

GAZETA LUBUSKA

Relaks

Krzyżówki
do kawy.
Nowości
w programie TV

Powiat Zielonogórski

Nielegalne
budowle w lesie.
Ultimatum
strażnikówSzałasy, ziemianki, wykopy i prowizoryczne „domki”. Ich twórcy mają 14 dni na rozbiórkę obiektów i przywrócenie terenu do stanu pierwotnego.
– Str. 2

Zielona Góra

Tak dobrze,
jak w domu.
Budowa Centrum
już na finiszuPierwsze Centrum Opiekuńczo-Mieszkalne dla osób z niepełnościami przy ul. Aliny jest już prawie gotowe.
– Str. 3

Myślisz, że to się rozpuści?

Wodociągi pokazują „znaleziska”. Nawilżane chusteczki czy pieluchy powodują kosztowne awarie – Str. 4

Tego dnia o Gorzowie będzie

mówiła cała Polska. Rodzina Dębickich właśnie przygotowuje Spotkania Zespołów Cygańskich Romane Dyvesa – Str. 5



FOT. MAGDA MARZĄLEK

Region

Ile zarabia były marszałek? Po rezygnacji
z funkcji pracuje w gorzowskim szpitalu

Jarosław Miłkowski

Marcin Jabłoński został kierownikiem ds. realizacji projektów. Przez kilka miesięcy informacja o jego zarobkach była niedostępna dla opinii publicznej. Teraz to się zmieniło.

Polityk Koalicji Obywatelskiej był marszałkiem lubuskim dwukrotnie. Najpierw w latach 2008-2010, a poraz drugi został nim w październiku 2023 roku. 26 czerwca 2025 r. na drodze S3 za Cigacicami w kierunku Zielonej Góry doszło do kolizji, w której uczestniczył kierujący Skodą Jabłoński. Sprawa zrobiła się głośna na całą Polskę. Po około dwóch tygodniach ówczesny marszałek złożył rezygnację. Sejmik lubuski przyjął ją 18 sierpnia.

Został kierownikiem

Po trzech miesiącach Marcin Jabłoński znalazł nową pracę. 13 listopada został zatrudniony w Wielospecjalistycznym Szpitalu Wojewódzkim w Gorzowie, gdzie prezesem lecznicy jest związany z KO Jerzy Ostroch. Gdy Jabłoński był wojewodą, Ostroch był m.in. jego doradcą ds. gospodarczych i społecznych. Później zastąpił go na stanowisku przedstawiciela rządu w terenie.

Były marszałek został zatrudniony w szpitalu na umowę o pracę. Został kierownikiem ds. realizacji projektów. Jednym z tych projektów jest „przebudowa, modernizacja budynków szpitalnych oraz doposażenie infrastruktury technicznej i medycznej w celu poprawy jakości i dostępności do kompleksowej opieki psychiatrycznej”. Inwestycja warta jest 220,9 mln zł. Lecznica dostała na nią 200 mln zł dofinansowania z Funduszu Medycznego.

Przed zatrudnieniem Jabłońskiego nie było w szpitalu kierowni-



Marcin Jabłoński

czego stanowiska ds. realizacji projektów. Szpital informuje, że zostało ono utworzone w związku z inwestycją dotyczącą psychiatrii. O otrzymaniu dwustu milionów poinformowano w marcu 2026 roku.

Były marszałek związany jest ze Ślubicami. W tym przygranicznym mieście był zastępcą burmistrza, radnym, powoływany był także na starostę ślubickiego, pełnił też funkcję dyrektora, a następnie prezesa miejscowego szpitala powiatowego. Sprawą zatrudnienia Jabłońskiego w szpitalu zajął się więc Jacek Kotuła, który prowadzi JawneŚlubice.pl – lokalny projekt obywatelski i profil w mediach społecznościowych. Zajmuje się on monitorowaniem działań władz samorządowych, kontrolowaniem wydatków publicznych oraz nagłaśnianiem sprawy transparentności w mieście.

W grudniu zeszłego roku Kotuła złożył w gorzowskim szpitalu dwa wnioski o udostępnienie informacji

publicznej. W jednym z nich zapytał wprost: „Jaka jest dokładna kwota miesięcznego wynagrodzenia zasadniczego brutto oraz suma wszystkich dodatków (stażowych, funkcyjnych, premii) przyznanych panu Jabłońskiemu na stanowisku kierownika ds. realizacji projektów?”. Zrobił to, bo polityk wciąż jest osobą publiczną – radnym wojewódzkim.

Poprosił też szpital o kopie dokumentów, które miałyby potwierdzać przydzielenie Marcinowi Jabłońskiemu samochodu służbowego oraz zapewnienia obsługi kierowcy. W grudniu zeszłego roku były marszałek usłyszał bowiem wyrok zakazu prowadzenia pojazdów, który po uprawomocnieniu się mówił o 12 miesiącach bez prawa jazdy.

Na straży prywatności

Nie na wszystkie pytania otrzymał odpowiedź. Szpital poinformował, że Jabłoński nie korzysta z pojazdu służbowego należącego do szpitala, a lecznica nie zapewnia mu usługi transportu. Jeśli jednak chodzi m.in. o zasady wynagrodzenia, w odpowiedzi – Kotuła opublikował ją w internecie – można przeczytać, że „treść umowy o pracę nie jest informacją o sprawach publicznych, dotyczy ona bowiem indywidualnego stosunku pracy. Ponadto pan Marcin nie pełni funkcji publicznej w rozumieniu ustawy o dostępie do informacji publicznej”.

JawneŚlubice.pl sugerują, że byłego marszałka miał wozić do pracy jeden ze ślubickich radnych, który został zatrudniony w szpitalu na podstawie umowy cywilnoprawnej. Na pytania o zakres czynności, jakimi radny ma zajmować się w szpitalu, lecznica odpowiada jednak, że „nie stanowi on informacji publicznej”.

Po otrzymaniu odpowiedzi (nie na wszystkie pytania) Kotuła złożył do gorzowskiego Wojewódzkiego

Sądu Administracyjnego skargę „na bezczynność prezesa zarządu Wielospecjalistycznego Szpitala Wojewódzkiego w Gorzowie”. Wyrok zapadł w maju – sąd nakazał ujawnić zarobki Marcina Jabłońskiego.

Z wyrokiem gorzowskiego WSA szpital się nie zgodził i 3 lipca złożył do Naczelnego Sądu Administracyjnego skargę kasacyjną. Zdaniem lecznicy sąd administracyjny w Gorzowie „niezasadnie uznał, że w okolicznościach niniejszej sprawy zachodziły przesłanki wyłączające ochronę prywatności przewidzianą w ustawie o dostępie do informacji publicznej”.

Ile zarabia Marcin Jabłoński?

Mimo że lecznica wniosła skargę kasacyjną do NSA, „Gazeta Lubuska” zapytała w szpitalu o wysokość zarobków byłego marszałka. Wiceprezes lecznicy Robert Surowiec na wstępie tłumaczył, dlaczego szpital nie chciał ujawniać zarobków Jabłońskiego.

– My nie mamy prawa udostępniać jednostkowych wynagrodzeń jednej osoby. Uznaliśmy więc, że informację będziemy chronić, tak jak w przypadku każdego innego pracownika – oświadczył.

Ostatecznie jednak szpital zdecydował się o wysokości wynagrodzenia byłego marszałka poinformować. – Poprosiliśmy pana Jabłońskiego, jako zarząd, o wyrażenie zgody na ujawnienie zarobków. Uzyskaliśmy ją – tłumaczył Surowiec.

„GL” złożyła zapytanie prasowe, ale też formalnie złożyła wniosek o udostępnienie informacji publicznej. Po trzech kwadransach oddzwonił do nas rzecznik szpitala Paweł Trzciński.

– Podstawowa pensja Marcina Jabłońskiego wynosi 16 tysięcy złotych brutto. Z dodatkami stażowym jest to 19 236 złotych brutto – poinformował nas Trzciński.

POLECAMY

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

29.07.2026

Środa

Dzisiaj imieniny: Marta, Olaf, Feliks, Eugeniusz, Teodor
Telefon alarmowy: 112

Komentarz dnia



Magdalena Marszałek

Główny problem z „Głównym”

Są pomysły, które wywołują dyskusję. Są też takie, które wywołują zbiorową dezaprobatę. Do tej drugiej kategorii najwyraźniej należy kolejna próba przemianowania gorzowskiego dworca na „Gorzów Wielkopolski Główny”. Internauci nie zostawiają na tej inicjatywie suchej nitki, a w komentarzach przewija się jedno pytanie: główny, ale właściwie w czym? Bo złośliwi już odpowiadają, że głównie w tym, że niewiele z niego odjeżdża. Zabawne, choć wszyscy doskonale wiemy, że to tak naprawdę śmiech przez łzy.

Temat wraca regularnie, niczym opóźnione pociągi. Najpierw pojawił się w mediach społecznościowych, później trafił na konferencje prasowe w formie symbolicznej tabliczki, a dziś znów próbuje wyjechać na pierwszy tor. Problem w tym, że mieszkańcy najwyraźniej czekają na zupełnie inny skład. W komentarzach przeważają opinie, że pasażera naprawdę nie interesuje, co będzie napisane na elewacji dworca. Interesuje go, czy pociąg przyjedzie i czy będzie miał czym wrócić z pracy, szkoły albo od lekarza. I czy rozkład jazdy przestanie przypominać zbiór pobożnych życzeń. Reszta to tylko kosmetyka, a w przypadku gorzowskiej kolei wielu powiedziałoby nawet, że to zwykłe pudrowanie trupa.

Można oczywiście argumentować, że wiele miast ma dworce z takim dopiskiem. Tyle że zwykle za nazwą idzie również odpowiednia ranga połączeń. Sama tabliczka nie sprawi przecież, że przybędzie kursów, znikną opóźnienia albo nagle miasto stanie się ważniejszym kolejowym węzłem. Nic więc dziwnego, że mieszkańcy kpią z przekonania, że nowy szyld cokolwiek odmieni. Od tego jeszcze żaden pociąg nie odjechał szybciej.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj
 „Gazetę
 Lubuską”

tel. 68 381 70 52
 bok.prenumerata@polskapress.pl
 prenumerata.gazetalubuska.pl

POGODA



dzisiaj
 30°C/14°C



jutro
 37°C/17°C



Redaktor naczelna
 Maja Majewska
Z-ca redaktora naczelnego
 Mateusz Różański
Wydawcy
 Michał Olszański,
 Jacek Drumowicz

www.gazetalubuska.pl

Polska Press
Makroregion Zachód
Redakcja ul. Niepodległości 25,
 65-042 Zielona Góra, skr. pocztowa 120,
 tel. 68 324 86 00, 68 324 88 05,
 fax 68 324 88 72
 redakcja@gazetalubuska.pl
Prezes Makroregionu
 Robert Glinkowski
Dyrektor reklamy
 Marta Napiórkowska-Trzeciak
Dyrektor marketingu
 Aleksandra Sobolewska
Druk
 Polska Press Oddział Poligrafia,
 85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229



Wydawca Polska Press Sp. z o.o.
 ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
 tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Prezes Zarządu Polska Press Grupy
 Zenon Nowak
Redaktor naczelny Polska Press Grupy
 Marek Twaróg
Projekt graficzny, dyrektor artystyczny PPG
 Tomasz Bocheński
Dyrektor kolportażu PPG Tomasz Osoliński
Biurowisko 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.gazetalubuska.pl/tresci
 i w zgodzie z postanowieniami
 niniejszego regulaminu.

Nielegalne budowle w lesie. Ultimatum dla samozwańczych architektów

Urszula Baumann

Szałas, ziemianki, głębokie wykopy i prowizoryczne „domki”. Takie nielegalne konstrukcje odkryli w lasach w okolicach Zielonej Góry leśnicy i funkcjonariusze Straży Leśnej. Ich autorzy mają 14 dni na rozbiorę obiektów i przywrócenie terenu do stanu pierwotnego.

Lasy Państwowe są dostępne dla wszystkich, jednak korzystanie z tych terenów leśnych musi odbywać się zgodnie z obowiązującymi przepisami. Samowolne prowadzenie prac ziemnych, niszczenie gleby czy wnoszenie obiektów bez zgody zarządcy lasu jest działaniem niezgodnym z prawem.

– Tereny leśne są naszym wspólnym dobrem, dlatego każdy odwiedzający las powinien pamiętać o obowiązujących zasadach. Nie ma zgody na działania, które niszczą przyrodę i stwarzają zagrożenie dla innych osób korzystających z lasu – podkreślają przedstawiciele Nadleśnictwa Zielona Góra.

W miejscach, gdzie stwierdzono nielegalne konstrukcje i wykopy,



FOT. NADLEŚNICTWO ZIELONA GÓRA

ustawiono tablice informacyjne oraz wezwania do usunięcia samowoli.

Osoby odpowiedzialne za budowę obiektów i wykonanie wykopów zostały zobowiązane do:

- całkowitego usunięcia wzniesionych konstrukcji i budowli,
- uprzątnięcia wszystkich pozostawionych materiałów oraz odpadów,
- zasypiania wykopów i przywrócenia terenu do stanu pierwotnego.

Jeśli w ciągu 14 dni nielegalne konstrukcje nie zostaną usunięte, a teren nie będzie uporządkowany, do działania przystąpi Straż Leśna. Służby

usuną budowle i zasypią wykopy, które mogą stanowić zagrożenie dla ludzi i zwierząt. Sprawcy muszą liczyć się z konsekwencjami prawnymi oraz kosztami związanymi z rozbiorą i pracami porządkowymi.

Zgodnie z ustawą o lasach zabronione jest m.in. rozkopywanie gruntu, niszczenie ściółki leśnej, grzybni oraz zanieczyszczanie lasu. Kodeks przewiduje kary za niszczenie gleby, nieuprawnione korzystanie z cudzego lasu czy wyrządzanie szkód w drzewostanie. Kwestie samowoli budowlanych reguluje prawo budowlane.

FORUM CZYTELNIKÓW

Anastazia z Zielonej Góry:

Coraz więcej instytucji każe nam wszystko załatwiać przez internet. Ale przecież wciąż żyje spora grupa ludzi, którzy nie mają internetu a nawet kont w banku. Czy ich naprawdę należy skreślać jako potencjalnych klientów, petentów?

Wioletta z Sulechowa:

Dobrze że odwiedziła mnie koleżanka, która kiedyś mieszkała w Sulechowie. Była mile zaskoczona, że tak rozwinęło się miasto. Zdałam sobie sprawę, że my tak na co dzień nie widzimy tych zmian. Ktoś z zewnątrz szybciej potrafi je dostrzec i uświadomić nam pewne rzeczy.

Danuta z Zielonej Góry:

Dobrze, że Zakład Gospodarki Komunalnej kupił nowoczesny sprzęt do badania drzew. W mieście zwykle wybucha awantury, gdy wytnie się jakieś drzewo. Nie zawsze są to merytoryczne dyskusje, więc może konkretne argumenty przekonają tych, którzy krytykują każdą wycinkę.

Teresa z Sulęcina:

Z jednej strony mamy długie kolejki na badania czy do specjalistów. Z drugiej tak niechętnie korzystamy z bezpłatnych badań w ramach różnych akcji np. z badań mammograficznych. Mammobus co miesiąc przyjeżdża do wielu miejscowości

w każdym powiecie. Ja skorzystałam i jestem bardzo zadowolona.

Natalia z Zielonej Góry:

W mieście zbyt późno pojawiły się kwiaty np. Na lampach wzduż ulicy Bohaterów Westerplatte. Mamy lipiec, a pelargonie nie kwitną. Szkoda, bo niebawem będzie tam meta wyścigu kolarskiego i wiele telewizji pokaże to miejsce.

Tadeusz z Zielonej Góry:

W lesie za CRS-em, gdzie dawniej był basen jest mnóstwo śmieci, młodzież pali ogniska. Przydałoby się uporządkować teren. Bo inaczej będziemy mieć tu kolejny Spalony Las.

Lubuskie

• **Kontakt z redakcją:**
redakcja@gazetalubuska.pl

GORZÓW

ZIELONA GÓRA

Tajemnicze loty nad miastem. Śmigłowiec pojawia się wieczorami. Wiemy dlaczego

Magdalena Marszałek

Wieczorami nad miastem i okolicami pojawia się śmigłowiec, który wzbudza ciekawość, a u niektórych także niepokój. Czy to akcja ratunkowa? Czy wydarzyło się coś poważnego?

Okazuje się, że helikopter należący do Lotniczego Pogotowia Ratunkowego wykonywał zaplanowane loty szkoleniowe.

- Tego typu działania są najczęściej związane z koniecznością utrzymania oraz przedłużania uprawnień pilotów. Nocne treningi stanowią stały element pracy załóg Lotniczego Pogotowia Ratunkowego. Ćwiczenia prowadzone są przez bazy w całym kraju, aby piloci byli odpowiednio przygotowani do bezpiecznego wykonywania operacji - wyjaśnia Justyna So-

chacka, rzeczniczka prasowa Lotniczego Pogotowia Ratunkowego.

Takie loty odbywają się co jakiś czas, ale w okresie letnim, przy otwartych oknach, mogą być szczególnie zauważalne dla mieszkańców.

Oprócz samych lotów, ćwiczenia często obejmują także lądowania w różnych lokalizacjach - nie tylko na przyszpitalnych lądowiskach, ale również na boiskach, łąkach czy innych wyznaczonych terenach. Dzięki temu piloci zdobywają doświadczenie w operowaniu w zróżnicowanych warunkach, a także przy ograniczonej widoczności.

Gorzowska baza należy do najbardziej zapracowanych w kraju. W ubiegłym roku zrealizowała w sumie ponad sześćset misji. Wśród nich najwięcej było wylotów do wypadków, interwencji przy nagłych zachorowaniach oraz transportów międzyszpitalnych.

Leszek Kalinowski

Pierwsze Centrum Opiekuńczo-Mieszkalne dla osób z niepełnosprawnościami przy ul. Aliny jest już prawie gotowe. Pomoże tym, którzy tego wsparcia najbardziej potrzebują.

- Kiedy musiałem mieć pilną operację, najbardziej bałem się o niepełnosprawnego syna. Kto się nim zajmie, jak ja będę w szpitalu. Mąż zmarł trzy lata temu. Nie mam więcej dzieci. Ani dalszej rodziny w Zielonej Górze - opowiada pani Maria. - Na szczęście z pomocą przyszła mi sąsiadka i jej mąż. Teraz sytuacja się zmieni, bo będzie miejsce, w którym pomogą w takich sytuacjach.

Centra opiekuńczo-mieszkalne (COM) przeznaczone są dla dorosłych osób ze znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności, które nie mogą korzystać z usług w innych ośrodkach wsparcia, a takiej pomocy wymagają. Placówki tego typu zapewniają osobom z niepełnosprawnościami warunki do niezależnego, samodzielnego i godnego życia.

W Polsce działają dziś 44 centra opiekuńczo-mieszkalne, oferujące 807 miejsc, w tym 271 miejsc pobytu całodobowego. W województwie lubuskim pierwsza tego typu placówka powstała dwa lata temu w Raławiu w gminie Bogdaniec. W kwietniu tego roku centrum otwarto w Gralewie w gminie Santok. Obecnie powstaje ono jeszcze



FOT. LESZEK KALINOWSKI

W COM znajdzie się m.in. 10 miejsc całodobowych

w Suchej Dolnej w gminie Niegosławice), a także w Gorzowie (otwarcie planowane jest 1 października br).

Zielonogórskie COM w sąsiedztwie Domu Pomocy Społecznej wygląda już imponująco. Obiekt jest gotowy, przed nim wybudowano parking. Nie brakuje zielonego terenu.

Prezydent miasta Marcin Pabierowski podkreśla, że inwestycja to odpowiedź na zapotrzebowanie mieszkańców. O tych potrzebach mówiło się od dawna.

- W COM znajdzie się: 10 miejsc całodobowych w komfortowych warunkach (6 pokoi jednoosobowych oraz 2 pokoje dwuosobowe); pełne, profesjonalne zaplecze sanitarne dostosowane do najwyższych standardów i potrzeb osób z niepełnosprawnościami; jadalnia oraz duża część wspólna dla mieszkańców i uczestników pobytu dzien-

nego; zaplecze gospodarcze, część administracyjna i pomieszczenia dla personelu; parking i duży ogród z miejscem do wypoczynku i z pięknym widokiem - informuje prezydent Zielonej Góry Marcin Pabierowski. - Budujemy miejsce pełne empatii, gdzie profesjonalna opieka łączy się z domowym ciepłem.

Zadowolenia z inwestycji nie kryją zaangażowane w projekt radne: Elżbieta Smykał i Krystyna Magdziarek, które zauważają, że to miejsce zarówno dla osób z niepełnosprawnościami intelektualnymi, jak i fizycznymi.

Centra opiekuńczo-mieszkalne finansowane są ze środków budżetu państwa - z Funduszu Solidarnościowego oraz dofinansowane są przez gminy. Mieszkańcy opłacają część pobytu na podstawie uchwał gmin w tej sprawie.



FOT. LOTNICZE POGOTOWIE RATUNKOWE

Charakterystyczny, donośny dźwięk przyciąga uwagę mieszkańców

AKCJA CHARYTATYWNA

0011545112



ZIELONA GÓRA

Zakochana seniorka i „amerykański” lowelas

RED

Po kilku rozmowach wyznał jej miłość, obiecał wspólną przyszłość, a potem poprosił o pieniądze na leczenie. 70-latką uwierzyła internetowemu znajomemu i dała mu ponad 16 tys. zł.

Kobieta poznała w internecie mężczyznę podającego się za obywatela USA. Kontakt szybko przeniósł się na jeden z popularnych komunikatorów, a znajomość zaczęła nabierać bardzo osobistego charakteru. Rozmówca zapewniał kobietę o swoich

uczuciach i snuł plany wspólnej przyszłości. Po krótkim czasie poinformował jednak, że znalazł się w trudnej sytuacji i potrzebuje pieniędzy na leczenie. Zmanipulowana seniorka uwierzyła w jego historię. Aby spełnić prośby oszusta, przekazywała mu kolejne kwoty, a nawet pożyczła pieniądze od znajomych. Dopiero po czasie zorientowała się, że padła ofiarą przestępstwa.

Prośba o pieniądze od osoby znanej tylko z internetu powinna być wyraźnym sygnałem ostrzegawczym, nawet jeśli jej historia wydaje się bardzo przekonująca.

ZIELONA GÓRA

Myślisz, że to się rozpuści? Wodociągi pokazują „znaleziska”

Magdalena Marszałek

Potrafią uruchomić całą lawinę problemów. Nawilżane chusteczki, ręczniki papierowe, patyczki higieniczne czy pieluchy trafiają do kanalizacji, powodując kosztowne awarie. Wodociągi po raz kolejny apelują o zmianę codziennych nawyków.

Problem nie jest błahy. Sieć kanalizacyjna została zaprojektowana wyłącznie do odprowadzania ścieków sanitarnych z toalety, prania czy korzystania z toalety. Tymczasem do odpływów wciąż trafiają przedmioty i substancje, które nigdy nie powinny się tam znaleźć. Niektóre powodują zatory oraz poważne awarie.

Wbrew pozorom nie potrzeba wiele, aby zablokować przyłącze kanalizacyjne o średnicy zaledwie kilkunastu centymetrów. Szczególnie niebezpieczne są nawilżane chusteczki zawierające włókna bawełny lub nylonu. Choć producenci często reklamują je jako biodegradowalne, w praktyce zachowują się jak tkanina. Zaczepiają się



FOT. WODOCIĄGI ZIELONA GÓRA

Awaria za awarią. Wszystko przez to, co ląduje w toaletach

o elementy sieci, tworząc trudne do usunięcia zatory, które utrudniają przepływ ścieków. Efekt? Spiętrzenia, zalania, awarie i kosztowne naprawy.

- Chusteczki nawilżane, ręczniki papierowe, włókniny, patyczki higieniczne czy inne odpady nie powinny trafiać do toalety. Zamiast się rozpuszczać, gromadzą się w urządzeniach oczyszczalni i powodują kosztowne awarie oraz utrudniają pracę całego systemu - tłumaczy Wodociągi Zielona Góra.

Ostatnim przykładem są prace przeprowadzone

w oczyszczalni ścieków. Konieczna była wymiana uszkodzonych zasuw nożowych odpowiedzialnych za napełnianie i opróżnianie zagęszczaczy grawitacyjnych.

- Zasuwy zostały zablokowane przez ogromne ilości włókien, nawilżanych chusteczek oraz innych odpadów, które mieszkańcy wrzucili do toalet. To właśnie one doprowadziły do uszkodzenia elementów instalacji - informuje przedsiębiorstwo.

Przeprowadzenie napraw wymagało zaangażowania wielu służb, specjalistycznego sprzętu oraz pracy

w trudnych warunkach. Dzięki doświadczeniu pracowników udało się sprawnie usunąć usterkę, jednak takie interwencje generują wysokie koszty i utrudniają funkcjonowanie całego systemu oczyszczania ścieków.

- Wystarczy pamiętać, że do toalety wrzucamy wyłącznie to, co powinno się tam znaleźć - apelują Wodociągi Zielona Góra.

Problem dotyczy nie tylko wodociągów. Każdy niewłaściwie wyrzucony odpad może zatkać domową instalację kanalizacyjną, zablokować sedes lub rurę odpływową.

DROBNE

Usługi

MONTAŻOWE

OKNA, bramy drzwi, roletki, naprawy okien, montaż PlastMat. Tel. 68 470 19 70, Wrocławska 35.

OKNA, rolety, roletki. Montaż-servis- naprawa. Ptasia 32/7B, tel. 535 530 555

PORZĄDKOWE

WYWÓZ odpadów wyburzenia, 665-225-085.

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie zlećisz bez wychodzenia z domu przez Internetowe Biuro Ogłoszeń

ibo.polskapress.pl

REKLAMA 0011560082

WOJEWODA LUBUSKI

OBWIESZCZENIE WOJEWODY LUBUSKIEGO

IB-II.7840.39.2026.EWas

Zawiadamiam*, że Wojewoda Lubuski w dniu 27.07.2026 r. wydał spółce PKP Polskie Linie Kolejowe S.A., ul. Targowa 74, 03-734 Warszawa, decyzję o pozwoleniu na budowę inwestycji pn.: Rozbiórka i budowa mostu nad Kanałem Ulgi wraz z infrastrukturą towarzyszącą, w ramach zadania inwestycyjnego pn. „Modernizacja linii kolejowej nr 367 w obrębie miasta Gorzów Wielkopolski”.

Z treścią decyzji oraz dokumentacją sprawy można się zapoznać w siedzibie Lubuskiego Urzędu Wojewódzkiego w Gorzowie Wlkp. przy ul. Jagiellończyka 8, w godzinach pracy urzędu, po wcześniejszym telefonicznym zgłoszeniu takiego zamiaru - nr telefonu 957 851 750.

Treść decyzji jest także udostępniona od dnia 27.07.2026 r. w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie podmiotowej Lubuskiego Urzędu Wojewódzkiego (bip.lubuskie.uw.gov.pl).

Podstawa prawna:
* art. 9ac ust. 1 i 1a ustawy z dnia 28 marca 2003 r. o transporcie kolejowym (t.j. Dz.U.2025.1234 zm.) oraz art. 72 ust. 6 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz.U.2026.670).

REKLAMA 0011546788

INFORMATOR POGRZEBOWY

MIEJSKI ZAKŁAD POGRZEBOWY
Zielona Góra, Masarska 13,
tel. **68-3202235, 68-3202232**, przewóz zwłok,
kompleksowa obsługa pogrzebów **601798365** całą dobę.

KAMIŃSCY Zielona Góra, ul. Kościelna 4, Zyty 19,
tel. **693 424 440; 68-3230509** oraz Polkowice ul. Spokojna 1;
Legnica ul. Chojnowska 7; Szprotawa ul. Kościuszki 31A
przewóz zmarłych 24 godz., kompleksowa organizacja pogrzebów oraz transmisja pogrzebu online.

PRO MORTE Gorzów Wlkp. ul. Żwirowa 19E, tel. **95-7810083**
Organizacja Pogrzebów, Pogotowie Pogrzebowe 24 h.

REKLAMA 0011559938

BURMISTRZ SULECHOWA

działając zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2026 r. poz. 399) informuje, że na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego Sulechów, Plac Ratuszowy 6, zostały wywieszone wykazy nieruchomości stanowiących własność Gminy Sulechów przeznaczonych do najmu, sprzedaży, dzierżawy i użyczenia, położonych na terenie Gminy Sulechów.

REKLAMA 0011559934

BURMISTRZ SZPROTAWY

informuje, że w siedzibie Urzędu Miejskiego w Szprotawie zostało wywieszone:

- Zarządzenie nr 0050/102/2026 Burmistrza Szprotawy z dnia 24 lipca 2026 r. w sprawie przeznaczenia do dzierżawy w drodze bezprzetargowej nieruchomości stanowiących własność Gminy Szprotawa na okres do 10 lat.

FESTIWAL

Tego dnia o Gorzowie będzie mówiła cała Polska. Takiej imprezy nie można przegapić

Jarosław Miłkowski

- Na romskie wesela chodzi się licznie - mówi rodzina Dębickich, która już szykuje się do 38. edycji Romane Dyvesa. Tegoroczna edycja została zaplanowana na 21 sierpnia.

- Każdy pewnie słyszał o legendarnych romskich weselach, ale mało kto miał okazję na takim być. My postanowiliśmy to w tym roku zmienić. Chcemy, żeby widzowie przeżyli to na własnej skórze - mówi Manuel Dębicki, syn Edwarda, najbardziej znanego gorzowskiego Cygana.

Rodzina Dębickich właśnie przygotowuje XXXVIII Międzynarodowe Spotkania Zespołów Cygańskich Romane Dyvesa. To jedna z najstarszych imprez kulturalnych w regionie. I odbywająca się nieprzerwanie od 1989 roku (sześć lat temu nie przeszkodziła jej nawet pandemia).

Festiwal jak cygańskie wesele

W tym roku festiwal będzie wyglądał zupełnie inaczej niż w poprzednich latach. Będzie on bowiem zrobiony w klimacie cygańskiego zabawy weselnej.

- Będziemy starać się, by ci, którzy przyjdą do amfiteatru, poczuli się jak



FOT. MAGDA WARSZĄK

XXXVIII Międzynarodowe Spotkania Zespołów Cygańskich Romane Dyvesa 2026 odbędą się w Gorzowie 21 sierpnia.

goście romskiego wesela. Co za tym idzie forma tegorocznego Romane Dyvesa się zmienia. Zamiast koncertu festiwalowego, będziemy mieć widowisko, na które zaprosiliśmy innych artystów niż zwykle - mówi Manuel Dębicki. - Jeśli chodzi o gwiazdę, która dla nas, Romów, jest znana, to będzie nim zespół Enigma Romilor z Mołdawii. To legenda muzyki romskiej. Pierwszy raz będzie na naszym festiwalu - dodaje.

Oprócz mołdawskiego zespołu wystąpią też: The Gipsy Band (Francja), Krystijan Azirovic Orkestar (Serbia), Flamenco Embrujo (Polska), Liza Kotlyarenko (Polska), Dymitru Harea (Mołdawia). Nie zabraknie też gospodarzy, czyli Cygańskiego Teatru Muzycznego Terno. Szykowana jest również muzyczna niespodzianka. A dodajmy, że gwiazdy bywają na festiwalu bardzo często. Na Romane

Dyvesa śpiewały m.in. Maryla Rodowicz, Edyta Górniak, Justyna Steczkowska, Natasza Urbańska czy Halina Mlynkova. Będą też akcenty gorzowskie. Na „cygańskim weselu” pojawią się aktorzy Teatru Osterwy. Będą też stroje gorzowskiej projektantki mody Natalii Śliwowskiej.

- Na romskie wesela chodzi się licznie. Jak zapraszamy kogoś na wesele, to nie pojedyncze

osoby, tylko miastami. Mówimy: „Bierz całą rodzinę, sąsiadów. I przyjeżdżaj” - mówi M. Dębicki.

- Zenią się i za mąż wychodzą i Cyganie, i Polacy - mówi z kolei 91-letni Edward Dębicki. Na cygańskich weselach był już jako czterolatek, czyli tuż przed wojną.

- Wesele nie trwało jeden dzień. Czasami to był tydzień. Było dużo muzyki, dużo jedzenia, dużo dobrej rozmowy - opowiada pan Edward. - Gdy chłopak i dziewczyna chcieli się pobrać, to musieli przyjść do szefa taboru, uklęknąć, ucałować go po rękach. Później wiązało im się ręce i życzyło, aby byli szczęśliwi, aby Bóg ich wspomagał, ale też, żeby pamiętali o swoim rodzie - wspomina założyciel zespołu Terno. I mówi także o słynnych romskich porwaniach.

- Jeśli dziewczyna była ładna i sama gdzieś poszła, to ją porywano. Nie można było jednak tego zrobić, jeśli miała dziecko. Moje ciotki brały więc mnie za rączkę i chodziły ze mną jako „zabezpieczeniem” - śmieje się pan Edward.

Festiwal Romane Dyvesa tradycyjnie pokaże też Telewizja Polska. Retransmisja na antenie TVP2 będzie 23 sierpnia o 21.00. Co roku gorzowski festiwal gromadzi przed telewizorami około milionową widownię. W zeszłym roku było to około 1,3 mln widzów.

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

FOKUS

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

POLITYKA

O usunięciu członków Rozwoju Plus zdecydował Komitet Polityczny PiS

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

Alina Mazurska

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

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

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

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

Z kolei portal Wirtualna Polska napisał o tym, że oświadczeń nie złożyli dwaj europosłowie partii, Mariusz Kamiński i Maciej Wąsik, co potwierdziły władze PiS. Sprawa nie ma jednak mieć związku z działalnością Rozwoju Plus. – Oni się wkurzyli, że ktoś każe im jakieś lojalności podpisywać. Wedle mojej wiedzy to nie chodzi o to, że chcą do nas dołączyć – 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 „wyprzedzić” ich z PiS.

Komitet Polityczny PiS zatwierdzi usunięcie

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

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

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

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

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

Kto należy do Komitetu Politycznego PiS?

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

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

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

Założą własny klub parlamentarny

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

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

KRÓTKO

Orzeczenie

Transkrypcja aktów małżeństw nielegalna

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

Polityka

Morawiecki zrezygnuje z funkcji szefa EKR

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

Śląskie

Przerabiał bony towarowe i płacił nimi ponownie

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



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

SEJM

Wybór wicemarszałka z PiS we wrześniu

Alina Mazurska

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

Szef klubu PiS Mariusz Błaszczak w poniedziałek przekazał dziennika-

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

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

SĄD

Daniel Obajtek odmówił składania wyjaśnień

Karolina Wrońska

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

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

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

– Oczywiście odmówiłem składania wyjaśnień, nie przysięgam 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”.

JAPONIA

Silne trzęsienie ziemi w Japonii. Dziesiątki rannych i uszkodzenia infrastruktury

Grzegorz Kuczyński

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

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

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

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

Do szpitala w mieście Hikawa w prefekturze Kumamoto przetransportowano co najmniej 50 osób poszkodowanych w wyniku kataklizmu, nie sprecyzowano jednak, w jakim są

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

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



Informacje o trzęsieniu ziemi są wiadomością numer 1 w japońskich mediach

NIEMCY

Policja wzmocni ochronę Parady Równości w Hamburgu

Karolina Wrońska

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

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

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

Dumy (Pride Week) mogły odbyć się bezpiecznie.

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

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

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

PAP

USA

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

Grzegorz Kuczyński

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zelenski 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 Zelenski 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 Zelenskiego 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 Zelenski opublikował w mediach społecznościowych zdjęcia z lądowania w Waszyngtonie

kupują rosyjskie surowce energetyczne.

Wizyta Zelenskiego 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

Zelenski 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 dalekosieżnych 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

• **W numerze** Trzy polskie uzdrowiska od ponad stu lat specjalizują się w leczeniu płuc, oskrzeli i zatok

ROZMOWA

Porównujemy się do innych i to nas niszczy

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

Emil Hoff

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

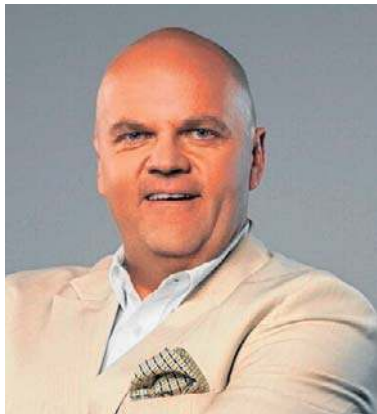
Opowiedziałem swoją historię w książce po to, by mieć mandat do mówienia o wychodzeniu z traumy i sięgania po szczęście. Ale chciałem też pokazać, że osiągnięcie szczęścia jest możliwe, nawet jak się nie pochodzi z dobrego domu i nie ma worków pieniędzy, mieszkania i fajnego auta, podarowanych przez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

Na czym polegały trudności?

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

Czy to się udaje?

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



FOT. DAMIAN ABRAMOWICZ, MAT. PRAS.

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

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

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

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

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

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

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

Jak można to robić?

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

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

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

W Polsce chyba trudno o taki mindset.

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

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

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

MISTRZOWIE FOTOGRAFII 2026



1. miejsce w województwie: Agnieszka Jasińska-Dźwil, powiat żagański

Akcja Mistrzowie Fotografii 2026 dobiegła końca. Przez wiele tygodni miłośnicy fotografii z całej Polski prezentowali wybrane przez siebie kadry, walcząc o uznanie naszych Czytelników i Internautów, a także o tytuły oraz nagrody.

W ogólnopolskim finale wyłoniliśmy laureatów w skali całego kraju, a na zdobywcę nagrody głównej czekała wyjątkowa fotograficzna wyprawa do Andaluzji w Hiszpanii! Plebiscyt był doskonałą okazją do zaprezentowania swojego talentu szerokiemu gronu odbiorców i znalezienia się w gronie najpopularniejszych w Polsce osób robiących zdjęcia. I tak Fotografką Roku Polski została Sylwia Zelek, drugie miejsce w kraju zajęła Kamila Osińska, a trzecie - Ewelina Redlicka.

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

Mistrzowie Fotografii po raz kolejny pokazali, że aparat to tylko narzędzie, bo w fotografii najważniejsze jest spojrzenie człowieka. Liczą się jego wrażliwość, ciekawość świata i umiejętność dostrzegania tego, co dla innych bywa niewidoczne. Każde zgłoszone zdjęcie było osobną historią, a każda z tych historii przypominała nam - i wciąż przypomina - że fotografia ma niezwykłą moc. Potrafi zatrzymać czas i pozwala do niego wracać. To właśnie dlatego robimy zdjęcia - by ocalić wspomnienia, emocje i miejsca, które są dla nas ważne. Tegoroczna edycja Mistrzów Fotografii przypomniała 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.

FOTOGRAF ROKU I MIEJSCE W WOJEWÓDZTWIE

To zatrzymany ułamek sekundy.

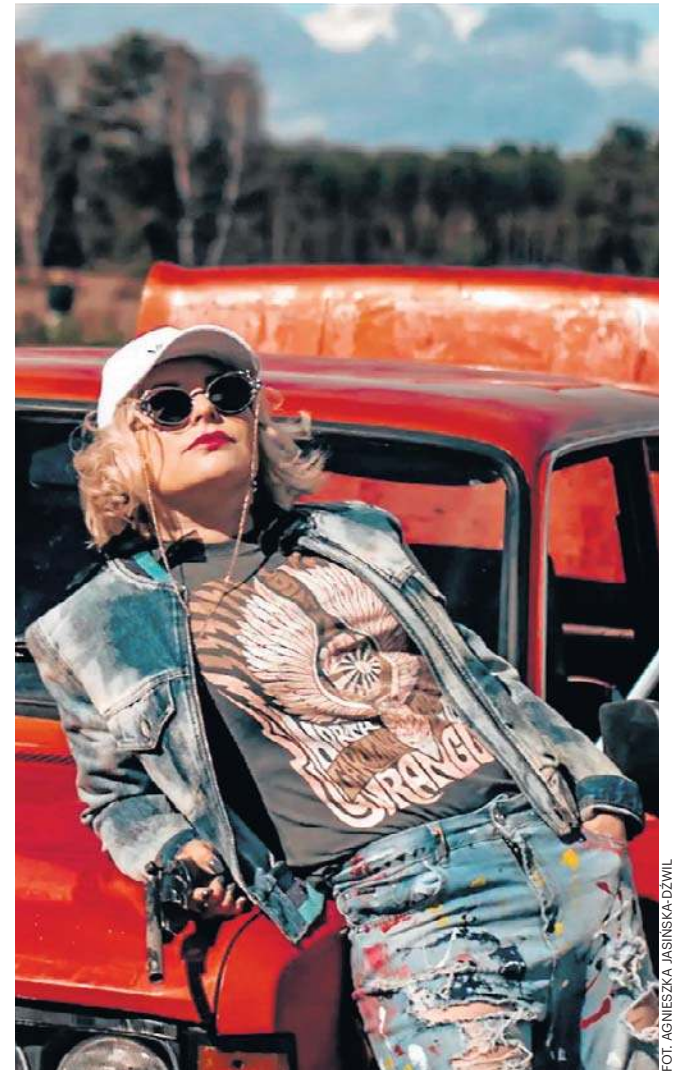
KI
katarzyna.borek@polskapress.pl

Agnieszka Jasińska-Dźwil opisuje, że zamiast tylko przechodzić obok drzewa, fotograf zauważa, jak światło przebija przez liście o złotej godzinie.

Dla Agnieszki Jasińskiej-Dźwil fotografia to, przede wszystkim, chęć uchwycenia niepowtarzalności chwili. - Fotografia pozwala mi zatrzymać czas i pokazać innym to, co często umyka nam w codziennym pośpiechu - grę cieni, emocje na twarzy czy unikatowy klimat miejsca. To dla mnie forma osobistej wypowiedzi i sposób na relaks - wyjaśnia. Do naszego plebiscytu zgłosiła kilka zdjęć, w tym jedno dla niej wyjątkowe, które dziś też możecie u nas zobaczyć. - To zdjęcie oddaje moment absolutnego spokoju, który poczułam podczas wędrowki. Wybrałam ten kadr, bo światło idealnie podkreśla dzikość tego miejsca, przypo-

minając o potęgę natury - tłumaczy nasza zwyciężczyni. Jej zdaniem przyroda często symbolizuje spokój, harmonię z otoczeniem oraz potrzebę czepiania energii z natury.

- Zdobyć tytułu w plebiscycie Mistrzowie Fotografii to dla mnie wielki zaszczyt i ważne wyróżnienie. Czuję satysfakcję, że czas poświęcony na doskonalenie warsztatu przyniósł takie efekty. Nagroda ta jest dla mnie motywacją do dalszego rozwoju i podejmowania kolejnych kreatywnych wyzwań - mówi. Wyjaśnia, że fotografia uczy uważnego patrzenia. Zamiast tylko przechodzić obok drzewa, fotograf zauważa, jak światło przebija przez liście o złotej godzinie. To sprawia, że świat staje się bogatszy w detale. Jej fotografowanie przyniosło docenienie ulotności. Zdjęcie to zatrzymany ułamek sekundy. Świadomość, że dany wyraz twarzy czy układ chmur już się nie powtórzy, uczy cenić bieżącą chwilę.



FOT. AGNIESZKA JASIŃSKA-DŹWIL

FOTOGRAF ROKU II MIEJSCE W WOJEWÓDZTWIE

Zaczął się od fascynacji motoryzacją

KI
katarzyna.borek@polskapress.pl

Dla Przemysław Ślęczkowski fotografia zaczęła się od zdjęć własnego samochodu, które robił telefonem. Dziś traktuje ją jako hobby i świadomie szuka kadrów, które opowiadają historie.

Zaczął się od pasji do motoryzacji, jakieś trzy lata temu. Pierwsze zdjęcia, które zapamiętał, przedstawiały jego samochód. Jak przyznaje pan Przemysław, aparat nie towarzyszy mu na co dzień. Zabiera go ze sobą wtedy, gdy wybiera się na fotograficzny spacer po mieście i szuka ciekawych kadrów.

Jego przygoda z fotografią zaczęła się zupełnie przypadkiem od zdjęć własnego samochodu robionych telefonem z myślą o publikacji w mediach społecznościowych, a pierwsze fotografie nie były idealne - jednak z każdym kolejnym ujęciem rosło i zainteresowanie, i chęć rozwijania swoich umiejętności. Z czasem fotografia stała się czymś więcej niż tylko sposobem na uwiecznienie chwili. Przerodziła się w hobby, które towarzyszy mu do dziś. Zdjęcie, które zgłosił do plebiscytu, ma dla niego



FOT. PRZEMYSŁAW ŚLĘCZKOWSKI

szczególne znaczenie, a wszystko za sprawą klimatu, jaki udało mu się uchwycić. - Wyjątkowe jest dla mnie zdjęcie wykonane na hali. Doskonale oddaje klimat dawnych lat. Myślę, że starsze osoby zrozumieją, co mam na myśli. Ta atmosfera, która była wyczuwalna na różnego rodzaju halach targowych, jest obecna też na tym zdjęciu. Cała ta hala jest dobrym materiałem. Zauważyłem to już wcze-

śniej, dlatego udałem się tam z aparatem. Zaczęłem robić tam zdjęcia i to mi się najbardziej spodobało - mówi. Podkreśla, że fotografia zmieniła to, w jaki sposób dziś postrzega świat. - Nawet, jak jadę gdzieś w góry, to potrafię ujrzeć jakiś kadr i zrobić zdjęcie. Nieraz mówię bliskim, że to jest ciekawe miejsce, które warto sfotografować i tutaj będzie dobry kadr - wyjaśnia Przemysław Ślęczkowski.

FOTOGRAF ROKU III MIEJSCE W WOJEWÓDZTWIE

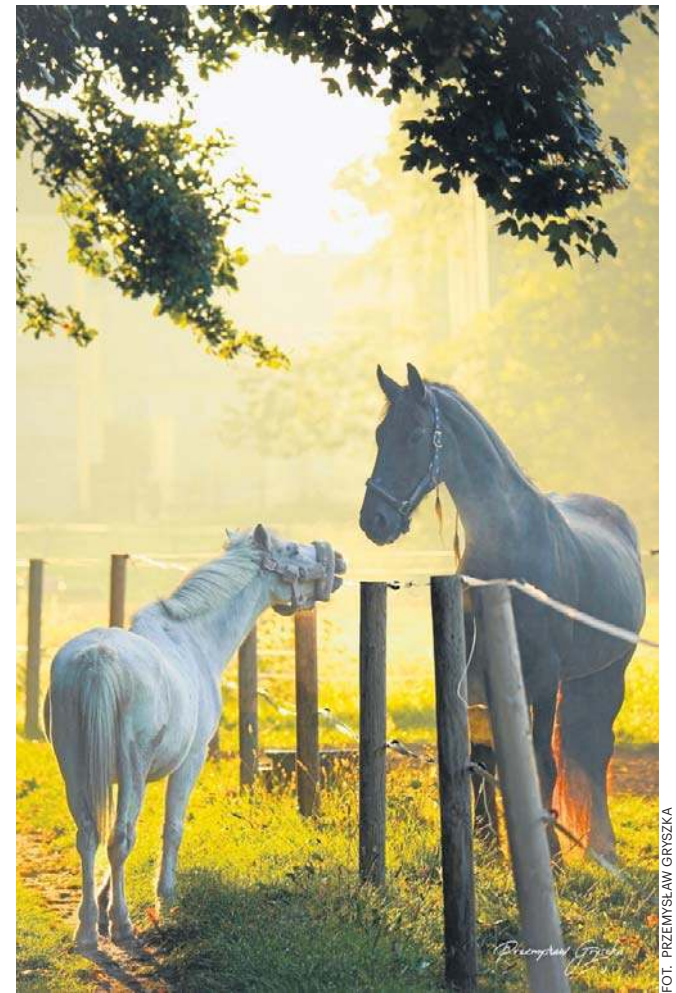
Cienie, kolory, kadry, które zwykle umykają

KI
katarzyna.borek@polskapress.pl

Jego pasją jest fotografia dzikiej przyrody oraz krajobrazu. Wszystkie zdjęcia zapadają mu w pamięć na dłużej, szczególnie jednak krajobrazy górskie.

Przemysław Gryszka uważa, że fotografia to idealne narzędzie do kolekcjonowania wspomnień. - Jest to doskonała forma sztuki pozwalająca przekazać to, czego nie da się powiedzieć słowami - przekazuje. Ceni sobie odkrywanie nowych miejsc i polepszanie własnej techniki. - Zatrzymuję w kadrze to, co niewidoczne dla zabiegającego oka - opisuje nasz laureat, który specjalizuje się w fotografii krajobrazowej i przyrodniczej.

Zajęcie trzeciego miejsca w całym województwie w plebiscycie to dla niego zarówno wielkie wyróżnienie, jak również motywacja do jeszcze lepszej pracy z aparatem, z którym wędrowanie stanowi odskocznik od codzienności, wyciszenie i możliwość obcowania z naturą. Fotografia uczy go skupienia, a przede wszystkim cierpliwości.



FOT. PRZEMYSŁAW GRYSZKA

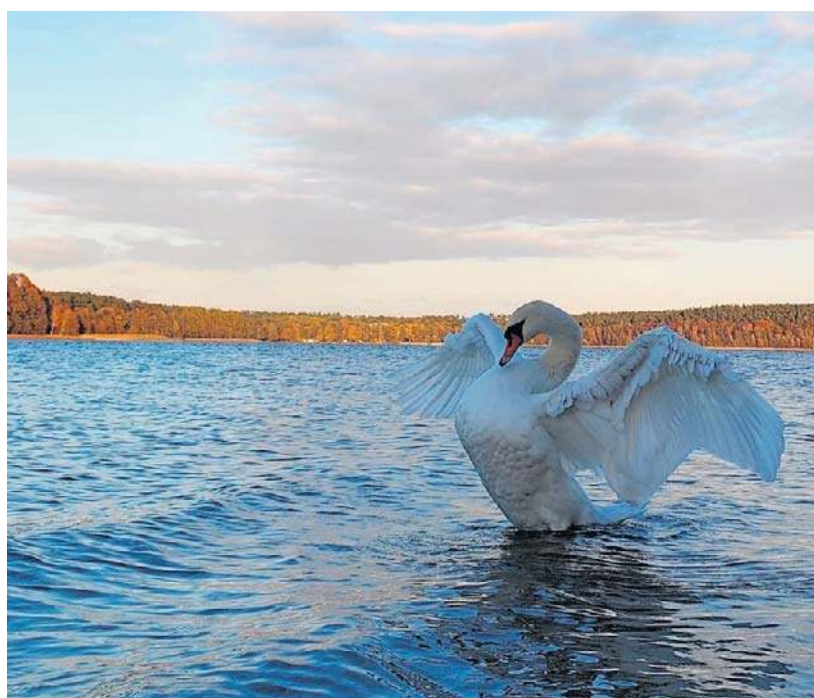
MISTRZOWIE FOTOGRAFII 2026 - LAUREACI ETAPU POWIATOWEGO



Małgorzata Jasonek
powiat wschowski



Damian Kotwicki
powiat gorzowski



Barbara Gawrońska
powiat słubicki



Artur Pawlik
powiat sulęciński

MISTRZOWIE FOTOGRAFII 2026 - LAUREACI ETAPU POWIATOWEGO

Oliwia Banaś
powiat międzyszecki



Katarzyna Sokołowska
powiat świebodziński



Rafał Witkowski
Gorzów Wielkopolski

AUTOREKLAMA

Czym będą jeździć Polacy za kilka, kilkanaście lat?

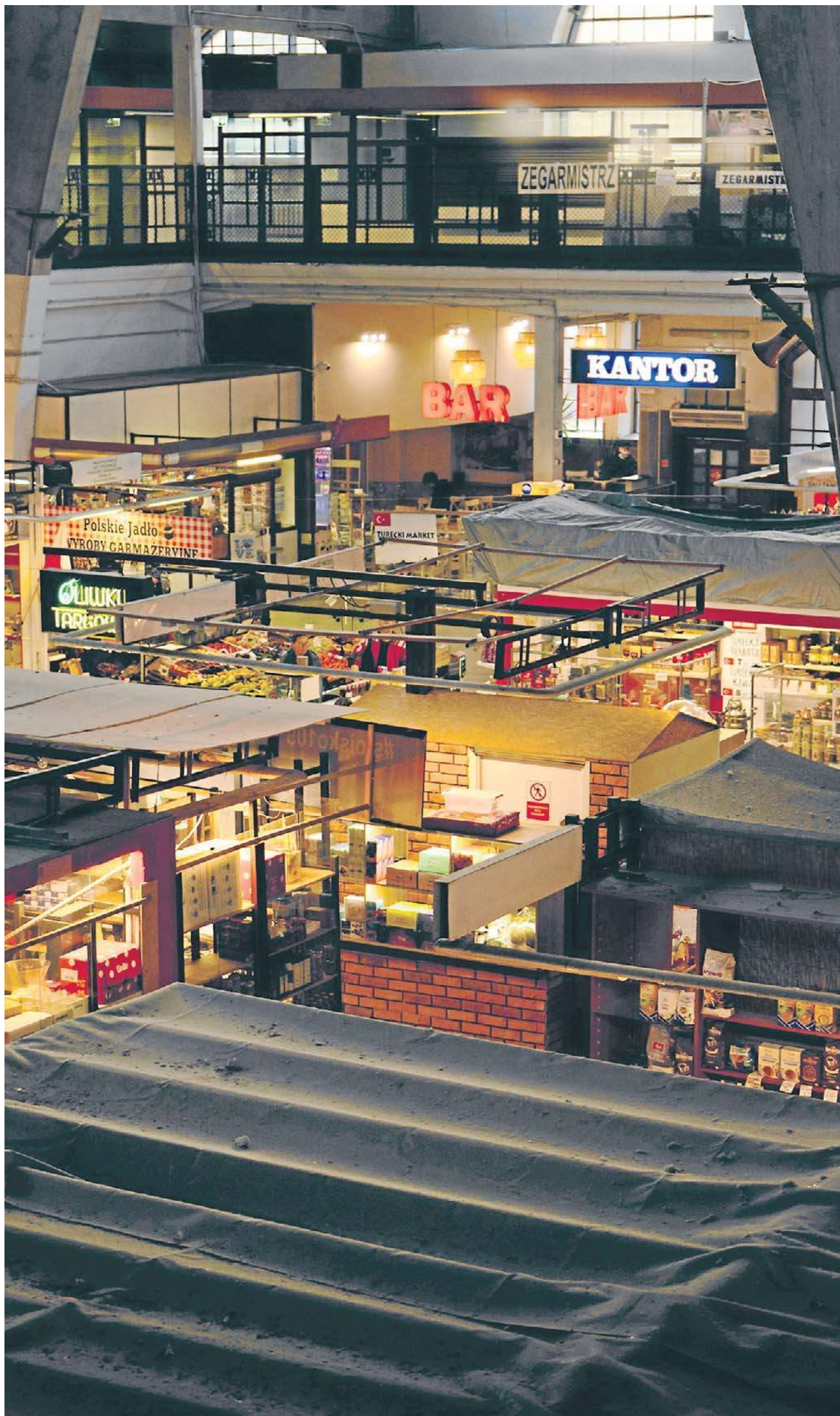


- Motoryzacja na zakręcie. Branża próbuje wszystkiego naraz
- Do kogo należą marki samochodowe?
- Ferrari. Emocje, styl, dźwięk i szybkość
- Porsche 911. Samochód ma zachwycać tym jak jedzie, a nie jak jest skonstruowany

A także testy, wrażenia z jazdy, porównania, porady, fascynacje i historia motoryzacji.
Zapraszamy do lektury!

Magazyn do nabycia w salonach prasowych

MOTO SALON

MISTRZOWIE FOTOGRAFII 2026 - LAUREACI ETAPU POWIATOWEGO

Przemysław Ślęczkowski
Zielona Góra

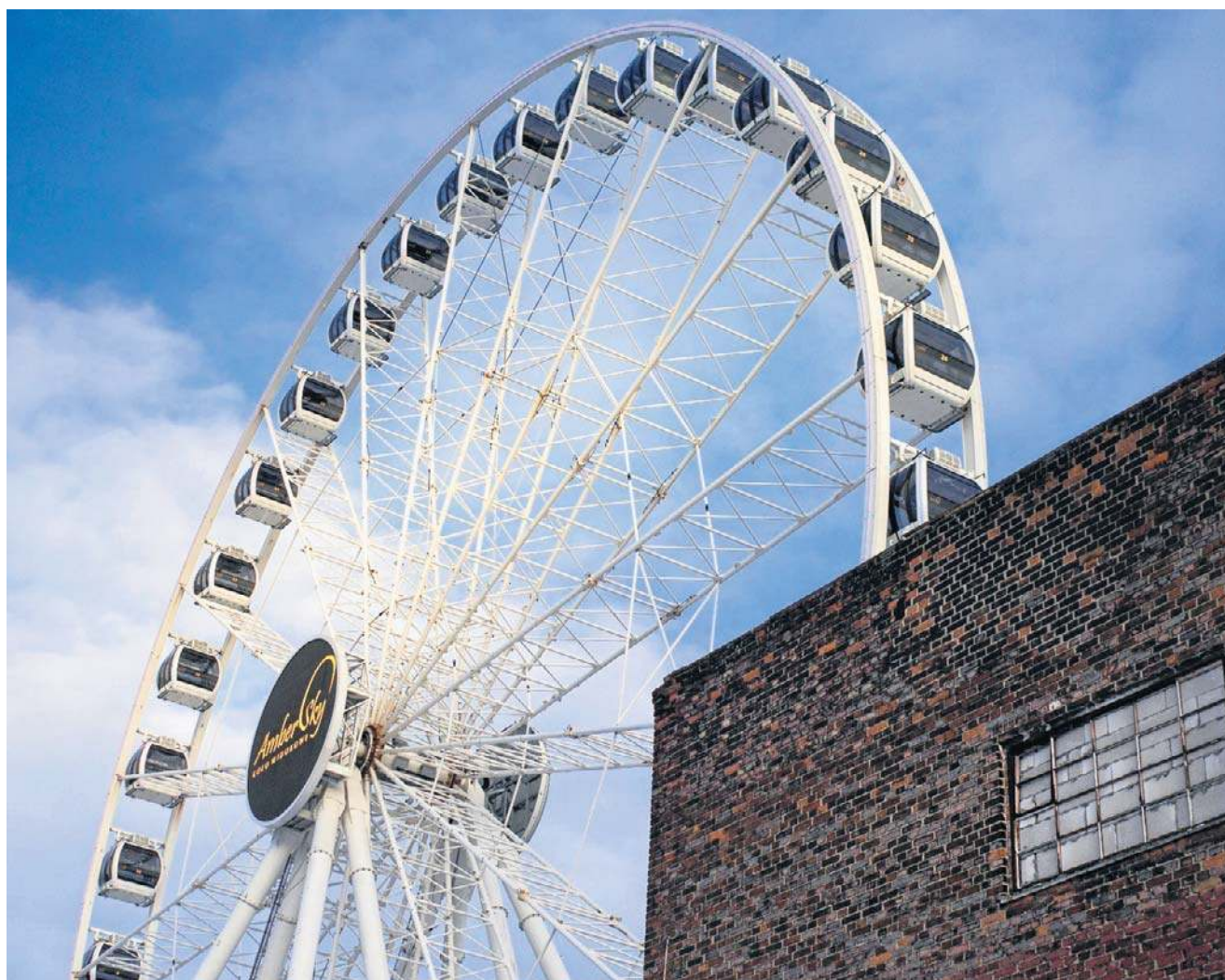


Mirosław Skubiszyński
powiat zielonogórski



Agnieszka Jasińska-Dźwil
powiat żagański

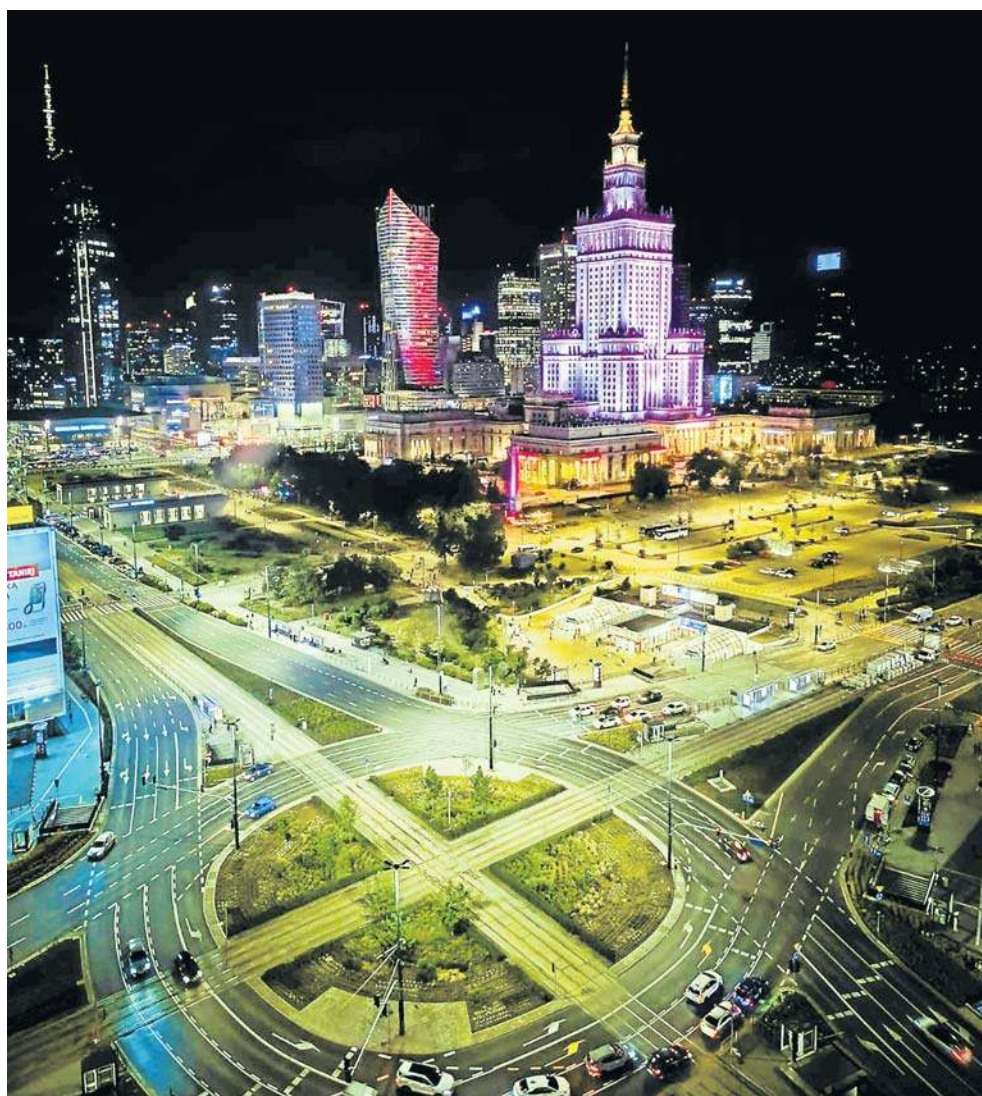
MISTRZOWIE FOTOGRAFII 2026 - LAUREACI ETAPU POWIATOWEGO



Michał Kikut
powiat strzelecko-drezdenecki



Przemysław Gryszka
powiat żarski



Magdalena Trzyna
powiat nowosolski



Grażyna Kruk
powiat krośnieński

Podróż zaczyna się od Twojej strony

stronapodrozy.pl



UZDROWISKA

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

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

Ola Głowacka

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

Rabka-Zdrój – polska stolica leczenia chorób układu oddechowego

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



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

Szczawnica – idealna dla alergików i osób z astmą

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

Ustka – lecznicza moc morskiego klimatu

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

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

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

Jakie zabiegi warto wybrać przy chorobach układu oddechowego?

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

W Rabce-Zdroju 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 błąd 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 wnosi małżonek, następnie dzieci i wnuki, na końcu – rodzice.

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

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

3. Gmina

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

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

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

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

Jak wygląda procedura przyjęcia do DPS?

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

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

DIETA

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

Emil Hoff

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Urazy zębów u dzieci

Jak udzielić pierwszej pomocy dziecku z wybitym zębem?

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

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

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

Co, jeśli nie da się uratować zęba?

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

w celu zamknięcia luki lub leczenie implantologiczne po zakończeniu wzrostu.

Co z ukruszeniami i złamaniami zębów?

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

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

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



FOT. GETTY IMAGES

PROFILAKTYKA

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

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

oprac. Emil Hoff

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

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

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

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



FOT. GETTY IMAGES

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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 zwierzaka, 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 - zwierzaki, 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 zwierzaków 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 gazetalubuska.pl/pupil

KATEGORIA - KOT

„Nigdy nie zachwycalam się kotami, ale twoje sprawiają, że można się nad nimi rozczulać”

- Powiedzenie, że koty chodzą własnymi ścieżkami, nie sprawdza się w przypadku moich kotów ani w 1%. Mamy jedną wspólną ścieżkę. Codziennie rano o 6:00, kiedy budzę się, razem w trójkę leżymy przytuleni i czekamy do 6:05 wspólnie. Po 8 godzinach, kiedy wracam po pracy, czekają cierpliwie pod drzwiami, aby przywitać mnie, dostać obiad i znowu wspólnie odpoczywać. W nocy połowa łóżka jest moja a połowa dla moich rozwalonych z brzuskami na wierzchu przyjaciół. Dodatkowo moje kotki sprawiają, że każdy rozplywa się nad nimi i jest zachwycony tym, jak kotki mogą być tak chętne do interakcji z człowiekiem a szczególnie do głaskania. Kiedyś koleżanka, która nie miała jakiejś dużej styczności z kotami, były jej obojętne powiedziała „Nigdy nie zachwycalam się kotami szczególnie, ale twoje sprawiają, że można się nad nimi rozczulać” - przekazuje Marta



Wieczór. Królowa i Mruczek to wesoła dwójka rodzeństwa, która każdego dnia pokazuje, czym jest bezwarunkowa miłość. Zawsze są blisko pani Matry, przytulają się, mruczą, spędzają każdą chwilę i domagają się głaskania. Uwiel-

biają kontakt z ludźmi, a najbardziej ze swoją panią, która jest zawsze witana przez swoje koty z ogromną radością, a ich obecność sprawia, że nawet najtrudniejszy dzień staje się lepszy, a w domu zawsze jest wesoło.

KATEGORIA - PIES

Zaopiekował się czterema podrzuconymi kotkami, bo taki właśnie jest Misiu - troskliwy i opiekuńczy

Misiu to wyjątkowo opiekuńczy i pogodny pies, chętnie troszczy się o innych. Najlepszym dowodem na to jest fakt, że zaopiekował się czterema podrzuconymi kotkami, był wobec nich cierpliwy, delikatny i spokojny, jakby od zawsze były częścią jego rodziny. Jest bardzo wesoły i pełen energii. Uwielbia bawić się zabawkami, chętnie aportuje i zawsze cieszy się na wspólną zabawę. Jest wiernym i oddanym towarzyszem. Lubi bliskość ludzi, chętnie towarzyszy domownikom w codziennych zajęciach i potrafi poprawić humor samą swoją obecnością. Dzięki swojej łagodności, radosnemu usposobieniu i ogromnemu sercu sprawia, że każdy dzień z nim jest pełen uśmiechu. - Misiu najbardziej lubi, gdy cała rodzina jest razem w domu. Gdy zauważy, że kogoś brakuje, wyraźnie daje znać, że nie jest z tego zadowolony, potrafi wynieść kapcie na podwórko albo porzucić buty po całym



domu, jakby chciał powiedzieć: „Wracajcie już!”. Kiedy wszyscy są na miejscu, od razu się uspokaja, merda ogonem i pilnuje, żeby każdy dostał swoją porcję uwagi. To pokazuje, jak bardzo jest przywią-

zany do swojej rodziny i jak ważna jest dla niego obecność wszystkich domowników - podkreśla Magdalena Różalska-Witek, dodając, że kocha Misia za jego ogromne serce i bezwarunkową miłość.

KATEGORIA - INNE ZWIERZĄTKO

Nie umknie mu żadna zmiana, chce uczestniczyć we wszystkich czynnościach, które dzieją się w domu

Kiko to króliczek rasy angora. - Mamy go u siebie od 6 lat. Jest niepowtarzalny, swoją urodą potrafi zaszczepić każdego, a jego ciekawość nie zna granic - opisuje swojego ukochanego pupila Karolina Polańska. Nasz mały uczestnik plebiscytu Nasze Pupile wygląda jak mała maskotka - jego futerko jest jak chmurka, ma błyszczące oczka, uszka niczym dwa urocze kucyki. Biega po całym domu, ogląda telewizję razem z domownikami, traktuje każde łóżko i kanapę jak swoje własne, a nawet wspina się na krzesła czasem z lepszym, czasem z gorszym skutkiem.

Nie umknie mu żadna zmiana i chce uczestniczyć we wszystkich czynnościach w domu. Jak przystało na każdego pełnoprawnego domownika, nie żyje on samymi obowiązkami. Kiko ma też swój czas wypoczynku, najczęściej wtedy leżakuje, często przegląda się w lusterku i czeka, aż któryś

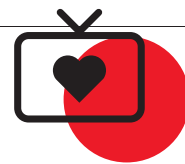


z członków rodziny w końcu domysli się, że zwierzątko potrzebuje masażu.

- Bardzo dobrze wie, jak wyprosić najlepsze smaczki. W mgnieniu oka pojawia się przy nogach, gdy usłyszysz z drugiego końca domu od-

głos obieranego jabłka czy marchewki - dodaje Karolina Polańska. Nie sposób się przy nim nudzić, bo każdego dnia zaskakuje domowników nowymi pomysłami i swoim uroczym charakterem.

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: dzieli go patelnię 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.

KRZYŻÓWKA NR 115

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

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

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

Twoja gazeta
w prenumeracie
z Tele
Magazynem

© 68 381 70 52

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

ROZWIĄZANIE NR 114

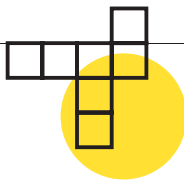
R	M	B	L	O	K	O	W	I	S	K	O	K	Z
O	K	A	P	I	D	D	K	N	I	O	B	E	
Z	K	B	O	M	B	A	W	G	O	R	E	Z	S
W	I	L	N	O	O	O	O	R	T	R	U	S	T
O	E	S	W	I	A	N	E	K	E	C	A		
D	U	R	S	Z	L	A	K	T	A	L	K	S	H
M	Z	I	R	Y	B	A	I	L	B				
M	I	E	L	O	N	K	A	P	O	D	W	O	Z
A	E	D								E	I	O	
B	R	A	M	K	A					R	A	K	A
A	R	I								F	L	D	
S	T	O	L	E	K					Ś	R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

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 w Białym-stoku 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. – 1:11,24 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.

W aż sześciu 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 (jest to jego dziewiąty złoty „krażek”) i goni swojego trenera Szymona Ziółkowskiego, który ma w dorobku 20 medali, w tym 14 złotych. ©©

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. Kolejorz 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. Zławki weszli trzej pozostali. Bramki wprawdzie nie padły, ale duński szkolenowiec apelował, by samego występu nie oceniać katastroficznie. – Trochę zabrakło nam szczęścia – stwierdził skrzydłowy Leo Bengtsson.

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

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



FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

Zespół poznańskiego Lecha 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 Górnika 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 Zurawskiego.

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 Janza. – Czuję wiarę w zespole. Musimy zagrać odważnie. Kluczem będzie nie stracić bramki jako pierwszego. Nie mamy nic do stracenia. Przeczuję jednak, że ten mecz okaże się jeszcze trudniejszy. Wszyscy muszą zagrać najlepiej jak potrafią – wyznał trener Michał Gasparik. ©©

TENIS

Znamy plany Igi Świątek. Na duet polsko-norweski czeka aż milion dolarów

Paweł Wiśniewski

Ubiegłoroczni finaliści – Iga Świątek i Norweg Casper Ruud – zgłosili się także do tegorocznej edycji miksta w wielkoszowym 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 zmagania 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 miliona 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

KRÓTKO

Żużel

Lubuska młodzież ścigała się w Gorzowie i Lesznie

Żużlowcy Stali Gorzów i Falubazu Zielona Góra rywalizowali w cyklicznych imprezach indywidualnych: w Gorzowie w 7. rundzie Pucharu Ekstraligi U17, a w Lesznie w 5. rundzie Pucharu Ekstraligi 500R.

Na gorzowskim torze triumfował zawodnik gospodarzy Igor Kordun, drugi był Michał Duchiniński z Torunia, a trzeci Krzysztof Harendarczyk (Sparta Wrocław). W Lesznie wygrał Kacper Szewczyk (Motor Lublin), a druga lokata przypadła Kajetanowi Jarosiewiczowi z Falubazu.

● **Wyniki zawodów w Gorzowie:** 1. Igor Kordun (Stal Gorzów) 14 (3,2,3,3,3), 2. Mikołaj Duchiniński (KS Toruń) 12 (2,3,2,2,3), 3. Krzysztof Harendarczyk (Sparta Wrocław) 12 (3,2,3,2,2), 4. Kacper Sobkowik (Stal) 11 (2,3,2,3,1), 5. Karol Szmyd (Motor Lublin) 10 (0,2,2,3,3), 6. Michał Psiuk (Motor) 9 (2,2,1,1,3), 7. Kewin Nycz (Stal) 9 (1,3,1,2,2), 8. Rafał Sekowski (Falubaz Zielona Góra) 8 (1,3,3,0,1), 9. Błażej Pasieka (Sparta) 8 (2,1,3,0,2), 10. Maksymilian Kostera (Unia Leszno) 8 (3,0,2,1,2), 11. Damian Miller (GKM Grudziądz) 5 (0,1,0,3,1), 12. Bartosz Derek (KS) 4 (3,u,0,1,0), 13. Filip Gano (Unia) 4 (1,w,1,2,2), 14. Jakub Plutowski (Włókniarz Częstochowa) 2 (0,1,0,1,0), 15. Kevin Iwański-Helt (GKM) 2 (t,0,1,u,1), 16. Szymon Piekarski (Falubaz) 0 (w,w,0,0), 17. Aleksander Kornacki (Falubaz) 0 (w,t,0,w,w).

● **Wyniki turnieju w Lesznie:** 1. Kacper Szewczyk (Motor) 14 (3,3,3,2,3), 2. Kajetan Jarosiewicz (Falubaz) 12 (3,1,3,2,3), 3. Szymon Kazaniecki (KS) 10 (3,3,1,2,1), 4. William Forstner (Stal) 11 (2,3,3,3,0), 5. Kevin Orczykowski (KS) 8 (2,3,0,3), 6. Michał Głębocki (Stal) 8 (3,2,w,3), 7. Dawid Oscenda (Unia) 8 (3,1,3,1), 8. Oskar Wińczewski (GKM) 8 (1,2,3,2), 9. Bartosz Byszewski (KS) 8 (2,1,2,3), 10. Damian Bełtowski (Stal) 7 (2,2,3,w), 11. Piotr Morawiak (Unia) 7 (2,2,2,1), 12. Casper Klucznik (Włókniarz) 5 (1,0,2,2), 13. Julian Wronecki (Falubaz) 4 (1,1,0,2), 14. Adam Syguda (Włókniarz) 4 (1,0,1,2), 15. Szymon Kulczyński (Falubaz) 4 (0,1,2,1), 16. Paweł Silski (Unia) 3 (1,2,0,0), 17. Aleksander Puka (GKM) 2 (0,1,1,0), 18. Antoni Luzarowski (Falubaz) 2 (d,0,1,1), 19. Tomasz Zyskowski (Włókniarz) 1 (0,0,1,0), 20. Maciej Sibiński (Sparta) 0 (0,0,0,0). (jm)

PIŁKA NOŻNA

Czwartoligowcy na start! Czy Polonia Słubice zrehabilituje się za ubiegły sezon?

Paweł Górski

Sezon 2026/2027 w piłkarskiej IV lidze zbliża się wielkimi krokami. Kto tym razem okaże się najlepszy, a kto będzie musiał bić się o utrzymanie? Sprawdzamy, co przez cały okres przygotowawczy działo się w lubuskich klubach.

Zero spadkowiczów, czterech beniaminków

Miniony sezon lubuskiej IV ligi był bardzo nietypowy, ponieważ żaden z zespołów nie spadł do klasy okręgowej. W normalnych warunkach relegowane są trzy drużyny. Pierwszą z nich – czyli w tym przypadku 16. w tabeli Dozamet Nowa Sól – uratował Stilon Gorzów, który jako wicemistrz awansował do III ligi z baraży i zwolnił miejsce w lubuskich rozgrywkach.

Dwie najniższe sklasyfikowane ekipy – czyli Łucznik Strzelce Krajeńskie oraz Stal Sulęcín – zachowały IV-ligowy byt dzięki wycofaniu się z rozgrywek dwóch zespołów z powiatu świebodzińskiego. Mowa o Zorzy Port 2000 Mostki, której główny sponsor zmniejszył nakłady oraz ZAP Syrenie Zbąszynek, która też boryka się z problemami finansowymi. Obie drużyny nową kampanię rozpoczną w klasie A.

Tradycyjnie IV ligę zasililo natomiast czterech beniaminków. Z gorzowskiej grupy klasy okręgowej awansowały Piast Karnin oraz Celuloza Kostrzyn nad Odrą. Ta druga



Orest Tyaglo, nowy obrońca Polonii, ma za sobą grę w II i III lidze

miała zaledwie dwa punkty przewagi nad również chcącym powrócić szczebel wyżej Orłem Międzyrzecz. Z kolei w grupie zielonogórskiej najlepsze okazały się Promień Żary i Korona Kozuchów. Tam było jeszcze ciasniej niż na północy województwa, gdyż zespoły te uzbierały identyczny dorobek punktowy, a goniąca ich Zorza Ochla miała zaledwie jedno „oczko” mniej.

Kto faworytem do awansu?

W poprzedniej kampanii faworytów do awansu było aż trzech, a wykonać cel mogło tylko dwóch. Tym jedynym pechowcem została Polonia Słubice, która w nadchodzących rozgrywkach będzie głównym kandydatem do wygrania ligi. Drużynę opuściło wprawdzie kilku czoło-

wych graczy, m.in. Igor Kurowski i Arjanit Krasniqi, którzy zasilili Lechię Zielona Góra, ale jednocześnie „Duma Pogranicza” ściągnęła w swoje szeregi piłkarzy z przeszłością w II i III lidze. Warto tu wymienić chociażby obrońcę Oresta Tyaglo czy pomocnika Jakuba Romanika. Słubicki zespół poprowadzi nowy szkoleniowiec, Mariusz Strojczyk, który również posiada doświadczenie z wyższych lig, będąc m.in. członkiem sztabu Zagłębia Sosnowiec.

Jednym z mocniejszych zespołów może być Victoria Szczaniec, która zajęła 12. lokatę, ale do nowego sezonu przystąpi poważnie odmieniona. Jej trenerem został Marcin Janik, który poprzednio pracował w Odrze Nietków, natomiast

do składu dołączył m.in. kwartet z wycofanej Zorzy Mostki: Mateusz Świtała, Artur Błaszczak, Dawid Stasik i Jakub Brzozowski.

Namieszać w IV lidze mogą także Czarni Żagań, którzy po heroicznej walce o utrzymanie wzmocnili się kilkoma ciekawymi graczami. To chociażby Leszek Jagodziński i Krzysztof Adamczyk ze Sprotavii Szprotawa czy wyróżniający się w klasie okręgowej Eryk Grzeszyński.

Z kolei wspomniana Sprotavia przeszła odmianę, ale w przeciwną stronę. Mocny w ubiegłym sezonie zespół, który zajął szóstą lokatę, ma teraz problemy finansowe i w pewnym momencie groziło mu nawet podzielenie losu Zorzy i Syreny. Ostatecznie Szprotawianie przystąpią do IV ligi, ale w mocno odmienionym składzie – bez większości podstawowych zawodników. Zmiana zaszła również na ławce trenerskiej – Sebastiana Horodyskiego zastąpił znany z TS-u Przylep Tadeusz Makowski.

Inauguracja w pierwszy weekend sierpnia

Już w premierowej kolejce sezonu – w najbliższą sobotę i niedzielę – dojdzie do kilku ciekawie zapowiadających się spotkań, które mogą pokazać, jaką siłą dysponują poszczególne ekipy. Faworyt ze Słubice uda się na teren odmłodzonej Sprotavii, a w Kostrzynie nad Odrą dojdzie do starcia beniaminka – miejscowej Celulozy – z drużyną, która miała spaść, czyli Stalą Sulęcín. ©©

SPORTY HALOWE

Nowa hala sportowa w Mirocinie Dolnym coraz bliżej ukończenia

Mateusz Pojnar

Rośnie hala w Mirocinie Dolnym w gminie Kozuchów. Tu-tejsza społeczność szkolna czekała na nią od lat.

Zostały jeszcze ostatnie poprawki i niedługo hala przy Szkole Podstawowej im. Ireny Szewińskiej w Mirocinie Dolnym będzie gotowa do użytkowania. Nadzór budowlany przeprowadził już obowiązującą kontrolę końcową. Jest jed-

nym z etapów procedury odbiorczej. Wykazała, że inwestycja nadaje się do korzystania.

Formalna decyzja ma zostać wydana na dniach. Wtedy pozostanie jeszcze końcowy odbiór inwestycji.

Obiekt kosztuje 6,7 mln zł. Jest budowany w ramach rządowego programu Olimpia. - Jego celem jest poprawa dostępu do nowoczesnej, przyszłolnej infrastruktury sportowej - czytamy na stronie Ministerstwa Sportu i Turystyki. - Ma za zadanie realizację cywilizacyjnej ko-



Hala w Mirocinie Dolnym jest już prawie gotowa do użytku

FOT. KOZUCHÓW.PL

nieczności poprawy dostępu do infrastruktury sportowej, w szczególności dla dzieci. Jednocześnie umożliwi to sportowy rozwój młodzieży oraz aktywność fizyczną osób z pozostałych grup społecznych.

Wykonawcą inwestycji to wrocławska firma Sport Halls. Hala jest budowana za mniejsze pieniądze niż pierwotnie pokazywały przetargi. Ta historia jest długa, ale po krótko ją przypomnijmy: żeby wyłonić wykonawcę, potrzebne były aż

cztery postępowania przetargowe. Wcześniej ceny, które oferowały firmy, były za wysokie jak na możliwości gminy. Dwa przetargi unieważnił jeszcze poprzedni burmistrz Kozuchowa Paweł Jagasek. Z kolejnym podobnie zrobiła już aktualna szefowa gminy Alina Śmigiel. Czwarty przyniósł przełom.

Dyrektorka SP w Mirocinie Dolnym Katarzyna Wójkiewicz-Huszcza zaznaczała w ub. roku, że społeczność szkolna marzyła o tej hali wiele lat. ©©