



DZIŚ STRONA ZDROWIA

PRZEZ TE NAWYKI SKRACASZ ŻYCIE

SPRAWDŹ 10 BŁĘDÓW, KTÓRYCH MUSISZ UNIKAĆ JAK OGNIĄ

Nr ISSN 0137-9526
Nr indeksu 348-570



www.gp24.pl

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

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

74
lata

ROZMOWA „GŁOSU”
Eksperti obalają mity o końskim wysiłku: Piana nie oznacza wycieńczenia zwierzęcia

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

Środa, 5.08.2026

Relaks

Krzyżówki
do kawy.
Nowości
w programie TV



Region

PKS Słupsk pozyskał nowe autobusy elektryczne

Flota PKS Słupsk wzbogaciła się o sześć w pełni elektrycznych, zero-emisyjnych autobusów. Już wyjechały na trasy.

– Str. 6

Świat

Lekarze Bez Granic alarmują. Zawieszenie broni nic nie dało

Mimo trwającego od 10 października 2025 r. zawieszenia broni w Strefie Gazy, średnio co godzinę i 20 minut ginie lub jest ranny Palestyńczyk.

– Str. 9

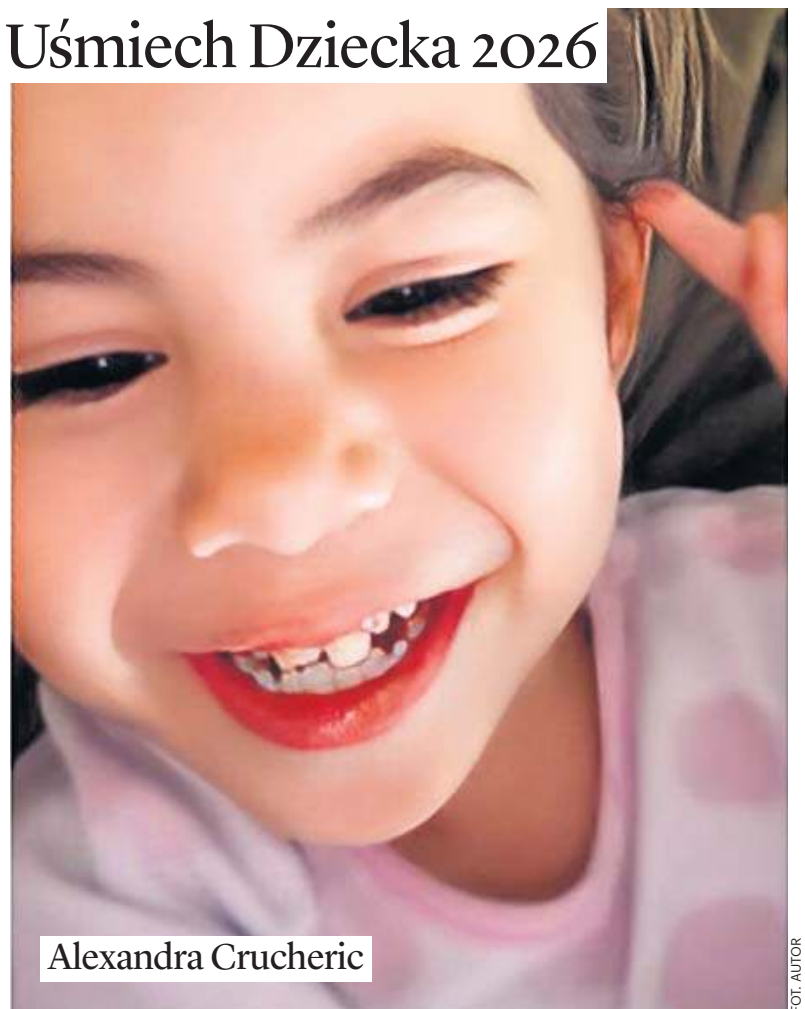
Plebiscyt UŚMIECH DZIECKA

Oto laureaci plebiscytu Uśmiech Dziecka 2026



Aaron Jimenez Gonzalez

FOT. AUTOR



Alexandra Crucherie

FOT. AUTOR

Prezentujemy zwycięzców akcji Uśmiech Dziecka we wszystkich miastach i powiatach. - Str. 13

Zdrowie

Szpital podsumował inwestycje z KPO

oprac. Patryk Czerwiński

W Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym w Słupsku podsumowano realizację projektów inwestycyjnych finansowanych ze środków Krajowego Planu Odbudowy.

Wykorzystanie pozyskanych funduszy unijnych było dla słupskiej placówki sprawdzianem sprawności organizacyjnej. Jak podkreślał prezes

szpitala Andrzej Sapiński, od momentu uruchomienia środków lecznica miała zaledwie dziewięć miesięcy na przygotowanie pełnej dokumentacji, uzyskanie wszelkich pozwoleń budowlanych, przeprowadzenie skomplikowanych przetargów publicznych oraz zakup urządzeń.

Największy udział w budżecie miała modernizacja infrastruktury onkologicznej, której całkowita wartość przekroczyła 57,7 mln zł, przy wsparciu z KPO wynoszącym

ponad 52,1 mln zł. W ramach tego zadania wzniesiono nowy budynek pracowni MRI, w którym zainstalowano zaawansowany rezonans magnetyczny. Do szpitala trafiły również nowy tomograf komputerowy, aparat RTG, wyposażenie bloku operacyjnego, centralnej sterylizatorni i zakładu patomorfologii, sprzęt dla oddziałów chirurgii onkologicznej, urologii, ginekologii, intensywnej terapii oraz stanowisk chemioterapii.

– Str. 4

REKLAMA

0011560560

Spółka EURO-INDUSTRY poszukuje kandydatów do pracy na stanowisku:

▶ SPAWACZ TIG MIG MAG ◀

WYMAGANIA:

- wykształcenie min. zawodowe w tym kierunku
- doświadczenie w zawodzie minimum 5 lat
- spawanie konstrukcji nierdzewnych, stalowych i aluminiowych (TIG MIG MAG)
- umiejętność pracy z elektronarzędziami
- umiejętność posługiwania się dokumentacją techniczną
- znajomość rysunku technicznego
- umiejętność składania konstrukcji stalowych na podstawie rysunku technicznego
- samodzielność i precyzja w realizacji zadań
- umiejętność pracy w grupie

OFERUJEMY:

- pracę w stabilnej, rozwijającej się firmie
- możliwość rozwoju i zdobycia doświadczenia
- ścisłą współpracę z innymi działami organizacji w ramach realizowanych projektów
- istnieje możliwość podnoszenia kwalifikacji
- dofinansowanie szkoleń i kursów

CV należy kierować na adres: **EURO-INDUSTRY Sp. z o.o., ul. Grottgera 15, 76-200 Słupsk**
lub na adres e-mail: **k.ludwikowski@euro-industry.pl**, telefon do kontaktu: **517-052-478**.

POLECAMY

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

5.08.2026

Środa

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

ZDJĘCIE DNIA



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

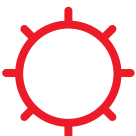
W weekend Wolin po raz kolejny zamienił się w tętniącą życiem osadę sprzed ponad tysiąca lat. Tysiące rekonstruktorów i miłośników historii z Polski oraz zagranicy przyciągnął Festiwal Słowian i Wikingów. W wydarzeniu wzięli udział rekonstruktorzy, którzy z ogromną dbałością o detale odtwarzają stroje,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

AUTOPROMOCJA

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

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

POGODA



dzisiaj
25°C/13°C



jutro
26°C/14°C



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

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



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



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

ROZMOWA

Eksperci obalają mity o końskim wysiłku: piana nie oznacza wycieńczenia

Mira Suchodolska (PAP)

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

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

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

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

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

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



FOT. PXABAY

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

Co dokładnie obejmuje taka kwalifikacja?

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

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

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

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

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

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

REKLAMA

0111533247



Widzisz tylko
fragment historii...

Słupsk/Region

• **Dyżur reportera**

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

SŁUPSK

Szpital w Słupsku podsumował inwestycje z KPO.

oprac. Patryk Czerwiński

W Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym w Słupsku podsumowano realizację projektów inwestycyjnych finansowanych ze środków Krajowego Planu Odbudowy. Słupska placówka w zaledwie dziewięć miesięcy przeprowadziła ponad 200 procedur zakupowych i budowlanych o łącznej wartości przekraczającej 84,3 mln zł. Kluczowym elementem wydarzenia było symboliczne otwarcie nowej Pracowni Rezonansu Magnetycznego.

Jednym z kluczowych filarów przy aplikowaniu o wsparcie z KPO była opieka kardiologiczna z budżetem ponad 22,2 mln zł, z czego 20 mln zł stanowiło dofinansowanie unijne. Środki te przeznaczono na kompleksowe doposażenie Oddziału Kardiologicznego, Intensywnego Nadzoru Kardiologicznego i Re-



Uroczystość podsumowania wykorzystania środków z KPO w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym w Słupsku

habilitacji Kardiologicznej. Zakupiono nowe angiografy oraz echokardiografy, zmodernizowano dotychczasowy rezonans i dostosowano pomieszczenia pod kątem pracowni hemodynamiki oraz elektrofizjologii.

Dopełnieniem tak wielkiego skoku technologicznego stała się cyfryzacja i wzmocnienie cyberbezpieczeństwa za kwotę 14,5 mln

zł, w tym 12 mln zł z KPO. Szpital rozbudował swoje kluczowe systemy informatyczne, wdrożył zaawansowane szyfrowanie baz danych oraz wyposażył personel w urządzenia mobilne, takie jak tablety czy interaktywne tablice. Ponadto kwotę 205,8 tys. zł przeznaczono na program mentorinowy, wspierający młode pielęgniarki i położne w bez-

piecznym wkraczaniu do zawodu na siedmiu oddziałach. Realizacja tak szerokiego zakresu prac nie byłaby możliwa bez wsparcia samorządu województwa pomorskiego, który zapewnił udział własny w wysokości ponad 9,1 mln zł.

Uroczyste podsumowanie przedsięwzięcia zorganizowano w poniedziałek, 3 sierpnia, w nowo wybudowanym

obiekcie Pracowni Rezonansu Magnetycznego. Dotychczas w placówce wykonywano ponad 10 tysięcy badań MRI rocznie. Nowo zakupiony aparat, skracając czas trwania pojedynczej procedury diagnostycznej do jednej trzeciej w porównaniu ze starszą aparaturą, co pozwolić ma na przebadanie znacznie większej liczby pacjentów. Podczas otwarcia zrezygnowano z tradycyjnej wstęgi. Zaproszeni goście dokonali symbolicznego otwarcia pracowni poprzez zrywanie wielkoformatowej zasłony nawiązującej wyglądem do medycznego skanu.

W poniedziałkowym wydarzeniu wzięli udział przedstawiciele rządu, parlamentarzyści oraz samorządowcy z całego regionu. Wśród obecnych znaleźli się Mieczysław Struk, Marszałek Województwa Pomorskiego wraz z wicemarszałkiem Leszkiem Bonną, Jacek Karnowski, Sekretarz Stanu w Ministerstwie Funduszy i Polityki Regionalnej, Senator RP Kazimierz Kleina, Poseł RP Zbi-

gniew Konwiński, Prezydent Słupska Krystyna Danilecka-Wojewódzka ze swoją zastępczynią Martą Makuch, a także Paweł Lisowski, Starosta Słupski.

Marszałek Mieczysław Struk przypomniał, że inwestycje w Słupsku są częścią szerszego planu modernizacji pomorskich szpitali, na który przeznaczono łącznie ponad 800 mln zł, a sprawne przeprowadzenie setek procedur zakupowych w tak krótkim czasie było ogromnym sukcesem organizacyjnym zarządu i pracowników szpitala.

Z kolei minister Jacek Karnowski akcentował, że środki z KPO płynące na Środkowe Pomorze to wielomiliardowe wsparcie nie tylko dla ochrony zdrowia, ale i infrastruktury portowej czy drogowej. Z kolei reprezentanci parlamentu i władz miejskich zwracali uwagę, że głównym beneficjentem tej technologicznej rewolucji są sami pacjenci, którzy zyskują dostęp do szybszej i bardziej precyzyjnej diagnostyki. ©

REGION

Będzie nowa droga w Nowym Skórowie w gminie Potęgowo

oprac. Patryk Czerwiński

Władz Gminy Potęgowo podpisały umowę na przebudowę drogi gminnej w Nowym Skórowie. Inwestycja obejmuje 775-metrowy odcinek, który zyska nową nawierzchnię oraz przebudowane zjazdy. Wartość robót wynosi 751 tys. zł, z czego 190 tys. zł pochodzi z dofinansowania z budżetu województwa.

Władze samorządowe Gminy Potęgowo przypieczętowały realizację kolejnej ważnej inwestycji drogowej w regionie. Wójt Gminy Potęgowo Dawid

Litwin wraz ze skarbnik Dorotą Majchrzak oficjalnie podpisali umowę z wykonawcą na przebudowę odcinka drogi gminnej zlokalizowanego w Nowym Skórowie. Zgodnie z przyjętym harmonogramem, wszystkie prace mają zakończyć się w ciągu najbliższych dwóch miesięcy.

Przedsięwzięcie zyskało dofinansowanie kwotą 190 tys. zł ze środków budżetu Województwa Pomorskiego, pochodzących z funduszu przeznaczanego na wyłączanie gruntów z produkcji rolnej.

Celem zaplanowanych robót jest gruntowna modernizacja odcinka o długości 775 metrów. Dotychczasowa trasa przejdzie pełną meta-

morfozę: ułożona zostanie nowa, trwała nawierzchnia wykonana z betonowych płyt typu JOMB. Ponadto zakres projektu przewiduje wyprofilowanie oraz utwardzenie nowych poboczy, a także przebudowę istniejących zjazdów do nieruchomości, co znacząco podniesie komfort codziennego użytkowania drogi i zwiększy bezpieczeństwo wszystkich uczestników ruchu.

Całkowita wartość robót budowlanych opiewa na kwotę 751 463,86 zł. Prawidłowy przebieg realizacji inwestycji oraz standard wykonania będzie kontrolować nadzór inwestorski (koszt usługi wynosi 12 tys. zł). ©

REGION

W Ustce Brytyjczyk zgubił portfel z narkotykami, a potem dachował

oprac. Patryk Czerwiński

Dla 35-letniego obywatela Wielkiej Brytanii tegoroczny urlop w Ustce zakończył się w policyjnej celi. Mężczyzna najpierw zgubił na ulicy portfel z dokumentami, walutą i... narkotykami, a już następnego dnia po pijanemu doprowadził do dachowania auta i próbował pieszo uciekać przed policją.

Cała historia rozpoczęła się w środę, 29 lipca, kiedy patrolujący ulice Ustki policjanci natrafili na leżący na chodniku portfel. Wewnątrz znajdował się dowód rejestracyjny, prawo

jazdy, spora gotówka w brytyjskich funtach oraz dwa zawiniątka ze środkami odurzającymi. Funkcjonariusze przystąpili do ustalania tożsamości właściciela zguby.

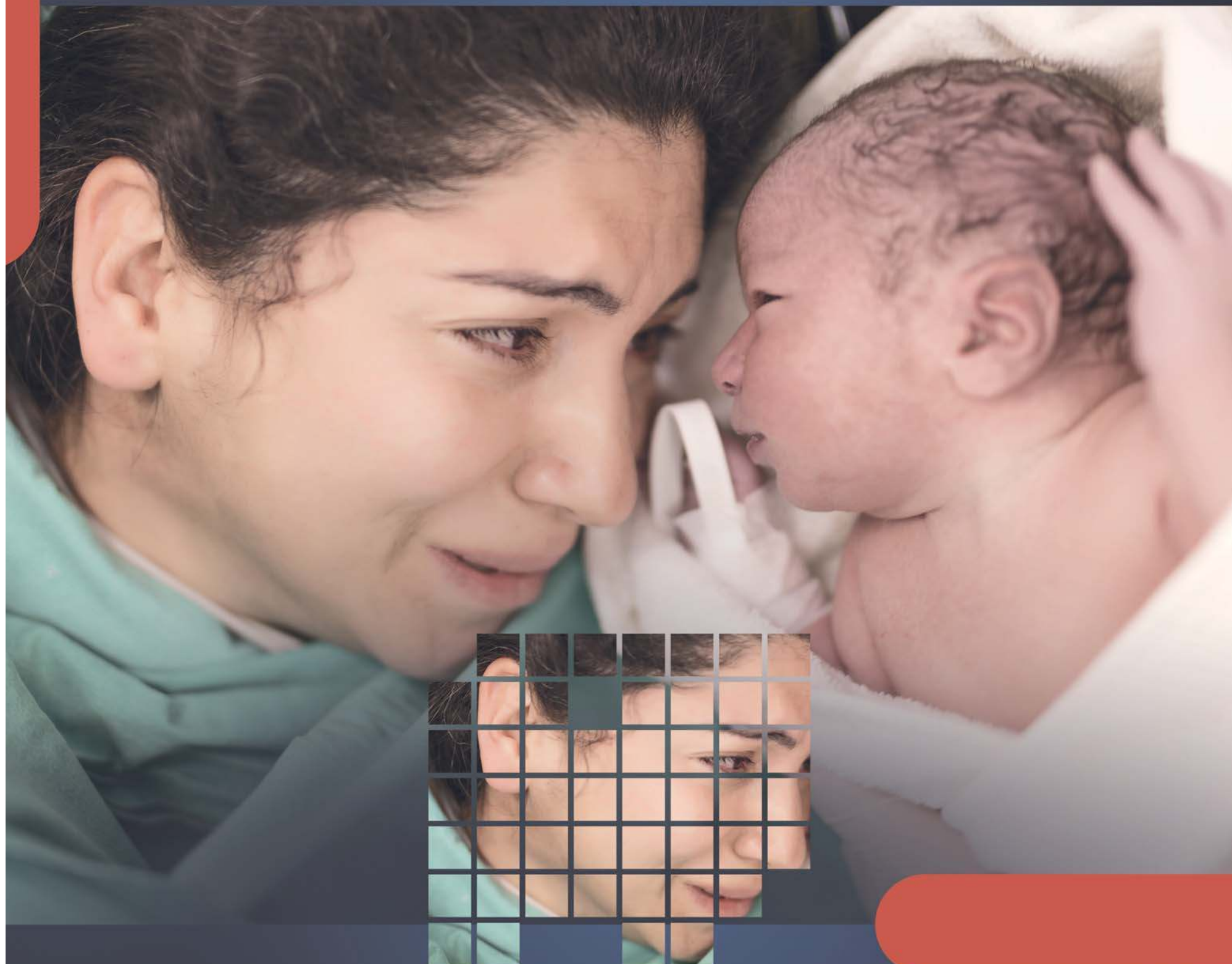
Na finał sprawy nie trzeba było długo czekać. Już kolejnego dnia mundurowi otrzymali zgłoszenie o groźnej kolizji drogowej, w której kierujący osobowym Volvo stracił panowanie nad pojazdem i dachował. Zaraz po zdarzeniu mężczyzna wyostał się z rozbitego auta i rzucił się do ucieczki w stronę pobliskiego lasu.

Po krótkim pościgu pieszym funkcjonariusze obezwładnili uciekiniera. Szybko wyszło na jaw, że sprawca

zdarzenia to ten sam 35-latek, który dzień wcześniej zgubił dokumenty wraz z zabronionymi substancjami. Badanie alkomatem wykazało ponadto, że wsiadł za kierownicę pod wpływem alkoholu.

Mieszkający na co dzień w Wielkiej Brytanii turysta zamiast wypoczynku nad morzem musiał zmierzyć się z poważnymi konsekwencjami prawnymi. Za spowodowanie zagrożenia w ruchu drogowym został natychmiast ukarany mandatem w wysokości 3 tysięcy złotych, a o jego dalszym losie zadecyduje sąd, przed którym odpowie za jazdę w stanie nietrzeźwości oraz posiadanie narkotyków. ©

TVP | info_



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

SŁUPSK

Na trasy powiatu słupskiego wyjechały pierwsze zeroemisyjne autobusy elektryczne

Patryk Czerwiński

To wręcz moment historyczny. Flota Przedsiębiorstwa Komunikacji Samochodowej w Słupsku SA wzbogaciła się o sześć w pełni elektrycznych, zeroemisyjnych autobusów. To pionierska inwestycja w skali całego kraju, wprowadzająca nowoczesne napędy prądowe do przewozów pozamiejskich.

Uroczyste przekazanie pojazdów zgromadziło przedstawicieli władz powiatowych, lokalnych samorządowców oraz partnerów technologicznych. Podkreślano, że dzięki funduszom europejskim i rządowym oraz ścisłej współpracy samorządów, w ciągu zaledwie kilku lat udało się całkowicie odmienić oblicze regionalnej komunikacji.

Dla słupskiego PKS-u wprowadzenie napędów elektrycznych stanowi symboliczny moment przejścia ze starych, mocno eksploatowanych pojazdów do technologicznej czołówki.

- Jest to historyczna chwila - przyznał Tomasz Kowalczyk, prezes zarządu PKS w Słupsku SA.

Projekt o wartości około 19 mln zł uzyskał wsparcie ze środków Krajowego Planu Odbudowy (KPO) w wysokości niemal 14 mln zł. Łącznie, w ciągu ostatnich lat, Powiat Słupski (PKS podlega powiatowi) pozyskał fundusze na zakup aż 46 nowych autobusów (w tym hybrydowych i elektrycznych), co pozwoliło na niemal całkowitą wymianę taboru.

- Dzisiaj wchodzimy na jeszcze wyższy poziom dbania o środowisko, bo będą to autobusy zeroemisyjne. Myślę, że z punktu widzenia mieszkańca najważniejsze jest to, że będzie jechał nowoczesnym taboru w bez-



Nowe elektryczne autobusy PKS Słupsk

piecznych i komfortowych warunkach - stwierdził Paweł Lisowski, starosta Powiatu Słupskiego.

Zakupione autobusy marki Iveco charakteryzują się zasięgiem dochodzącym do 400-450 kilometrów na jednym ładowaniu. Zostały skierowane m.in. na trasy do Ustki, Wodnicy, Dębicy Kaszubskiej czy Jezierzyc. Pozostałe pojazdy będą testowane na różnych liniach, aby zebrać precyzyjne dane eksploatacyjne.

Modernizacja taboru to tylko jeden z elementów szerokiej polityki transportowej regionu. Powiat Słupski od 2018 roku systematycznie rozwija siatkę połączeń, korzystając z Funduszu Rozwoju Przewozów Autobusowych oraz środków własnych i gminnych.

- Oprócz naszych 31 autobusów, spółka PKS kupiła 10. Czyli 41 dla samego PKS-u, a Nordexpress ma 5 sztuk. To 46 sztuk nowych, komfortowych i bezpiecznych autobusów. Łącznie to 120 milionów złotych wydanych od 2018 roku na transport

i linie użyteczności publicznej - wyliczał Marcin Kowalczyk, wicestarosta Powiatu Słupskiego.

Dzięki tym działaniom średni wiek pojazdów w Słupskim PKS-ie spadł z 25 lat (w 2018 roku) do zaledwie 8 lat obecnie.

W wielu regionach Polski komunikacja pozamiejska boryka się z problemami finansowymi, a przedsiębiorstwa PKS ulegały likwidacji. Powiat słupski obrał jednak przeciwny kierunek i jak twierdzi udowadnia, że sprawnie zarządzany transport publiczny może być rentowny, nowoczesny i powszechnie dostępny.

- Większość powiatów w Polsce zupełnie nie zajmuje się tematem transportu pozamiejskiego. My nie tylko nie ogłosiliśmy upadłości, ale nastąpił tu niesamowity rozwój. Jesteśmy naprawdą przykładem często podawanym i liderem w Polsce - podkreślał Paweł Lisowski, starosta Powiatu Słupskiego.

Głos w tej sprawie zabrał również Zdzisław Kołodziejski, były staro-

sta, a obecnie członek zarządu powiatu, przypominając trudne początki reformy.

- Pamiętam dylemat z przeszłości, czy chronić i utrzymywać przedsiębiorstwo w złym stanie taboru. Dzisiaj widzimy, że podjęliśmy słuszną decyzję. Dzisiaj z dumą patrzę, jak ten transport się rozwija i służy młodzieży oraz mieszkańcom - wspominał Zdzisław Kołodziejski.

Z inwestycji w zeroemisyjny transport cieszą się również władze okolicznych gmin. Wyższe ceny paliw tradycyjnych obciążały budżety samorządów dopłacających do linii użyteczności publicznej. Przejście na prąd ma przynieść stabilizację kosztów eksploatacji.

- Zakup autobusów elektrycznych to wymierne korzyści dla naszych budżetów, bo z każdego jest dopłata do nierentownych linii. Mam nadzieję, że autobusy elektryczne ustabilizują te koszty w każdym samorządzie - mówiła Barbara Dykier, wójt Gminy Redzikowo.

Nowe autobusy to także realne wsparcie dla turystyki i wygoda dla osób odwiedzających nadmorskie miejscowości.

- Spółka PKS obsługuje praktycznie cały nasz teren. Jesteśmy szczęśliwi, że mamy taką spółkę, która obsługuje naszych turystów i mieszkańców bezproblemowo i na czas - podkreślał Rafał Konon, wójt Gminy Ustka.

Równie pozytywnie o inwestycji wypowiadają się władze miejscowości nadmorskich, gdzie czyste powietrze i brak hałasu są kluczowym atutem.

- Dla Ustki jako uzdrowiska niskoemisyjne autobusy, które nie kopca, to miód na serce. Z pewnością wizerunkowo i praktycznie spełnią w naszym mieście swoją rolę - zapewniał Jacek Maniszewski, burmistrz Ustki.

Samorządowcy podkreślają przy tym solidarność i gotowość do dalszej rozbudowy infrastruktury w najbardziej oddalonych zakątkach powiatu.

- Gmina Smołdzino nie jest wykluczona komunikacyjnie i nigdy na to nie pozwolę, póki jestem wójtem. Jeśli będzie trzeba zbudować ładowarkę elektryczną dla tych autobusów w najdalej oddalonych Klukach, to zrobimy to wspólnie. Ważne, by działać dla dobra całej społeczności - proponował Arkadiusz Walach, wójt Gminy Smołdzino.

Nowo dostarczone pojazdy firmy Iveco to autobusy międzymiastowe (klasy II). Produkcja takich pojazdów wymaga spełnienia znacznie surowszych norm bezpieczeństwa niż w przypadku autobusów miejskich, w tym przejścia wymagających testów.

W celu obsługi floty, w bazie PKS Słupsk powstała infrastruktura ładowania. To dwustanowiskowa stacja o mocy 120 kW. ©©

FOT. LUKASZ CAPAR

REKLAMA 0011562880

BURMISTRZ MIASTA ŁEBY
informuje o wywieszeniu na tablicy ogłoszeń
Urzędu Miejskiego w Łebie:

- wykazu numer 49/2026, z dnia 30.07.2026 roku, w sprawie oddania w użytkowanie nieruchomości stanowiącej część działki nr 65/18, o powierzchni 470 m², położonej w Łebie, obręb 2, przy zejściu na plażę nr 13, na okres od 1.10.2026 r. do 22.04.2033 r., w drodze bezprzetargowej, w celu pobierania z nieruchomości pożytków, w zamian za utrzymanie plaż i kąpielisk na plażach A, B i C.

REKLAMA 0011562884

BURMISTRZ MIASTA ŁEBY
informuje o wywieszeniu na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Łebie:

- wykazu numer 51/2026, z dnia 30.07.2026 roku, w sprawie dzierżawy w drodze bezprzetargowej, na okres 3 lat, terenu stanowiącego fragment działki nr 841/7, o powierzchni 6,00 m², położonego w Łebie, obręb 1, na zapleczu ul. Bałtyckiej, z przeznaczeniem na plac składowy.

AUTOREKLAMA

strefa BIZNESU.pl

Know-how w dobrym biznesie

strefabiznesu.pl

AUTOREKLAMA

strona zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl

REKLAMA 0011562888

BURMISTRZ MIASTA ŁEBY
informuje o wywieszeniu na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Łebie:

- wykazu numer 47/2026, z dnia 30.07.2026 roku, w sprawie sprzedaży, w trybie bezprzetargowym, lokalu mieszkalnego nr 2 położonego w Łebie przy ul. Wspólnej 4, o powierzchni 59,03 m², wraz z udziałem wynoszącym 2496/10000 w częściach wspólnych budynku mieszkalnego oraz w gruncie - działce nr 371/10, o powierzchni 623 m², dla której prowadzona jest KW nr SL1L/00042397/8. Pierwszeństwo zakupu lokalu przysługuje jego najemcy.

REKLAMA 0011562871

BURMISTRZ MIASTA ŁEBY
informuje o wywieszeniu na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Łebie:

wykazu numer 48/2026, z dnia 30.07.2026 roku, w sprawie oddania w najem, na okres od 1.09.2026 r. do 31.08.2031 r. nieruchomości stanowiącej działkę nr 1746, o powierzchni 455 m², położonej w Łebie przy ul. 10 Marca 7, zabudowanej budynkiem usługowym, o powierzchni 192,30 m², z przeznaczeniem na prowadzenie opieki zdrowotnej, w tym punktu podstawowej opieki zdrowotnej na podstawie kontraktów z Narodowym Funduszem Zdrowia oraz punktu nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej dla mieszkańców miasta Łeby.

REKLAMA 0011562881

BURMISTRZ MIASTA ŁEBY
informuje o wywieszeniu na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Łebie:

- wykazu numer 50/2026, z dnia 30.07.2026 roku, w sprawie oddania w dzierżawę na okres od 1.09.2026 r. do 31.10.2026 r., w drodze bezprzetargowej, nieruchomości stanowiącej fragment działki nr 462, o powierzchni 478 m², zabudowanej budynkiem gospodarczym, o powierzchni zabudowy 78 m², położonej w Łebie przy ul. Kościuszki 106, z przeznaczeniem na plac składowy i budynki gospodarcze - składowanie sprzętu ogrodniczego oraz magazynowanie nasadzeń, w związku z realizacją umowy - Utrzymanie terenów zieleni w Łebie w latach 2026-2027.

AKCJA CHARYTATYWNA

0311545627



FOKUS

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

PRAWO ŁASKI

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

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

Karolina Wrońska

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

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

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

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



FOT. ADAM JANKOWSKI

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

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

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

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

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

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

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

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

PAP

KRÓTKO

Chełm

Nietrzeźwy policjant spowodował kolizję

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

Podlaskie

Turysta podszedł za blisko żubra. Został poturbowany

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

Wrocław

Trzy miesiące aresztu dla 18-letniego nożownika

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



FOT. SYLWIA DĄBROWA

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

RAFA K LEŚKIEWICZ, rzecznik prezydenta

POLITYKA

Będzie partia Morawieckiego. Znamy datę

Adam Kielar

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

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

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

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

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

TRAGEDIA

Trwa wyjaśnianie przyczyn wypadku na autostradzie

Jan Nowaczyk

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

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

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

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

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

UZBROJENIE

Europejski system antyrakietowy Freja. Ukraina prowadzi rozmowy

Karolina Wrońska

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

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

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

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

Powstanie tzw. koalicji antybalistycznej ogłoszono podczas spotka-

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

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



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

STREFA GAZY

Lekarze Bez Granic alarmują. Zawieszenie broni nic nie dało

Jan Nowaczyk

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

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

Cierpią mimo zawieszenia broni

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

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

Pracują w warunkach zagrożenia

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

TAJLANDIA

Śmierć 13-latka na wakacjach. Zabiła go meduza

Jan Nowaczyk

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

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



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

„Żółta linia” nie zdaje egzaminu

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

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

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

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

Przymusowe wysiedlenia

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

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

PAP

WŁOCHY

Stworzył nietypowy portret Marilyn Monroe, by uczcić rocznicę urodzin

Jan Nowaczyk

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

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

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

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

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

Niebieskie oczy aktorki tworzy folia ułożona na ziemi.

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

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

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

STRONA ZDROWIA

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

SENIORZY

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

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

Emil Hoff

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

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

Te błędy odbierają ci szansę na długowieczność

● Brak wykonywania badań profilaktycznych.

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

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

● Niedostateczna socjalizacja.

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

● Niedostosowanie listy lekarstw do wieku.

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



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

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

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

● Zaniedbywanie ćwiczeń.

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

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

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

● Palenie.

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

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

● Zła dieta.

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

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

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

● Niedosypianie.

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

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

● Stres.

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

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

● Zaniedbywanie planowania na ostatnie lata życia.

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

● Zaniedbywanie planowania przyszłości finansowej.

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

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

DIETA



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

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

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

Katarzyna Wąs-Zaniuk

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

DIETA

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

Katarzyna Wąs-Zaniuk

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

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

Latem sięgnij po kiszonki

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

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

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

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

Owoce jagodowe to letni superfood

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

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

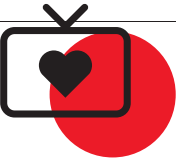
Wśród owoców jagodowych szczególne miejsce zajmuje także czarna porzeczka. Pod względem zawartości witaminy C przewyższa wiele popularnych owoców cytrusowych. Oprócz tego dostarcza antocyjanów, flawonoidów i innych związków bioaktywnych. Regularne spożywanie porzeczki może wspierać odporność, pomagać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

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



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

PROGRAMOWO



G. 14:05

Splątane losy

TVP 1

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

G. 20:15

Na Wspólnej

TVN

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



G. 13:50

Noce i dnie

Kino Polska

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



G. 18:50

STAWKA WIĘKSZA NIŻ ŻYCIE

Kino Polska



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



G. 20:00

Powrót Sherlocka Holmesa

TVP Kultura

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

UŚMIECH DZIECKA

OTO ZWYCIĘZCY AKCJI UŚMIECH DZIECKA!

Poznajcie laureatów tegorocznej edycji akcji Uśmiech Dziecka. To właśnie ich fotografie zdobyły największą sympatię głosujących. Dla nas bohaterem tej akcji jest jednak każde dziecko, które podzieliło się z nami swoim uśmiechem. Każde z prezentowanych zdjęć zatrzymało w kadrze wyjątkowy moment dzieciństwa - pełen radości, spontaniczności i bez troski, które tak pięknie wpisują się w świat najmłodszych.

A dziś zapraszamy do obejrzenia galerii laureatów - i jeszcze raz serdecznie gratulujemy wszystkim wyróżnionym rodzinom.



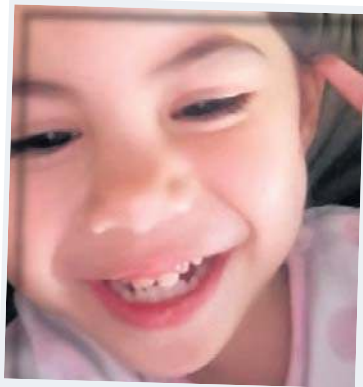
Aaron Jimenez Gonzalez
Słupsk



Nikodem Borkowski
Słupsk



Zofia Pakos
Słupsk



Alexandra Crucher
Słupsk



Kuba Pasternak
Słupsk



Ola Wojnowska
Słupsk



Igor Szwankowski
powiat słupski



Valentyna Ilina
powiat słupski



Nel Znajdek
powiat słupski



Emilia Roda
powiat słupski



Marcel Szklarski
powiat słupski



Oskar Olejniczak
powiat słupski

KOSZALIN

II Noc Gotów odbędzie się w plenerze. Będzie intrygująco

J Zilla

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

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



8 sierpnia, godz. 19, wstęp wolny

rezerwatu, które przeprowadzą pracownicy Muzeum w Koszalinie.

REGION

Ińsko znów stanie się filmową stolicą regionu

Opr. red.

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

Ińskie Lato Filmowe od lat udowadnia, że wielkie kinie nie potrzebują wielkiej metropolii. Kameralna atmosfera, bliski kontakt z twórcami i malownicze położenie nad jeziorem sprawiają, że festiwal ma wiernie grono uczestników, którzy co roku wracają do Ińska nie tylko dla filmów, ale także dla wyjątkowego klimatu tego miejsca. Organizatorzy zapowiadają około 70 projekcji, liczne premiery, spotkania z twórcami oraz bogaty program wydarzeń towarzyszących, które po raz kolejny wyjdą daleko poza sale kinowe.

Tegoroczny program został podzielony na kilka tematycznych sekcji. Tradycyjnie ważne miejsce zajmie Nowe Kino Polskie, prezentujące najciekawsze dokonania rodzimego kina artystycznego – od krótkich metraży po pełnometrażowe fabuły. Nie zabraknie również



Ińskie Lato Filmowe pozostaje jednym z najważniejszych wydarzeń Pomorza

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

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

z twórcami podczas dyskusji i rozmów, które od lat należą do największych atutów festiwalu.

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

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZENI

Ogłoszenia drobne

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

ibo.polskapress.pl

DROBNE

Nieruchomości

LOKALE UŻYTKOWE - KUPIĘ

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

Praca

ZATRUDNIĘ

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

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

POGODA

Krzysztof Ścibor
Biuro Calvus

Sroda

Nad Pomorze dociera wilgotne i gorące zwrótnikowe powietrze. W ciągu dnia zachmurzenie zmienne z przelotnymi opadami deszczu, możliwe burze, lokalnie gwałtowne i groźne. Temperatura max do 28:31°C. Wiatr silniejszy tylko w czasie burzy. W nocy zanikający deszcz i burze. Jutro sporo chmur okresami możliwy deszcz i chłodniej max 23:26°C. Wiatr umiarkowany północno-zachodni.

Pogoda dla Pomorza

Progniza dla Bałtyku

Stan morza (Bft)	1-2
Sila wiatru (Bft)	2-4
Kierunek wiatru	NW

1012 hPa

25 km/h

15 km/h

Pogoda dla Polski

*00 cm

*00 cm

*00 cm

	Dzisiaj	Jutro
Gdańsk	29°	25°
Kraków	37°	35°
Lublin	37°	34°
Olsztyn	32°	27°
Poznań	33°	28°
Toruń	33°	28°
Wrocław	34°	28°
Warszawa	36°	29°
Karpacz	34°	28°
Ustrzyki Dolne	38°	37°
Zakopane	32°	32°

REKLAMA 0111562220

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

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

Tel. kontaktowy 603 920 399

KRZYŻÓWKA NR 119

Poziomo:

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

Pionowo:

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

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

AUTOPROMOCJA

0210990363

Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem

© 94 340 11 14

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

ROZWIĄZANIE NR 118

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA

Piotr, aktor z „Ojca Mateusza”
sprawuje kuratelę
śrutówka na zajęcie

gra w karty
mały fortepian

tkanina na bluzki

lud Afryki Zachodniej

kobiecie imię z Ateny
osesek w gnieździe

określenie, miano chodnik

żądzący owad

uczestnik desantu

alpejski wiatr
zmora senna

uczeń wielu bitew

arabski książę

szef juhasów

głębia sasiad Wietnamu

hinduska bogini

formuła ślubowania

lewy dopływ Wisły
samuraj bez pana

duchowny prawosławny

włoska waluta przed euro

„Jezioro łabędzie”

osiada na meblach

jądro + elektryony

siłacz, mocarz

mityczny lotnik

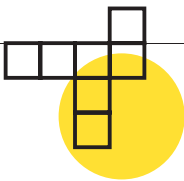
silna karta w grze

opłata graniczna

gouda lub grana

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

ROZWIĄZANIE: KASZTELANIA.



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

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

Ryby (19.02 - 20.03)

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

Baran (21.03 - 19.04)

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

Byk (20.04 - 20.05)

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

Bliznięta (21.05 - 21.06)

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

Rak (22.06 - 22.07)

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

Lew (23.07 - 22.08)

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

Panna (23.08 - 22.09)

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

Waga (23.09 - 22.10)

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

Skorpion (23.10 - 21.11)

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

Strzelec (22.11 - 21.12)

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

Koziorożec (22.12 - 19.01)

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

TENIS

Z dużej chmury mały deszcz. Kanadyjskie zadanie Polaków

Paweł Wiśniewski

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

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

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

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



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

żeby się zrelaksować i żyć innym życiem niż to tenisowe.

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

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

Kasa wypłaci WTA 1000:

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

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

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

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

Kasa wypłaci ATP 1000:

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

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

PIĘKA NOŻNA

Rusza Puchar Polski. Wyjątkowa nagroda dla triumfatora

Jacek Czaplewski

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

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

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



Wolny los otrzymała Pogoń Siedlce. Tu w meczu z Jagiellonią

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

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

REKLAMA

0011550896

NIEZWYKŁA POLSKA!

Interaktywny Przewodnik Turystyczny Lato 2026

Odkryj wyjątkowe zakątki w letniej odsłonie

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

CZYTAJ na:
stronapodrozy.pl/przewodnik

GŁÓWNY PARTNER STRATEGICZNY

WOJEWÓDZTWO ŚWIĘTOKRZYSKIE