o trzęsieniu ziemi są wiadomością numer 1 w japońskich mediach

NIEMCY

Policja wzmocni ochronę Parady Równości w Hamburgu

Karolina Wrońska

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

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

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

Tygodnia Dumy (Pride Week) mogły odbyć się bezpiecznie.

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

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

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

USA

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

Grzegorz Kuczyński

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

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

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

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

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



Prezydent Zełenski opublikował w mediach społecznościowych zdjęcia z lądowania w Waszyngtonie

kupując 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. Czybanie było łatwo dzielić się tą historią z czytelnikami?

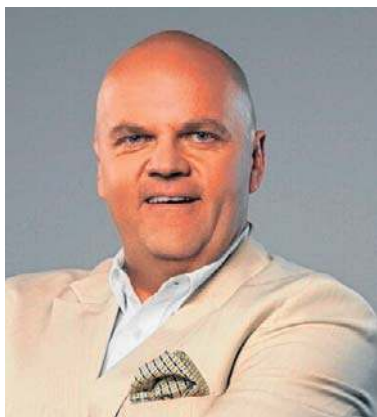
Opowiedziałem swoją historię w książce po to, by mieć mandat do mówienia o wychodzeniu z traumy i sięgania po szczęście. Ale chciałem też pokazać, że osiągnięcie szczęścia jest możliwe, nawet jak się nie pochodzi z dobrego domu i nie ma worków pieniędzy, mieszkania i fajnego auta, podarowanych przez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

Na czym polegały trudności?

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

Czy to się udaje?

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



FOT. DAMIAN ABRAMOWICZ, MAT. PRAS.

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

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

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

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

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

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

Czybaniewiele 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: strona zdrowia.pl

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 Osinśka, 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. Tego-roczna 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 Miczkuła, powiat gryfiński

FOTOGRAF ROKU I miejsce w województwie

Przez obiektyw dostrzega to, co dla innych niewidoczne

Ewelina Żuberek

Fotografia od lat jest nieodłączną częścią życia Katarzyny Miczkulę. Choć pasja towarzyszy jej od młodych lat, z czasem stała się czymś znacznie więcej niż tylko hobby.

Od najmłodszych lat towarzyszył jej aparat, a z czasem fotografia przestała być jedynie sposobem na utrwalanie wspomnień. Stała się pasją, dzięki której uczy się dostrzegać piękno ukryte w codziennych chwilach. To właśnie ta wrażliwość na świat natury została doceniona w plebiscyście Mistrzowie Fotografii. - Zawsze lubiłam robić zdjęcia, a sama przyroda stała się wdzięcznym modelem - mówi Katarzyna Miczkula.

Nagrodzone w naszej akcji zdjęcie zachwyca prostotą i spokojem. W kadrze widać zachodzące słońce, którego ciepłe, złociste światło przebiega się pomiędzy wysokimi



FOT. KATARZYNA MICZKULA

trzcinnami. Ciemne sylwetki roślin kontrastują z rozświetlonym niebem, a całość tworzy niezwykle nastrojową

kompozycję. To fotografia, która nie potrzebuje wielu elementów, by przyciągnąć uwagę. Jak podkreśla laure-

atka, właśnie takie ulotne momenty są dla niej największą inspiracją. - Zachód słońca to doskonały moment

na zatrzymanie się. Gra światła miała na celu uchwycenie tej ulotnej chwili - mówi.

Twórczość Katarzyny Miczkulę skupia się wyłącznie na przyrodzie. Największe emocje wywołuje w niej złota godzina - krótki moment po wschodzie i przed zachodem słońca, kiedy światło staje się miękkie, ciepłe i nadaje krajobrazowi wyjątkowy charakter. To właśnie wtedy powstają fotografie pełne spokoju, harmonii i naturalnego piękna. Zdjęcia przyrody wymagają cierpliwości i uważnej obserwacji. Światło zmienia się z minuty na minutę, a każdy zachód słońca jest inny. To właśnie ta niepowtarzalność sprawia, że fotografowie tak chętnie wracają z aparatem w plener, czekając na moment, w którym natura sama stworzy idealny kadr.

Zdobycie tytułu w plebiscyście było dla laureatki wyjątkowym przeżyciem. Jak sama przyznaje, sukces przyniósł jej nie tylko ogromną ra-

dość, ale także motywację do dalszego rozwijania fotograficznej pasji. - Towarzyszyły mi wielkie emocje od wzruszenia po radość i głębokie poczucie spełnienia. Ta nagroda oznacza dla mnie ogromną motywację do dalszego działania. Dziękuję wszystkim, którzy oddali na mnie głos - mówi nasza laureatka.

Dla Katarzyny Miczkulę fotografia jest czymś znacznie więcej niż wykonywaniem kolejnych zdjęć. To sposób patrzenia na świat i dostrzegania detali, które łatwo umykają w codziennym pośpiechu. Każde wyjście z aparatem staje się okazją do uważniejszego spojrzenia na otaczającą przyrodę i odnalezienia w niej niezwykłości. - Częściej dostrzegam piękno przez obiektyw aparatu, aby wyłapać chwile, które kiedyś były niewidoczne. Nauczyłam się zastrzymywać, by poczuć magię ukrytą w codzienności - podsumowuje.

FOTOGRAF ROKU II miejsce w województwie

Każdy kadr to efekt uważnej obserwacji

Ewelina Żuberek

Fotografia jest dla Jacka Banasia nie tylko sposobem na dokumentowanie odwiedzanych miejsc, ale także możliwością opowiadania historii.

- Wszystko zaczęło się od chęci zrobienia lepszego zdjęcia. Na początku był zwykły „pstryk” - zdjęcie zaliczone, ale nie oddawało tego, co widziałem ani tego, co chciałem przekazać. Oczywiście trudno jest uchwycić pełnię krajobrazu, jaki oglądamy gołym okiem. Dlatego dążenie do sprostania temu wyzwaniu i pokazania odbiorcy tego, co się chce przekazać, w jak najlepszej odsłonie, stało się ważną częścią mojej przygody z fotografią. I tak narodziła się pasja - mówi Jacek Banaś. Dziś fotografia jest dla niego nie tylko sposobem na dokumentowanie odwiedzanych miejsc, ale także możliwością opowiadania historii i zatrzymywania emocji towarzyszą-



FOT. JACEK BANAS

cych podróżom. Każdy kadr jest efektem uważnej obserwacji, cierpliwości i poszukiwania takiego ujęcia, które najlepiej odda atmosferę chwili. Jednym z najważniejszych zdjęć zgłoszonych przez laureata do plebiscytu jest fotografia wykonana w jaskini. Kadr zachwyca nie tylko samym miejscem, ale również grą światła, odbiciami w tafli wody i niezwykłą kolorystyką, które wspólnie tworzą wyjątkowy klimat. - Historia tego kadru przywołuje wspomnienia rodzinnego wyjazdu

i świetnej zabawy podczas eksploracji jaskini. Po dotarciu na miejsce wszystkim ukazała się przepaść - czarna dziura z poświatą światła, przypominająca przelewającą się gorącą, gęstą magmę. Przewodnik zaproponował, aby wrzucić kamień i sprawdzić, jak długo będzie leciał. Leciał krótko - po chwili dotarło do nas „plum”. Kamień uderzył w tafel wody, rozeszły się kręgi, a woda zafalowała i pokryła się feerią barw, światła, światełek oraz refleksów - opowiada Jacek Banaś.

FOTOGRAF ROKU III miejsce w województwie

Fotografia pokolorowała jej świat

Ewelina Żuberek

Historia Angeliki Kulczyńskiej pokazuje, że fotografia potrafi zmieniać nie tylko sposób patrzenia przez obiektyw, ale także sposób patrzenia na życie.

- Za czasów nastoletnich widziałam świat w odcieniach szarości i szukałam czegoś, co pomoże mi patrzeć na świat inaczej. Zaczęłam więc robić zdjęcia zwierzętom, owadom i, co zabawne, pomimo braku wiedzy na temat kompozycji, zdjęcia zaczęły mi się podobać. I właśnie w nich dostrzegłam również inne barwy - zdjęcia były dla mnie kolorowe - mówi Angelika Kulczyńska. Dziś fotografia jest dla Angeliki Kulczyńskiej czymś znacznie więcej niż hobby. To sposób wyrażania emocji, opowiadania historii i zatrzymywania chwil, które mają wyjątkowe znaczenie. Każde kolejne zdjęcie jest dla niej okazją do spojrzenia na świat z większą uważno-



FOT. ANGELIKA KULCZYŃSKA

ścią i odkrywania piękna, które często ukrywa się w prostych, codziennych momentach. Fotografia wpłynęła również na sposób, w jaki patrzy na siebie i otaczający ją świat. - Fotografia pomogła mi się skupić na emocjach, które we mnie są. Nauczyła mnie uważności i pokolorowała mój świat - opowiada Angelika Kulczyńska. Choć swoją fotograficzną przygodę rozpoczęła od uwieczniania przyrody, dziś coraz większą uwagę poświęca ludziom i emocjom. -

Twarze mówią więcej niż słowa - stwierdza Angelika Kulczyńska. Udział w plebiscyście okazał się dla laureatki wyjątkowym doświadczeniem. Jak podkreśla, największą wartością było dla niej wsparcie najbliższych, którzy zachęcali ją do pokazania swojej twórczości szerszemu gronu odbiorców. - To, że doszłam do etapu ogólnopolskiego, jest dla mnie dużym osiągnięciem. Przede wszystkim dzięki wszystkim za głosy oddane na mnie - mówi nasza laureatka.

MISTRZOWIE FOTOGRAFII 2026 – Laureaci etapu powiatowego



Jacek Banaś – Szczecin



Daniel Mikucki – powiat policki



Anna Wołos – powiat koszaliński



Jacek Sosnowski – powiat łobeski i powiat świdwiński

MISTRZOWIE FOTOGRAFII 2026 – Laureaci etapu powiatowego



Aleksandra Chromy – powiat gryficki



Alicja Jakubowska – powiat kamieński



Katarzyna Janus – powiat pyrzycki

MISTRZOWIE FOTOGRAFII 2026 – Laureaci etapu powiatowego



Marcin Pauba – powiat białogardzki



Katarzyna Miczkuła – powiat gryfiński



Magdalena Bomba – Świnoujście



Iwona Walczyńska Kubiak – powiat choszczeński

MISTRZOWIE FOTOGRAFII 2026 – Laureaci etapu powiatowego



Karolina Gruchała-Węsierska – powiat sławieński



Amelia Potocka – powiat wałecki



Radosław Dominowski – powiat drawski

MISTRZOWIE FOTOGRAFII 2026 – Laureaci etapu powiatowego



Kacper Konieczny – powiat stargardzki



Angelika Kulczyńska – Koszalin



Natalia Kubacka – powiat kołobrzeski



Oliwia Macul – powiat goleniowski

MISTRZOWIE FOTOGRAFII 2026 – Laureaci etapu powiatowego



Klaudia Franas – powiat kołobrzeski



Joanna Szatanik-Buś – powiat myśliborski



Mirosław Owczarski – powiat szczecinecki

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 szczególnie znaczenie mają inhalacje i wziewania 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.

DPS



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

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

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

Ola Głowacka

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

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

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

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

1. Mieszkaniec DPS

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

2. Rodzina

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

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

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

3. Gmina

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

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

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

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

Jak wygląda procedura przyjęcia do DPS?

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

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

DIETA

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

Emil Hoff

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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 przysłać jeszcze do wtorku! A dziś zapraszamy do poznania pierwszych wyjątkowych historii pupili, które już biorą udział w naszej akcji.

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

KATEGORIA - KOT

Myszka skradła serca domowników. Ta niezwykła kotka każdego dnia pokazuje, czym jest miłość

Nie wszystkie koty chodzą własnymi ścieżkami i trzymają domowników na dystans. Myszka najlepiej czuje się blisko ludzi. Każdy powrót do domu jest dla niej wyjątkowym wydarzeniem, a codzienność zyskała dzięki niej zupełnie inny wymiar. Anna Wolska przyznaje, że Myszka ma swoje ulubione miejsca do odpoczynku, które zmienia wraz z porami roku, a jej charakter sprawia, że trudno wyobrazić sobie dom bez niej. - Nasza Myszka wita każdego domownika wracającego z pracy do domu. Jej ulubionym miejscem do spania w okresie letnim jest huśtawka ogrodowa, a w sezonie jesienno-zimowym najbardziej odpowiada jej grzejnik - opowiada. Kotka jest pamiętliwa, opiekuńcza i dba o swoją czystość. Spokojna natura nie przeszkadza jej jednak w rozwijaniu łowieckich instynktów. Wieczorami zamienia się w prawdziwą zdobywczynię, a o swoich sukcesach zawsze daje znać domownikom. - Wieczorem poluje



na wszelkie motyle, ćmy, koniki polne, a nawet małe jaszczurki, które następnie przynosi do domu, informując nas o swojej zdobyczy, miaucząc - mówi Anna Wolska. Choć przygody Myszkę często wywołują uśmiech, dla jej ro-

dziny najważniejsze są chwile spędzane razem i codzienna bliskość. - Najbardziej kochamy ją za wdzięczne przywitanie każdego z domowników, za miłość, jaką nam okazuje na każdym kroku, za wspólne spacerowanie - mówi pani Anna.

KATEGORIA - PIES

Axel od szczeniaka rozbijał wszystkich urokiem. Dziś nie wyobrażają sobie bez niego codzienności

Jest pełen energii, uwielbia ruch i zabawę, ale najbardziej ceni obecność ludzi. Każdy spacer, wspólna chwila czy zwykła codzienność to dla niego powód do radości. Oliwia Placek podkreśla, że Axel jest niezwykle pogodnym i towarzyskim psem. Nie brakuje mu temperamentu, a obok wspólnych zabaw ma jeszcze jedną wielką słabość. - Uwielbia zabawę - każda piłka, patyk czy wspólny spacer to dla niego świetna przygoda. Jest bardzo towarzyski i kocha ludzi. Chętnie wita każdego, merdając ogonem, rozdaje mnóstwo psiej miłości i zawsze cieszy się z każdej chwili spędzonej z człowiekiem - opowiada pani Oliwia. Nie da się też ukryć, że Axel jest prawdziwym smakoszem. Przysmaki to jego słabość, a na dźwięk otwieranej lodówki lub szeleszczącej paczki z jedzeniem pojawia się w mgnieniu oka.

- Axel od szczeniaka był prawdziwym łobuziakiem. Miał niesamowity talent



do znajdowania i zjadania wszystkiego, co tylko znalazło się w zasięgu jego pyska. Zaczynało się od butów - nie było pary, która mogłaby czuć się przy nim bezpiecznie. Później na jego liście „przysmaków” znalazły się skar-

petki, poduszki, zabawki, a nawet jedzenie pozostawione na stole. Wystarczyła chwila nieuwagi, a Axel już zdążył porwać kanapkę, kawałek ciasta czy inne smakołyki - wspomina Oliwia Placek.

KATEGORIA - INNE ZWIERZĄTKO

Tofik udowodnił, że warto walczyć do końca. Dziś każdy dzień spędzony z nim jest bezcenny

Nie tylko psy i koty potrafią stać się pełnoprawnymi członkami rodziny. Doskonale pokazuje to historia Tofika - świnki morskiej, która od ponad dwóch lat wnosi do domu Izabeli Stochaj mnóstwo ciepła i uśmiechu. Każdego dnia przypomina swoim opiekunom, jak cenne są nawet najzwyklejsze chwile spędzone razem.

Los wystawił Tofika na trudną próbę. Jak opowiada Izabela Stochaj, rok temu pojawiły się poważne problemy zdrowotne, które sprawiły, że rodzina obawiała się najgorszego. Dziś każdy kolejny dzień z ukochanym pupilem jest dla nich wyjątkowy. - Tofik to świnka morska. Jest z nami 2,5 roku. Rok temu okazało się, że ma chore serduszek. Prawie go straciliśmy. Od tego czasu jest na lekach kardiologicznych i codziennie cieszymy się z jego obecności - mówi pani Izabela.

Mimo choroby Tofik nie stracił swojego pogodnego usposobienia. Nadal chętnie



okazuje sympatię i ma swoje ulubione rytuały, które rozczulają wszystkich domowników oraz odwiedzających ich gości. - Tofik jest przemiły. Uwielbia być trzymany na kolanach. Wtedy kładzie się i wygląda jak mały naleśnik. Gości

wita głośnym kwikiem - opowiada Izabela Stochaj.

Historia Tofika pokazuje, że wielkie serce nie zależy od rozmiaru. Nawet tak niewielki pupil potrafi stać się kimś, bez kogo trudno wyobrazić sobie codzienność.

SERIALOWO



G. 16:00

Dziedzictwo

TVP 1

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

G. 17:20

Panna młoda

TVP 2

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



G. 18:25

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.

KOSZALIN

Kayah i Goran Bregović wracają na wspólną trasę

Opr. red.

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

KOSZALIN

Wakacyjny Jarmark Jamneński już w najbliższy weekend

J Zilla

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

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



2 sierpnia, godz. 11.00-16.00, wstęp wolny

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

ŚLUPSK

Skąd w Europie wzięły się egipskie mumie i po co?

J Zilla

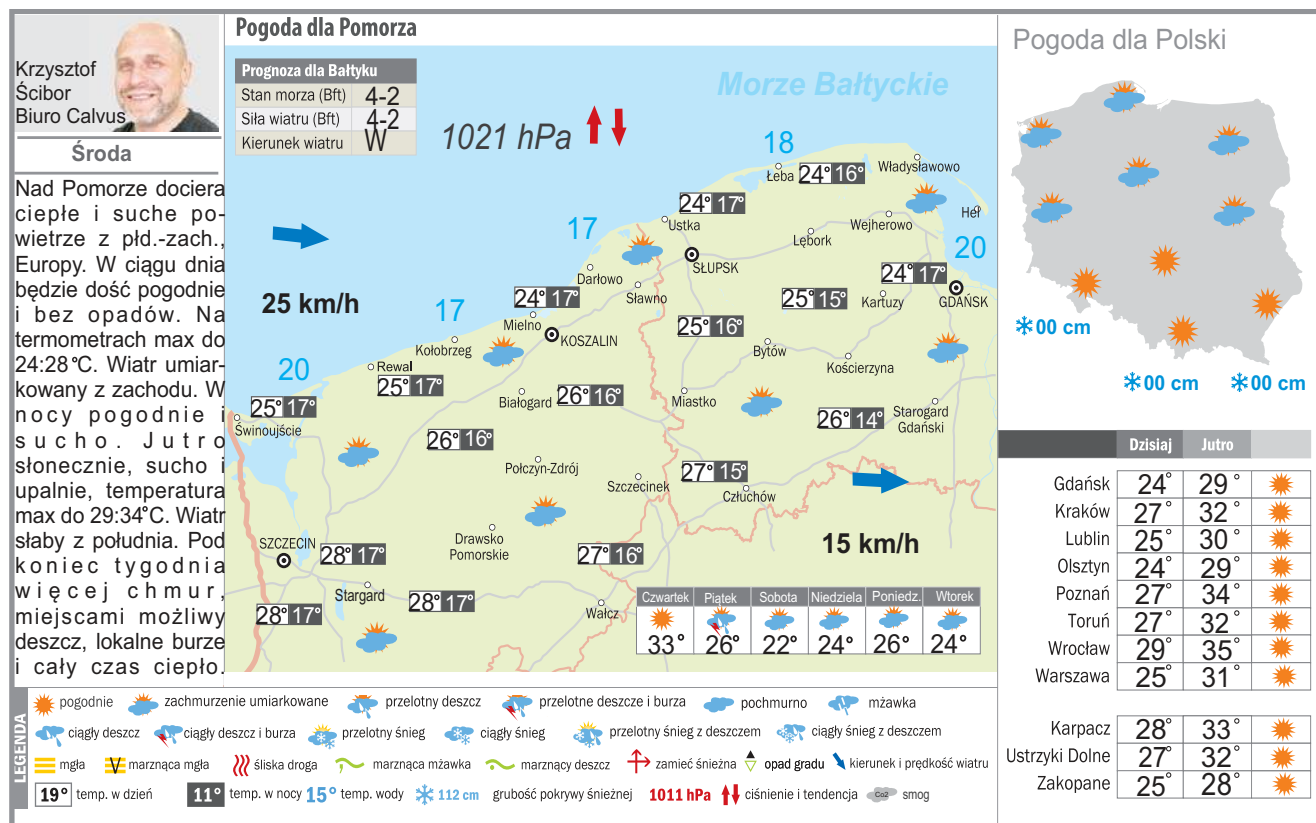
W najbliższy czwartek, wykład w muzeum poprowadzi Magdalena Gawlik. Start godz. 17

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

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

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

POGODA



DROBNE

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

2-POKOJOWE lp. 692-043-152.

LOKALE UŻYTKOWE - KUPIĘ

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

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne

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

ibo.polskapress.pl

Handlowe

SPORT I REKREACJA

SPRZEDAM namiot, nowy 692043152.

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

USŁ. łazienki, hydraulika 696498391

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI nioski dowóz 600539790

KURKI odchowane 784 461 566.

KRZYŻÓWKA NR 115

Poziomo:

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

Pionowo:

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

123456789

1011121314151617181920212223242526272829303132333435363738394041

AUTOPROMOCJA

0210990363

Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem

94 340 11 14

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

ROZWIĄZANIE NR 114

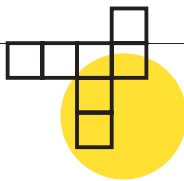
R	M	B	L	O	K	O	W	I	S	K	O	K	Z
O	K	A	P	I	D	D	K	N	I	O	B	E	
Z	K	B	O	M	B	A	W	G	O	R	E	Z	S
W	I	L	N	O	O	O	O	R	T	R	U	S	T
O	E	S	W	I	A	N	E	K	E	C	A		
D	U	R	S	Z	L	A	K	T	A	L	K	S	H
M	Z	I	R	Y	B	A	I	L	B				
M	I	E	L	O	N	K	A	P	O	D	W	O	Z
A	E	D								E	I	O	
B	R	A	M	K	A					R	A	K	A
A	R	I								F	L	D	
S	T	O	L	E	K					Ś	R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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA

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

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

ROZWIĄZANIE: MEDIATOR



HOROSKOP

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

PIŁKA NOŻNA

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

Jacek Czaplewski

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

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

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

Wśród kibiców Lecha wiara w awans do Ligi Mistrzów nie ustaje. Świadczy o tym liczba sprzedanych biletów. Choć rewanż z Aarhus jest formalnością, to i tak 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 rezerwowy ostatnio bramkarz Bartosz Mrozek – do amerykańskiej MLS lub ligi tureckiej.

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

w którym usłyszymy głosy Bożydara Iwanowa i Macieja Żurawskiego.

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

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

LEKKOATLETYKA

Rodzina Bukowieckich z medalami i czekami. Odliczamy czas do ME

Paweł Wiśniewski

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

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

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

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

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

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

Nagrody finansowe za najlepsze wyniki MP otrzymali:

Kobiety

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

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

Mężczyźni

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

Waższeściu konkurencjach ustanowiono nowe rekordy mistrzostw Polski:

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

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

TENIS

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

Paweł Wiśniewski

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

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

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

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

W ubiegłorocznym finale Sara Errani i Andrea Vavassori pokonali 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

PIŁKA NOŻNA

Patryk Dziczek: Atmosfera była naprawdę super

Jakub Lisowski

Myślę, że jak się było młodszym, to było więcej stresu, gdy się szło do nowego klubu, do nowej szatni - mówi nowy pomocnik Pogoni Szczecin Patryk Dziczek.

28-letni Dziczek ma rozegranych już 173 spotkania w ekstraklasie. Jest wychowankiem Piasta Gliwice i z nim zdobył mistrzostwo Polski. Krótce grał we Włoszech. W styczniu podpisał kontrakt z Pogonią, ale Piast nie zgodził się szybciej rozwiązać z nim umowy, więc w szczecińskim klubie zameldował się na początku letnich przygotowań, a z Legią zanotował debiut w nowych barwach.

Trudny to był Pana debiut w Pogoni...

Patryk Dziczek: Super uczucie, ale szkoda, że nie udało się tego przenieść na pozytywny wynik, że straciliśmy bramkę w 96. minucie. Nie pozostaje nic innego, jak ten mecz przeanalizować, zobaczyć dobre i złe elementy oraz patrzeć się już na kolejny mecz. Z Legią trochę zabrakło nam szczęścia, bo mogły paść bramki



Patryk Dziczek w meczu Pogoni z Legią

dla nas po sytuacjach JP czy Paula, a Legia w ostatniej akcji strzela po stałym fragmencie gry, a wcieliśmy, że to ich mocna strona. To boli, ale i nauczka, że musimy inaczej się zachowywać przy takich sytuacjach.

A jak było indywidualnie?

Ocenę pozostawiam trenerom. Chcę ciężko pracować, chcę z meczu na mecz być lepszym zawodnikiem, pomagać drużynie. Z Legią miałem być przed obrońcami, bo oni grali na dwóch napastników. A przy posiadaniu piłki mia-

łem rozrzucać ją w boczne strefy. Ogólnie było ok, ale trzeba dalej ciężko pracować, by Pogoń wygrała.

Mimo porażki widać było lepszą grę defensywy.

Dużo nad tym pracowaliśmy po przyjściu trenera, więc obrona do pewnego momentu naprawdę wyglądała dobrze. Oczywiście nie było idealnie, bo Legia też sobie stworzyła pewne sytuacje, a np. Attila w fenomenalny sposób zablokował Rajovicia. Mieliliśmy plan i staraliśmy się go realizować.

W drugiej połowie byliśmy trochę za nisko. Powinniśmy wypchnąć naszą drużynę do przodu, żeby jeszcze bardziej stresować Legię. Nie zrobiliśmy tego, w końcu nasz błąd i gol.

Grał Pan już w Szczecinie, znał atmosferę z perspektywy gościa. Jak ją Pan oceni jako piłkarz Pogoni?

Gdy stwarzaliśmy sobie sytuację, to było słychać trybuny - doping, wszyscy śpiewali. Atmosfera była naprawdę super. W Gliwicach nie miałem styczności z takim dopingiem, ale gdy przychodziłem do Pogoni to wiedziałem, że zazwyczaj jest tu pełny stadion, głośne wsparcie kibiców. Czuć, że czekają, by klub coś osiągnął.

Granie przed taką publicznością to był też jeden z czynników, dla których się Pan zdecydował przyjąć ofertę Pogoni?

Przyjąłem ofertę Pogoni, bo w rozmowach z prezesem, z dyrektorem przedstawili mi projekt, wizję mojej pozycji w drużynie i przede wszystkim mocno pokazali, że mnie chcą. To nie były jakieś długie rozmowy. Szybko zaak-

ceptowałem ofertę Pogoni. Długo się nad tym nie zastanawiałem, a teraz najważniejsze jest to, żeby pracować i spróbować coś osiągnąć fajnego z tym klubem. Chcę tu poprawiać swoje umiejętności i patrzeć do przodu.

Jak przebiega aklimatyzacja w Szczecinie?

Już się zaaklimatyzowałem. Nie miałem problemu z tym, żeby wejść do szatni. Po dwóch tygodniach już dosyć fajnie dogadywałem się z kolegami z drużyny. Myślę, że jak się było młodszym, to było więcej stresu, gdy się szło do nowego klubu, do nowej szatni. A teraz myślę, że dużo łatwiej mi było wejść do szatni Pogoni. Kiedys od razu wyciągnęli do mnie rękę. Byli otwarci na jakiegokolwiek rozmowy, więc to na pewno mi ułatwiło funkcjonowanie. Taką samą pomoc miałem ze strony wszystkich osób ze sztabu.

Miasto też pasuje? Wszystko w porządku?

Tak, wszystko jest dobrze. Rodzina jest już na miejscu. Także nie mam zastrzeżeń, jeśli chodzi o miasto i oby tak pozostało. ©©

PIŁKA NOŻNA

Churlinov w Pogoni. Widzew to zabolalo, Haditaghi opłaci hotel

Jakub Lisowski

26-letni Darko Churlinov od poniedziałku jest zawodnikiem Pogoni Szczecin. Prezes Alex Haditaghi przedstawił kulisy transferu, a jego wpis tylko podgrzał temat.

Haditaghi zapewnia, że zawodnikiem zainteresował się już w sezonie 2024/25. Wtedy prezes długo negocjował przejęcie klubu, po raz pierwszy w Szczecinie był na meczu z Jagiellonią, którą Churlinov reprezentował. Zagrał 80 minut. W rewanżu (w maju 2025) grał 82 minuty, pomógł zapewnić „Jadze” 3. miejsce kosztem Portowców. - Próbowaliśmy sprowadzić go do Pogoni w zeszłym roku, ale transfer nie doszedł do skutku - napisał Haditaghi.

Sezon 2025/26 Macedończyk spędził w tureckim Kocaelispor.



Darko Churlinov będzie teraz pracował, by jak najszybciej zadebiutować w zespole Portowców

Grał głównie jako zmiennik. Nie na tyle dobrze, by klub chciał go zatrzymać. Dostał wolną rękę. Był naprawdę blisko Widzewa.

- W sobotę o godz. 12.16 skontaktowałem się z nim. Darko był szczery, przyznał, że jest blisko podpisania umowy z innym klubem.

Po rozmowie z nim i jego agentem, rozpoczęliśmy nasz proces transferowy, który potrwał pięć godzin - informuje Haditaghi.

Szef Pogoni zaznacza, że nie przedstawił lepszej oferty finansowej, ale zawodnika miała skusić m.in. osoba trenera Oscara Garcii (ofensywny styl gry), a pomogły też kontakty wiceprezesa Tana Keslera z agentem oraz znajomość piłkarza z dyrektorem Pogoni Ziemowitem Deptułą (panowie współpracowali w Białymstoku).

Haditaghi: - To był wyjątkowy wysiłek w całej organizacji. Wysłałem samochód i ok. 3 w nocy z soboty na niedzielę Darko z rodziną byli już w Szczecinie.

Churlinov został zauważony w niedzielę w hotelu, informacja szybko pojawiła się w sieci. W poniedziałek Pogoń podpisała kontrakt, a w mediach społecznościowych wrze na linii Szczecin - Łódź.

- Mam najwyższy szacunek dla Widzewa jako organizacji, jej właścicieli, zarządu, kibiców i miasta Łódź. Transfery nie są sfinalizowane, dopóki kontrakty nie są podpisane. Do tego momentu każdy zawodnik ma prawo wybrać projekt, w który wierzy. Darko wybrał Pogoń - podkreśla Haditaghi.

- Tak, dokładnie, samochód odebrał go z hotelu w Łodzi, za który zapłacił Widzew - z przekąsem doprecyzował Robert Dobrzycki, właściciel Widzewa.

- Tak, to prawda. Ale opłacenie dwóch nocy w hotelu nie stwarza obowiązku dla zawodnika. Gdy zaprosisz kobietę na kolację, nie jest zobowiązana do poślubienia cię. Doceniam, że ty i Widzew opłaciliście hotel. Dlatego, jako gest dobrej woli, gdy pierwsza drużyna Widzewa odwiedzi Szczecin, osobiście pokryję cały koszt noclegu zespołu w hotelu - skwitował Alex Haditaghi. ©©