

Bartek Chaciński: Skończyli epokę bluesa, zaczęli erę hip-hopu **str. 2**



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Od 1 lipca nowe zasady wyjazdów do sanatoriów. Krótsze kolejki, nowe uprawnienia lekarzy – str. 10

STRONA
ZDROWIA

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Środa
2.07.2025

Nr 151 (5608)
Nakład: 4.710 egz.

www.gp24.pl
Cena 4,80 zł (w tym 8% VAT)

Region. Kobylnica ma swoją karetkę pogotowia. Niestety, przesunięto ją ze Słupska **str. 4**

Słupsk. Będą darmowe spektakle plenerowe **str. 13**

Kraj. Komornik odmówił eksmitowania seniorki **str. 5**

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



REGION

Letni rozkład PKS Słupsk. Do tych miejsc dojedzie autobus regionalny **str. 4**



FOT. LUKASZ CAPAR

WAKACJE W REGIONIE SŁUPSKIM RUSZYŁ SEZON KĄPIELOWY

Nad wodę nie tylko nad morze

Wojciech Lesner
Region

Wraz z nadejściem lata rozpoczął się sezon kąpieliskowy. W regionie słupskim nie brakuje miejsc, które warto odwiedzić, by aktywnie spędzić czas nad wodą pod opieką ratowników.

Sezon kąpieliskowy potrwa do 30 września, jednak to najczęściej z początkiem wakacji kąpieliska w regionie udostępniają swoją infrastrukturę wczasowiczom. To także moment, w którym nad wodą pojawiają się służby odpowiedzialne za bezpieczeństwo wypoczywających.

Oprócz ratowników strzeżone kąpieliska monitoruje także sanepid. Informacje o tym, gdzie bezpiecznie spędzić czas nad wodą, zamieszcza w swoim serwisie kąpieliskowym.

- Na interaktywnej mapie zaznaczone są wszystkie oficjalnie działa-

jące kąpieliska. Szukaj tych zaznaczonych na zielono! To znak, że kąpielisko jest czynne, a woda w nim przebadana i bezpieczna. Czerwony kolor oznacza z kolei, że z kąpieliska nie można aktualnie korzystać, a po kliknięciu w szczegóły możesz dowiedzieć się dlaczego. Jeśli kąpielisko jest aktywne, czyli sezon kąpielowy już się w nim rozpoczął, możesz odczytać pełną wersję raportu zawierającego m.in. dane o: jakości wody, infrastrukturze, kwestiach organizacyjnych. Jeśli kąpielisko jest nieaktywne, oznaczamy je szarym kolorem, a po rozwinięciu szczegółów pojawi się informacja dotycząca rozpoczęcia i zakończenia sezonu kąpielowego - podaje Główny Inspektorat Sanitarny.

Nie wszystkie zbiorniki wodne mają jednak status kąpieliska. Miejsc objętych nadzorem sanepidu i wyposażonych w stanowisko ratownika wciąż jest niewiele - chcąc bezpiecznie spędzić czas nad wodą w regionie

słupskim, miejsc do wyboru jest kilka.

Nadmorskie kąpieliska w Ustce wybierane są przez turystów przebywających w naszym regionie najczęściej, ale te w Poddąbiu, Dębinie czy Rowach również cieszą się powodzeniem. Choć większość z nich działalność rozpoczyna wraz z początkiem lipca, to w Ustce strzeżona plaża (na wschód od portu) działa już od połowy czerwca.

Ci, którzy od morza wolą jezioro, też znajdą coś dla siebie. Jedną z najpopularniejszych wakacyjnych destynacji w regionie jest Ośrodek Wypoczynkowy „Sobótka” w Obłężu. Wyremontowany przez gminę Kępice teren nad Jeziorem Obłęskim przyciąga turystów nie tylko bliskością natury, ale także plażą i strzeżonym kąpieliskiem. Nad bezpieczeństwem wczasowiczów ratownik czuwa tu codziennie od godz. 10 do 18. ©

Więcej str. 3

Wygląda jak rower, ale nim nie jest i jest nielegalny

Chińskie rowery elektryczne, które nie spełniają europejskich przepisów, stają się coraz większym problemem na polskich drogach **str. 14**

Kraj. Polska przywraca czasowe kontrole na granicy z Litwą i Niemcami **str. 6**

Świat. W Serbii wrze. Barykady na ulicach, masowe aresztowania **str. 7**



Ratownicy na kąpielisku w Parku Trendla w Słupsku

FOT. LUKASZ CAPAR

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Od czynu Stanisławy Umińskiej rozpoczęła się w Europie dyskusja nad eutanazją. Czy morderstwo chorego w imię miłości można usprawiedliwić?

Zamów prenumeratę

Głos Pomorza
Głos Koszaliński
Głos Szczeciński ☎ 94 340 11 14
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.gp24.pl

Skończyli epokę bluesa, zaczęli erę hip-hopu

Marcin Śliwa
Rozmowa

z Bartkiem Chacińskim, dziennikarzem muzycznym, publicystą, zastępcą redaktora naczelnego i kierownikiem działu kultura w Polityce

Lata 90. kiedy powstawał Kaliber 44, były bardzo specyficznym czasem. W kontekście hip-hopu na Śląsku byli absolutnymi pionierami, a w pozostałych regionach to też były pojedyncze ekipy.

To rzeczywiście były wyjątkowe czasy. Początkowo nikt nie przewidywał wybuchu takiego zjawiska jak polski rap. Była bardzo mała świadomość społeczna dotycząca tego typu muzyki, która wydawała się nurtem bardzo pokoleniowym, z tamtego punktu widzenia bardzo ulotnym. Wszyscy próbowali sobie wytłumaczyć, po co ma być polski hip-hop, skoro w Ameryce jest zjawiskiem bardzo silnie związanym z mniejszością etniczną i kulturą czarnych Amerykanów, reprezentującym ich społeczny bunt. Wchodzi w to młoda generacja Polaków dorastających się na przełomie 80. i 90. lat, którzy odbierają tę kulturę przez dostępne kanały, czyli wtedy jeszcze bardzo ograniczony zasób mediów polskich.

Rap jest wtedy „międzymiastówką” i powoli wykuwa się w kilku dużych aglomeracjach.

Ze względu na Liroya i Wzgórze Ya-Pa 3 możemy tu zrobić wyjątek dla Kielc, które nie są może wielkim miastem. Drugim ogniskiem jest naturalnie Warszawa, gdzie pierwsze, może nieco dziwaczne, postpunkowe próby zaczęły się już w latach 80. Choć śląska aglomeracja jest gigantyczna, to w prapoczątkach Katowice świeciły światłem odbitym z Kielc. Nie ma nic zdrożnego w tym, że Katowice z miejsca nie miały kultury hiphopowej. Kraków tym bardziej jej nie miał, bo nie miał Kalibra 44, a później Paktofoniki. Katowice w gruncie rzeczy i tak były bardzo mocne środowiskiem skupionym wokół Kalibra, które śledziło to, co dzieje się w Kielcach. Z punktu wi-



Bartek Chaciński: Z hip-hopem pojawiły się rzeczy, które subkultury zachodnie przeciwiczyły znacznie wcześniej, np. deskorolka.

dzenia roku 1993 to były grupy zafascynowanych nastolatków, które próbowały robić coś, co będzie przypominało najogólniej ten hip-hop amerykański. Przy Kalibrze 44 to były bardzo wczesne próby sięgające podstawówki.

Zdaje się, że tamten czas na Śląsku, pośród rosnącej biedy i upadającego przemysłu, był paradoksalnie dobrym środowiskiem twórczym, bo sztuka stanowiła odskocznice od przygnębiającego otoczenia.

Bieda była istotnym czynnikiem, a rap świetnie z nią korespondował, bo nie stwarzał wielkich barier wejścia: nie wymagał wielkich nakładów ani edukacji muzycznej. Katowice i cała aglomeracja śląska były twórczo świetnym rejonem, natomiast były bardzo dobrze zagospodarowane. Jakbyśmy w latach 90. zapytali, z czym się kojarzą Katowice, to usłyszeliśmy, że z katowickim bluesem i metalem. Jedną z pierwszych wytwórni, do których zwrócił się Kaliber 44, była Metal Mind specjalizująca się w różnych odmianach muzyki metalowej. Świetnych muzyków rockowych i bluesowych było na Śląsku co niemiara. Scena hip-hopowa w prapoczątkach nie miała bardzo solidnej bazy, bo trudno było rywalizować np. z mitem Ryśka Riedla, który przypomnijmy, żyje do 1994 roku. Dżem jest gigantycznym podmiotem twórczym z punktu widzenia ówczesnej sceny, a tu mamy

kilku chłopaków z Bogucic, którzy zaczynają robić hip-hop. Naturalnie „międzymiastówką” szukają dla siebie jakichś odpowiedników i pada na Kielce, bo są bliżej niż Poznań, Warszawa czy Szczecin, który jest jedną z prakolebek polskiej sceny, nieco zapomnianą.

Czy można powiedzieć, że bunt przeniósł się z piwnic w kamienicach, „gdzie królował blues”, do bloków z wielkiej płyty?

To było na pewno starcie nowego ze starym. To, co na Śląsku było rockowe, bluesowe, metalowe, to coś, co już się działo momentami w latach 70., a w latach 80. znajdowało szersze pole ekspresji. Te zespoły koncertowały, wydawały płyty i budowały wokół siebie legendę. Zawsze pojawia się kolejne pokolenie, które chce trochę inaczej, jest zafascynowane czymś innym i tak było po 1989 roku z hip-hopem. W Polsce działo się wtedy wiele naraz. Z hip-hopem pojawiły się rzeczy, które subkultury zachodnie przeciwiczyły znacznie wcześniej, np. deskorolka, która w młocie amerykańskim była znacznie bardziej związana z ruchem punkowym, hardcore’owym i zazębiała się z innymi polami muzycznymi. W Polsce tak się zdarzyło, że weszła na dużą skalę po 1989 roku razem z hip-hopem, z którym silnie się związała.

Skateshopy były elementem szeroko rozumianej sceny

hip-hopowej. Nie tylko DJe, MC, graffiti, breakdance, ale też deskorolka była elementem integrującym.

To było jednoczesne zachłnięcie się różnymi elementami kultury amerykańskiej po 1989 roku. Wpisywała się w to też koszykówka i NBA transmitowana przez sieci satelitarne. To wszystko wychowało nowe pokolenie twórców nowych gatunków muzycznych, w tym przede wszystkim hip-hopu. To, co gigantycznego wywalczyli ci młodzi ludzie, to fakt, że postanowili zrobić z tego jakiś rodzaj ekspresji polskojęzycznej. Liroy dał się zauważyć i odnosił pierwsze sukcesy jeszcze jako wykonawca anglojęzyczny. Do 1995-1996 roku wcale nie było powiedziane, że polski rap będzie po polsku, a nie po angielsku. W wielu krajach rap mocno związywał się z angielskim, a w Polsce nie. W ogromnym stopniu zadecydowała o tym liryka Wzgórze Ya-Pa 3 i Kalibra 44.

Artyści, w tym także Joka, podejmowali bardzo poważne, egzystencjalne rozważania, a z drugiej strony nie bali się sięgać po tematy z marginesu społecznego. Jaką rolę w sukcesie Kalibra odegrała warstwa liryczna?

W mojej ocenie ogromną. Mam wrażenie, że to były tematy wybierane intuicyjnie. Z jednej strony mamy poważne kwestie egzystencjalne dotyczące życia i śmierci, śmiertelnej choroby czy poczucia zagrożenia. To wszystko pojawia się już właściwie od pierwszej płyty w liryce ludzi, którzy ledwie, choć nie wszyscy, skończyli 18 lat. Cała liryka Kalibra jest bardzo uniwersalna. Był to zespół, który z miejsca wyszedł poza hip-hop, dlatego, że nie był autotematyczny. Duża część składów zajmowała się sobą, czyli opowieścią o kulturze hiphopowej, rymowaniu i o tym, jak żyjemy z chłopakami na osiedlu, jak robimy bity i rapujemy. W Kalibrze od początku nie było takiej wsobności, było zainteresowanie światem zewnętrznym i szukanie tematów, które łączą. Może to był efekt tego, że na początku w Katowicach

byli osamotnieni. Odnosili się do trawki, która była w latach 90. tematem dla wszystkich subkultur, niezwykle ważnym. Po 1989 roku w nowym pokoleniu kształtowało się nowe podejście do marihuany. Z jednej strony była pełna wolność, z drugiej strony żyjemy w kraju, gdzie marihuana podlega bardzo twardym sankcjom prawnym. Do końca lat 90. przymykano oko na posiadaczy drobnych ilości, ale jednak było to marginalizowane zjawisko, spychane w stronę świata przestępczego. To, co jest niezwykle i co zupełnie wyróżnia Kalibra, to fascynacja fantazy, która łączy się z odlotami trawkowymi. To był czas, kiedy do Polski wchodziła kultura role playing games, opowieść o magicznych światach fantazy, o postaciach, które mają wyjątkowe cechy i w które można się wcielić, trochę tak jak w filmie. Ten rodzaj wróżności jest wszechobecny. Może nie pojawia się w każdym utworze, ale wczesny Kaliber przesycony jest magią, tak samo jak przesycony jest trawką.

Kaliber nie dość, że był jednym z pionierów gatunku w Polsce, to od razu stworzył specyficzny odłam, jakim jest psychorap.

Cała trójka podstawowych raperów, czyli Abradab, Joka i Magik mieli bardzo mocną, filmową ekspresję wokalną, zwłaszcza Magik i Joka, który na tym tle był wyjątkowy, bo miał jeszcze szczególny tembr głosu, taką naturalną vis comica, spontaniczność i lekką dowcipność wpisaną w jego głos i ekspresję. Joka potrafił być też jednocześnie być też bardzo poważny. Myślę, że te przeskokki tonacji, od sowizdrzalskiej, zabawnej, do egzystencjalnej, smutnej, to była rzecz właściwa dla wieku, bo byli bardzo młodzi, ale powodowała pewien rodzaj wewnętrznej sprzeczności, która była fascynująca. Poza liryką Kaliber wypłynął też dlatego, że na wydawanie ich nagrań zgodziło się SP Records, a zdecydowała się, jak wiemy ze względu na podpowiedzi samego Kazika. Sławek Pietrzak z SP Records zdecydował się postawić na bardzo młody ze-

spół i to był strzał w dziesiątkę, ponieważ nie tylko wypełnił lukę na nowe zapotrzebowanie, ale właściwie stworzył zapotrzebowanie na polski hip-hop, bo od razu wyszedł poza środowisko. Pamiętam reakcję w rozgłośni harcerskiej, w której wtedy pracowałem, na pierwsze nagrania Kalibra 44. Słuchali ich wszyscy, od ludzi realnie interesujących się rapem i jego przyszłością w Polsce, aż po ludzi interesujących się punkiem i słuchających rocka, tak jak ja. Dla mnie Kaliber 44 też był zjawiskiem fascynującym, bo był tutejszy, wyjątkowy i kompletnie inny od tego, co robiło się tu i w Stanach Zjednoczonych.

Jak pan ocenia jego wpływ na polską kulturę?

Bardzo trudno ocenia się taki wpływ z dzisiejszej perspektywy. Nie wyobrażam sobie polskiej sceny bez Kalibra 44. Nie wyobrażam sobie też jakiegokolwiek opowieści o śląskiej muzyce bez Kalibra 44 czy bez Paktofoniki. Czy gdyby nie było Kalibra 44, to polski hip-hop rozwijałby się tak dynamicznie, jak się rozwija? Moim zdaniem tak. Co prawda Kaliber 44 zdekompresował scenę hiphopową w latach 90., ale to zjawisko i tak później wybuchłoby na wielką skalę. Były inne składy i to rosło jak kula śnieżna. Wydaje mi się, że i tak byliśmy skazani na to, że w Polsce będzie rap, bo za dużo było inicjatorów w różnych miastach. Nawet gdyby hip-hop w latach 90. był w samej Warszawie, to i tak rozlałby się na cały kraj. Wpływ Kalibra 44 na śląską scenę hiphopową jest bezdyskusyjny. Myślę, że bez niego wszystko rozwijałoby się dużo wolniej. Dla polskiej sceny, tak jak ją dziś widzimy, był to niezwykle ważny zespół, ale też osoby, który jest poza głównym nurtem, jeśli chcielibyśmy taki namierzać. Dla mnie Kaliber 44 jest niezwykle ważny właśnie ze względu na obecność języka polskiego. Tu na pewno bardzo zasłużoną postacią jest też Abradab, który jest stałą dla Kalibra 44. To człowiek, który ciągnie ten skład lirycznie, ale każdy z raperów bardzo dużo wniósł do tej układanki.

Nad wodę nie tylko nad morze. Gdzie można bezpiecznie popływać?

Wojciech Lesner
Region

Wraz z nadejściem lata rozpoczął się sezon kąpieliskowy. W regionie śluskim nie brakuje miejsc, które warto odwiedzić, by aktywnie spędzić czas nad wodą pod opieką ratowników.

Co ważne, przez plażę nad jeziorem Oblężę prowadzi kładka umożliwiająca dostanie się do wody osobom z niepełnosprawnością ruchową.

W ośrodku Sobótka w Obłężu jest też wypożyczalnia sprzętu wodnego z rowerami wodnymi oraz kajakami, a także sklepik przy plaży. Na miejscu działa również kuchnia.

Po kąpielii można wybrać się na spacer wokół malowniczego jeziora, a później spędzić noc na polu namiotowym lub w domku letniskowym.

W Słupsku niezmiennie nie-
słabnącą popularnością wśród



FOT. WOJCIECH FRELICHOWSKI

Kapieleśko nad jezioro Obłęże w gminie Kępie

mieszkańców cieszyć się kąpielisko w Parku Trendla przy ul. Arciszewskiego (wylot z miasta w kierunku Krępy Słupskiej) - jedyne strzeżone miejsce nad wodą w najbliższej okolicy Słupska. Miejsce chętnie odwiedzają nie tylko miłośnicy kąpeli, ale także plażowicze i spacerowicze. Według infor-

macji z Portalu Kapieliskowego, długość linii brzegowej kąpieliska to 30 metrów. Niestety nie wypożyczymy tam sprzętu pływającego. Podobnie jak w przypadku Sobótki, kąpielisko czynne jest od godziny 10 do 18.

Z atrakcyjnych miejsc do spędzania czasu nad wodą słynie powiat bytowski. Popu-

larne kąpielisko nad jeziorem Jeleń w Bytowie co roku przyciąga wczasowiczów z całego regionu.

- Od 23 czerwca mieszkańcy gminy Bytów oraz turyści mogą korzystać ze strzeżonego kąpieliska nad jeziorem Jeleń w Bytowie. Sezon kąpielowy potrwa do 2 września. Bezpie-

czeństwo na kąpielisku zapewniają ratownicy ze Słupskiego Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, którzy będą pełnić dyżury codzienne w godzinach od 10 do 18. Kąpielisko o powierzchni 1155 m, składające się z tak zwanych basenów, zostało wytyczone wzdłuż 500-metrowej linii brzegowej - informują bytowscy urzędnicy.

Od kilku dni nad Jeleniem czynna jest wypożyczalnia sprzętu wodnego - popływać można kajakiem, rowerem wodnym lub na desce. Do 31 sierpnia turystów nad samą wodę dowozić będzie bezpłatnie linia nr 5 komunikacji miejskiej w Bytowie.

Ratownicy czuwać będą także nad turystami odwiedzającymi kąpielisko nad miasteczkim jeziorem Lednik. W tym roku dla mieszkańców i wczasowiczów odświeżono zjeżdżalnie wodne, a także przygotowano wypożyczalnię sprzętu wodnego.

Jak bezpiecznie spędzać czas nad wodą?

- Pływaj tylko w strzeżonych miejscach. Unikaj dzikich plaż i niestrzeżonych zbiorników wodnych, gdzie dno może być niebezpieczne.

● **Znaj swoje umiejętności.** Jeśli nie jesteś pewny swoich sił, pływaj blisko brzegu i zawsze noś kamizelkę ratunkową.

- Zwracaj uwagę na warunki pogodowe. Burze, silne wiatry i wysokie fale mogą stanowić poważne zagrożenie.

- Nie wchodź do wody po spożyciu alkoholu. Alkohol osłabia zdolności motoryczne i ocenę sytuacji, co może prowadzić do tragicznych wypadków.

- Używaj sprzętu asekuracyjnego podczas pływania. Kamizelka ratunkowa, boja asekuracyjna i inne urządzenia mogą uratować życie.

©P

AUTOPROMOCJA

0111322070

GŁOS
DZIENNIK POMORZA
POMORZA

Dzienniki regionalne
kupisz w każdym sklepie sieci



Do tych miejsc w wakacje dojedzie autobus regionalny

Wojciech Lesner
Region

PKS Słupsk uruchomił siatkę wakacyjnych połączeń. Podróżni dojadą autobusem do najważniejszych miejscowości wypoczynkowych w regionie - zarówno nad morze, jak i malownicze jeziora.

Wakacyjne połączenia PKS Słupsk rokrocznie cieszą się dużym zainteresowaniem mieszkańców i turystów. W ubiegłym roku regionalny przewoźnik przez lipiec i sierpień przewiózł swoimi autobusami 150 tys. pasażerów. W pobiciu tego wyniku ma pomóc nowa siatka połączeń jeszcze bardziej dostosowana do potrzeb podróżnych.

- Wsiadając do autobusu w Słupsku, jadąc do Ustki, możemy odwiedzić Poddąbie, możemy odwiedzić Rowy, z Rowów możemy dostać się z powrotem do Ustki. Z Ustki możemy bezpośrednio dostać się do Jarosławca, z Jarosławca



Wybrane sezonowe połączenia PKS Słupsk będą obsługiwane przy busy z bagażnikami rowerowymi

możemy z powrotem wrócić do Słupska. Tych możliwości i wariantów jest bardzo dużo. Cała siatka komunikacyjna jest pomyślana w ten sposób, aby osoba, która przyjeżdża na wakacje na teren naszego powiatu mogła śmiało zostawić swój samochód na parking pod

swoim ośrodkiem czy hotelem i korzystać z komunikacji publicznej, która jest uszyta na miarę - mówi Tomasz Kowalczyk, prezes PKS Słupsk.

PKS-em w okresie wakacji dojedziemy zarówno do nadmorskich kurortów, jak i miejscowości położonych nad ma-

lowicznymi jeziorami. Linia 320 pozwoli dojechać nad jezioro Obłęskie, z kolei autobusami o numerach 214 dojedziemy do Krzyni i Dobrej. Słupski PKS zabierze turystów również do Kluk czy Swołowa. Jest też nowość, czyli bogatsza oferta kursów do Łeby.

- Talinia jest zmodyfikowana w stosunku do ubiegłorocznej oferty. Jest bardziej zaprogramowana na potrzeby turystów. Będzie ona obsługiwana przez siedem dni w tygodniu, z naciskiem na lepsze połączenia jeśli chodzi o dni weekendowe. Pierwszy autobus do Łeby wyjeżdża ze Słupska w granicach godziny 8 rano. Ostatni z Łeby do Słupska będzie po godzinie 21 - wymienia Tomasz Kowalczyk.

Na trasach wakacyjnych, oprócz pełnowymiarowych pojazdów, kursować będą również busy wyposażone w bagażniki rowerowe.

- Do tej pory tego nie mieliśmy. Jest to program pilotażowy. Będziemy chcieli zachęcić naszych cyklistów. Mamy bardzo dużo pięknych szlaków rowerowych na terenie naszego powiatu - wyjaśnia prezes PKS Słupsk.

Siatka wakacyjnych połączeń PKS Słupsk realizowana będzie do końca sierpnia.

Tuż przed sezonem PKS Słupsk zmodernizował przysta-

nek autobusowy w Rowach. Obok przystanku stanęła tablica informacji pasażerskiej wykonana w technologii e-papieru.

- Jej podstawowym zadaniem jest pokazywanie informacji o ewentualnych opóźnieniach, najbliższych odjazdach autobusów, ale także komunikatów. Jest to pierwsza, jeżeli chodzi o nasz region, tablica wykonana w technologii e-papieru. To urządzenie, które jest bardzo ekologiczne, bo nie musimy sieliśmy go nawet podłączać do sieci elektrycznej. Ono jest zasilane wewnętrzną baterią, która dzięki temu, że to urządzenie jest tak oszczędne (pobiera prąd tylko w razie aktualizacji informacji) wystarczy na pięć lat ciągłego użytkowania. Urządzenie jest także dostosowane do osób z dysfunkcjami wzroku - jest przycisk, który można nacisnąć i komunikat dotyczący najbliższych odjazdów zostanie odczytany - informuje Damian Zdancewicz, rzecznik prasowy PKS Słupsk. ©

Kobylnica ma swoją karetkę pogotowia. Ministerstwo Zdrowia zgodziło się na przesunięcie jej ze Słupska

Magdalena Olechnowicz
Region

Mieszkańcy gminy i miasta Kobylnica mogą czuć się znacznie bezpieczniej. Od wczoraj w gminie rozpoczęła działalność nowa podstacja pogotowia ratunkowego z nowoczesną karetką, która będzie stacjonować przy lokalnym ośrodku zdrowia. Minus jest taki, że nie jest to nowa karetka kupiona dla gminy, a... zabrano ją ze Słupska.

Pomysł pojawił się kilka miesięcy temu, gdy dyrektor Pogotowia Ratunkowego w Słupsku - Mariusz Żukowski - zapytał burmistrz Kobylnicy, Annę Gliniecką-Woś, czy gmina byłaby zainteresowana utworzeniem podstacji.

- Moja odpowiedź była natychmiastowa: „Tak, wchodzimy w to!” - wspomina burmistrz.

Decyzja zapadła szybko, a z pomocą lokalnych liderów, w tym doktor Lidii Ryndy, przewodniczącej Komisji Zdrowia w Radzie Gminy Kobylnica Joanny Buryło i kierownik referatu zdrowia w Urzędzie Miasta

Kobylnica Aliny Treder, w ciągu kilku miesięcy udało się zorganizować potrzebne pomieszczenia i infrastrukturę.

I tak od 1 lipca w gminie oficjalnie rozpoczęła działalność nowa podstacja pogotowia ratunkowego z nowoczesną karetką, która będzie stacjonować przy lokalnym ośrodku zdrowia. To duży krok w stronę poprawy dostępności do usług medycznych, który już teraz spotyka się z entuzjazmem zarówno wśród lokalnych władz, jak i mieszkańców.

Obecnie zespół ratownictwa medycznego dostępny jest w Kobylnicy przez 12 godzin dziennie - od godz. 7 do 19, we wszystkie dni tygodnia, włącznie z weekendami. Po godzinie 19 karetka powraca do bazy w Słupsku, skąd dyżur nocny przejmują inne zespoły.

Władze gminy i dyrekcja Pogotowia Ratunkowego w Słupsku zapowiadają jednak, że będą starały się o przedłużenie dyżuru do pełnych 24 godzin.

- Obecne ograniczenia wynikają wyłącznie z braku dodatkowego finansowania ze strony Narodowego Funduszu Zdrowia - mówi Mariusz Żukowski, dyrektor Pogotowia Ratunko-



Karetka w Kobylnicy będzie stacjonować przy lokalnym ośrodku zdrowia

wego w Słupsku. - Ambulans, który pojawił się w Kobylnicy, to jednostka najnowszej generacji, kosztująca blisko 900 tysięcy złotych. Wyposażona jest w nosze bariatryczne o udźwigu do 318 kg z elektrycznym podnośnikiem, defibrylator, monitor funkcji życiowych i respirator transportowy, zestawy do tlenoterapii i resuscytacji, pompy infuzyjne i pełne wyposażenie do udzielania pomocy w stanach zagrożenia życia.

- To sprzęt, który znacząco odciąża ratowników i zapewnia najwyższy poziom pomocy

medycznej - mówi Andrzej Rut, kierownik działu usług medycznych Pogotowia Ratunkowego w Słupsku.

Nowa podstacja w Kobylnicy to element szerszej strategii rozwoju systemu ratownictwa medycznego w powiecie słupskim. Obecnie w regionie funkcjonuje łącznie 11 zespołów ratowniczych - 9 całorocznych i 2 sezonowe. Trzy z nich stacjonują całodobowo w Słupsku, czwarta w Kobylnicy, pozostałe rozmieszczone są m.in. w Ustce - w sezonie dwie, Objeździe (przeniesiona z Rowów), Potęgowie, Głównicy-

cach, Kępicach i Dębicy Kaszubskiej.

- Dzięki takiemu rozlokowaniu jesteśmy w stanie znacząco skrócić czas dojazdu do pacjenta - podkreśla dyrektor Żukowski. - Współpracujemy też blisko z lokalnymi przychodniami, co pozwala na jeszcze sprawniejsze działania w terenie.

Choć obecna forma działania nowej karetki w Kobylnicy to krok naprzód, wszyscy zaangażowani zgodnie podkreślają, że celem jest całodobowa obecność zespołu ratownictwa. Wymaga to jednak decyzji i wsparcia finansowego ze strony Ministerstwa Zdrowia oraz Narodowego Funduszu Zdrowia.

- Moją bolączką jest też fakt, że karetkę do Kobylnicy zabrano ze Słupska, gdzie tym samym jest jedna karetka mniej. Stało się tak oczywiście po zatwierdzeniu przez Ministerstwo Zdrowia - mówi Mariusz Żukowski. - Jednak po ostatnich rozmowach z urzędem wojewódzkim podobnie jest w planie, że w Słupsku zostanie postawiony z powrotem dodatkowy zespół. W planach jest też zakup jesienią karetki bariatrycznej do przewożenia pacjentów otyłych. ©

KRÓTKO

REGION

Podczas rutynowej kontroli trzeźwości, funkcjonariusze łębskiej drogówki próbowali zatrzymać kierowcę volkswagena golfa. Mężczyzna zignorował jednak sygnały świetlne i dźwiękowe, gwałtownie przyspieszył i rozpoczął ucieczkę.

Policjanci natychmiast powiadomili dyżurnego, który uruchomił procedury pościgowe i skierował w rejon dodatkowe patrole. Pościg prowadzony był przez tereny leśne, a informacja o uciekającym pojeździe została przekazana także do sąsiednich powiatów.

W trakcie przeczesywania lasu jeden z patroli zauważył porzuconego golfa. W środku znajdowało się dwóch mężczyzn. Obaj zostali zatrzymani. Jak się okazało, kierowcą był 37-letni mieszkaniec powiatu słupskiego, a jego pasażerem 34-latek z powiatu łębskiego. Obaj byli pod wpływem alkoholu - kierowca miał niemal promil alkoholu w organizmie, natomiast pasażer ponad dwa promile.

37-latek po wytrzeźwieniu usłyszy zarzuty prowadzenia pojazdu w stanie nietrzeźwości oraz niezatrzymania się do kontroli drogowej. Za popełnione przestępstwa grozi mu kara do 5 lat pozbawienia wolności. **MAG**

Komornik odmówił eksmitowania seniorki

Mirela Mazurkiewicz
mmazurkiewicz@nto.pl

- W takich warunkach nie trzyma się nawet psa - mówi komornik sądowy po oględzinach mieszkania, do którego miał przeprowadzić eksmitowaną mieszkankę Opola.

Zastrzeżenia komornika z Opola wzbudziła między innymi łazienka we wskazanym przez urzędników z ratusza budynku, której stan jest dramatyczny.

- Te warunki, choć spełniają wytyczne ustawowe, urągają ludzkiej godności. Ustawodawca określił m.in. minimalny metraż i zastrzegł, że lokal musi mieć dostęp do bieżącej wody oraz toalety, nawet jeśli jest ona na zewnątrz. Nie przewidział chyba jednak, że opolski ratusz będzie chciał skazać człowieka na korzystanie z zagrzybionej łazienki, pamiętającej czasy głębokiego PRL-u, w której tynk płytami odpada ze ścian - mówi Tomasz Kondziela, komornik sądowy przy Sądzie Rejonowym w Opolu. - Łazienka jest koedukacyjna, nie ma tu mowy o jakiegokolwiek intymności. Tu nie chodzi o to, by dłużnika wysłać do luksusów, ale by nie



FOT. MIRELA MAZURKIEWICZ

- Nie miałbym sumienia skazać starszej pani na mieszkanie w takich warunkach - mówi komornik Tomasz Kondziela.

odzierać go z godności. Nawet jeśli pobłądził w życiu.

Pani Ż. żyje pod jednym dachem razem z 43-letnim, niepracującym synem w mieszkaniu przy ul. Nysy Łużyckiej w Opolu. 77-letnia dziś kobieta nie sądziła, że jej życie tak się poukłada. Przed laty pracowała w banku, później - już na emeryturze - dorabiała jeżdżąc za granicę do opieki. O tym, skąd się wzięły niespłacone zobowiązania mówi ogólnie.

- Popadłam w spiralę długów i tak to się potoczyło - przyznaje. Pograżały ją m.in. chwilówki.

W 2023 roku inny komornik, by zaspokoić roszczenia wie-

rzycieli, sprzedał mieszkanie seniorki za ponad 180 tys. złotych.

- Nowi właściciele mieli prawo żądać eksmisji pani Ż., aby mogli wedle swojej woli zarządzać mieszkaniem, które kupili. Złożyli do mnie stosowny wniosek i pod koniec stycznia br. wszcząłem egzekucję z nieruchomości - wyjaśnia komornik Tomasz Kondziela. - Pierwszym krokiem było wezwanie pani Ż., by opuściła lokal dobrowolnie. Jednocześnie zwróciłem się do gminy, by wskazała pomieszczenie tymczasowe, gdzie miałaby ona trafić. To jest standardowa procedura na wypadek,

gdyby dłużnik nie wyprowadził się sam.

Pani Ż. nie zamierzała jednak się wyprowadzić. Wbrew dokumentom twierdziła, że mieszkanie nadal jest jej, a ona została oszukana. W międzyczasie gmina Opole wskazała komornikowi lokal przy ul. Kępskiej 6a, gdzie miała zamieszkać seniorka. Eksmisja została zaplanowana na piątek (16 maja), ale nie doszła do skutku. Komornik odstąpił od czynności, bo uznał, że starsza kobieta nie może żyć w takich warunkach.

- Powiem dosadnie: psy w schroniskach trzyma się w lepszych klatkach. Nie przeprowadzę eksmisji, dopóki miasto nie zapewni tej kobiecie godnych warunków życia - ucina komornik. - Prawo daje mi taką możliwość, dlatego nie zrobię ani kroku wstecz, bo boję się, że ta przeprowadzka mogłaby się skończyć tragedią.

Wspólnie z Tomaszem Kondzielą nasza reporterka pojechała do lokalu przy ul. Kępskiej w Opolu. Klatka schodowa została tu upstrzona wulgarnymi napisami. Schody i ściany kleją się od brudu. Sam pokój, do którego miałaby trafić seniorka, jest niewielki, ale został wyremontowany. Ściany odmalowano,

na podłogach położono nowe panele. O pomstę do nieba woła jednak stan wspólnej dla mieszkańców piątego toalety.

45-metrowe mieszkanie, w którym obecnie mieszka pani Ż., jest mocno zaniedbane i trzeba dobrze się przyjrzeć, by zobaczyć pozostałości dawnej świetności. Widać, że lokal od niepamiętnych czasów nie był sprzątany, a seniorka i jej syn być może potrzebują wsparcia fachowców, by wyjść na prostą.

O budzącą emocje kwestię lokalu tymczasowego zapytaliśmy w opolskim ratuszu.

- Decyzję o eksmisji podejmuje każdorazowo sąd, nie urząd miasta - podkreśla Adam Leszczyński, rzecznik magistratu. - W miarę możliwości lokalowych urząd miasta wskazuje miejsca na pobyt czasowy. W tym wypadku na Kępskiej. To budynek socjalny na bieżąco utrzymywany i administrowany przez Miejski Zarząd Lokali Komunalnych. Jednak, mimo że części wspólne w tym łazienki są remontowane przez MZLK to po czasie wracają one do stanu jaki widać na zdjęciach.

Rzecznik ratusza dodaje też, że każda osoba w trudnej sytuacji może dodatkowo ubiegać się o mieszkanie socjalne.

- Jeśli chodzi o panią Ż., to będzie mogła starać się o inny lokal. Jednak do tej pory, mimo że od decyzji o eksmisji minęło już trochę czasu, nie kontaktowała się ona z urzędem miasta w tej sprawie. Lokale socjalne udostępniane przez miasto osobom w trudnej sytuacji każdorazowo są remontowane przed przekazaniem - wyjaśnia Adam Leszczyński.

W tej historii jest jeszcze jeden element układanki. Nowi właściciele mieszkania, którzy - choć zapłacili za nie - nie mogą z niego korzystać. We wtorek (20 maja) przed południem współwłaściciel pojawił się na miejscu, ale pani Ż. zareagowała na jego wizytę bardzo emocjonalnie. To jego obarczała winą za swoje nieszczęście. Współwłaściciel twierdzi, że starsza pani jest manipulatką, która przed komornikiem kreuje się na ofiarę, by zyskać na czasie. Emocje pani Ż. próbował tonować syn seniorki, który również był obecny w mieszkaniu. 43-latek powiedział wprost, że problem wzięty się z niespłaconych długów, a on chciałby zacząć żyć inaczej, tylko na razie nie ma dość siły i wiary w siebie, by zacząć coś robić ze swoim życiem. ©

AUTOPROMOCJA

GŁOS
POMORZA

Czwartek
z dreszczykiem

Kup dziennik
z dodatkiem
„Pod paragrafem”

gp24.pl

strona
podróży

Piąta strona świata

stronapodrozy.pl

REKLAMA

0011359524

Spółdzielnia Mieszkaniowa „KOLEJARZ”

ul. Braci Gierymskich 1, 76-200 Słupsk
ogłasza przetargi nieograniczone ofertowo-ustne na

malowanie elewacji, remont balkonów
w budynkach mieszkalnych wielorodzinnych w Słupsku
przy ul.: Braci Gierymskich 6, Dunikowskiego 7, Koszalińska 6.

Szczegółowy zakres i termin realizacji poszczególnych robót zgodnie ze Specyfikacją Istotnych Warunków Zamówienia. Warunkiem udziału w przetargu jest wniesienie wadium w pieniądzu, w wysokości podanej w SIWZ, które należy wpłacić na konto Spółdzielni w PKO BP S.A. Oddział Słupsk, nr rachunku **59 1020 4649 0000 7102 0003 4736** w terminie **do dnia 15 lipca 2025 roku**. Oferty należy składać w sekretariacie Spółdzielni przy ul. Braci Gierymskich 1 w Słupsku **do dnia 15 lipca 2025 roku do godziny 10:00** zgodnie ze Specyfikacją Istotnych Warunków Zamówienia. Specyfikację Istotnych Warunków Zamówienia oraz szczegółowe informacje można uzyskać w Dziale Wykonawstwa Remontów przy ul. Zaborowskiej 29 w pokoju nr 1, tel. 88 339 68 62 lub na stronie internetowej www.kolejarz.slupsk.pl Spółdzielnia zastrzega sobie prawo swobodnego wyboru oferenta, z możliwością przeprowadzenia przetargu ustnego dla wytypowanych oferentów lub unieważnienia przetargu bez podania przyczyn.

REKLAMA

0011359525

Spółdzielnia Mieszkaniowa „KOLEJARZ”

ul. Braci Gierymskich 1, 76-200 Słupsk
ogłasza przetarg nieograniczony ofertowo-ustny na

Wymianę drzwi wejściowych do klatek schodowych
na nowe aluminiowe w ilości 30 sztuk w zasobach Spółdzielni.

Szczegółowy zakres i termin realizacji poszczególnych robót zgodnie ze Specyfikacją Istotnych Warunków Zamówienia. Warunkiem udziału w przetargu jest wniesienie wadium w pieniądzu, w wysokości podanej w SIWZ, które należy wpłacić na konto Spółdzielni w PKO BP S.A. Oddział Słupsk, nr rachunku **59 1020 4649 0000 7102 0003 4736** w terminie **do dnia 15 lipca 2025 roku**. Oferty należy składać w sekretariacie Spółdzielni przy ul. Braci Gierymskich 1 w Słupsku **do dnia 15 lipca 2025 roku do godziny 10:00** zgodnie ze Specyfikacją Istotnych Warunków Zamówienia. Specyfikację Istotnych Warunków Zamówienia oraz szczegółowe informacje można uzyskać w Dziale Wykonawstwa Remontów przy ul. Zaborowskiej 29 w pokoju nr 1, tel. 88 339 68 62 lub na stronie internetowej www.kolejarz.slupsk.pl. Spółdzielnia zastrzega sobie prawo swobodnego wyboru oferenta, z możliwością przeprowadzenia przetargu ustnego dla wytypowanych oferentów lub unieważnienia przetargu bez podania przyczyn.

REKLAMA

0011360123

Wójt Gminy Trzebielino

Trzebielino, dnia 30.06.2025 roku

OGŁOSZENIE WÓJTA GMINY TRZEBIELINO

w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla terenów położonych w części następujących obrębów: Cetyń, Poborowo i Starkowo w gminie Trzebielino oraz informacji o spotkaniu otwartym.

Na podstawie art. 6a ustawy z dnia 20 maja 2016 r. o inwestycjach w zakresie elektrowni wiatrowych (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 317 z późn. zm.) oraz ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1130)

zawiadamiam

o podjęciu przez Radę Gminy Trzebielino uchwały Nr 91/XV/2025 z dnia 25 czerwca 2025 roku w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego w części następujących obrębów: Cetyń, Poborowo i Starkowo w gminie Trzebielino. Przedmiotem opracowania miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego jest wyznaczenie terenów lokalizacji instalacji odnawialnych źródeł energii na obszarach rolniczych w gminie Trzebielino na terenach położonych w części obrębów: Cetyń, Poborowo i Starkowo. Osoby zainteresowane mogą składać uwagi lub wnioski do ww. planu miejscowego w terminie 30 dni od daty ukazania się niniejszego ogłoszenia, w Urzędzie Gminy Trzebielino, ul. Wiejska 15, 77-235 Trzebielino, w godzinach urzędowania tut. Urzędu oraz korespondencyjnie na ww. adres lub za pomocą środków komunikacji elektronicznej, tj. poczty elektronicznej na adres: sekretariat@trzebielino.pl Uwagi lub wnioski można przekazać na piśmie, a także ustnie do protokołu lub za pomocą środków komunikacji elektronicznej, bez konieczności opatrywania ich kwalifikowanym podpisem elektronicznym. Uwagi i wnioski powinny zawierać imię i nazwisko lub nazwę, adres zamieszkania albo siedziby zainteresowanego, ewentualnie adres poczty elektronicznej, o ile zainteresowany taki posiada, przedmiot uwagi lub wniosku i oznaczenie nieruchomości, której dotyczy oraz wskazanie czy jest on właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej wnioskiem lub uwagą.

Jako wniesione na piśmie uznaje się również wnioski wniesione za pomocą elektronicznej skrzynki podawczej opatrzone kwalifikowanym podpisem elektronicznym, podpisem zaufanym albo podpisem osobistym. Informuję, że organem właściwym do rozpatrzenia wniosków jest Wójt Gminy Trzebielino.

Uwagi i wnioski mogą być składane w formie wzoru „pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego” umieszczonego na stronie internetowej BIP tut. Urzędu

Informuję również, że zgodnie z art. 6e ust. 1 pkt 1 ustawy z dnia 20 maja 2016 r. o inwestycjach w zakresie elektrowni wiatrowych (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 317 z późn. zm.) odbędą się dyskusje publiczne nad możliwymi do ujęcia w tym planie rozwiązaniami. Dyskusje publiczne odbędą się:

a) w formie spotkania online, w **dnio 16 lipca 2025 r. o godzinie 15:30**, przy wykorzystaniu środków porozumiewania się na odległość, umożliwiających zabieranie głosu, zadawanie pytań i składanie uwag przez jednoczesną transmisję obrazu i dźwięku oraz zadawanie pytań i składanie uwag w formie zapisu tekstowego (link do spotkania będzie udostępniony w dniu 16.07.2025 r. od godz. 12.00 na stronie tut. Urzędu www.bip.trzebielino.pl w zakładce: Menu Przedmiotowe-Ogłoszenia i Obwieszczenia, oraz

b) w formie spotkania bezpośredniego w budynku Urzędu Gminy przy ul. Wiejska 15, 77-235 Trzebielino, w dniu **16 lipca 2025 r. o godzinie 16:15**. Jednocześnie, na podstawie art. 39 pkt 1 oraz art. 40 i 41 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1112), zawiadamiam o przystąpieniu do opracowania prognozy oddziaływania na środowisko w celu przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego.

Wnioski do strategicznej oceny oddziaływania na środowisko ww. projektu planu miejscowego można składać w terminie do 30 dni od dnia ukazania się niniejszego ogłoszenia.

Zgodnie z art. 40 ww. ustawy wnioski mogą być wnoszone:

- 1) w formie pisemnej na adres Gminy Trzebielino, ul. Wiejska 15, 77-235 Trzebielino,
- 2) ustnie do protokołu w Gminie Trzebielino, ul. Wiejska 15, 77-235 Trzebielino,
- 3) za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrywania ich kwalifikowanym podpisem elektronicznym, na adres e-mail: sekretariat@trzebielino.pl

Informuję, że organem właściwym do rozpatrzenia wniosków jest Wójt Gminy Trzebielino.

Ponadto, informuję, iż wszyscy zainteresowani mogą zapoznać się z niezbędną dokumentacją sprawy na każdym etapie realizacji ww. dokumentów. Treść klauzuli informacyjnej dotyczącej danych osobowych jest dostępna na stronie internetowej w Biuletynie Informacji Publicznej oraz w siedzibie Urzędu Gminy Trzebielino.

W rozumieniu ustawy z dnia 20 maja 2016 roku o inwestycjach w zakresie elektrowni wiatrowych, Gmina Kołczygłowy stanowi gminę pobliską dla planowanej inwestycji w zakresie lokalizacji elektrowni wiatrowych na terenie gminy Trzebielino.

Z up. Wójta
mgr Grażyna Bodnar
Zastępca Wójta

KRÓTKO

WARSZAWA

Komu najbardziej ufają Polacy

Minister spraw zagranicznych Radosław Sikorski, prezydent elekt Karol Nawrocki i prezydent Warszawy Rafał Trzaskowski znaleźli się na podium w sondażu zaufania przeprowadzonego przez IBRiS na zlecenie Onetu. Miejsce czwarte zdobył ustępujący prezydent Andrzej Duda, a piąte polityk Konfederacji Sławomir Mentzen. Poza „pierwszą piątką” pozostaje premier Donald Tusk, do którego zaufanie deklaruje 35,4 proc. ankietyowanych. Z kolei o braku zaufania mówi aż 52,3

proc. Polek i Polaków. Były premier Mateusz Morawiecki znalazł się na ósmym miejscu: politykowi PiS ufa 35,1 proc. respondentów. Brak zaufania wobec niego deklaruje 55,4 proc. ankietyowanych. Na miejscu dziewiątym znalazła się polityczka Lewicy Magdalena Bieja, która zdobyła zaufanie 31,6 proc. ankietyowanych. Czołową dziesiątkę zamyka Władysław Kosiniak-Kamysz: szef MON i lider PSL cieszy się zaufaniem 30,6 proc. ankietyowanych. oprac. WS|PAP

KOPENHAGA\MALMÖ

Most nad Sundem ma 25 lat



FOT. EC-AUDIOVISUAL SERVICE

Przeprawa przez cieśninę Sund – łącząca stolicę Danii, Kopenhagę, ze szwedzkim Malmö – skończyła ćwierć wieku. Most z najwyższymi na świecie opłatami za przejazd okazał się frekwencyjnym sukcesem, przyczynił się do wzrostu gospodarczego, ale też przemytu i wzrostu przestępczości.

BIELSKO-BIAŁA

Obcokrajowcy z zarzutami

Przed bielskim Sądem Okręgowym staną obcokrajowcy, których miejscowa prokuratura okręgowa oskarżyła o kradzież biżuterii i kamieni szlachetnych wartych ponad 3,5 mln euro (ponad 15 mln zł). Wciąż poszukiwani są jeszcze dwaj inni obcokrajowcy. W marcu ubiegłego roku w jednym z bielskim hoteli 36-letnia obywatelka Macedonii

i jej współniczka spotkały się z polskim przedsiębiorcą z branży jubilerskiej pod pozorem weryfikacji autentyczności biżuterii i kamieni szlachetnych, które miały rzekomo kupić. Oskarżona, wykorzystując nieuwagę przedsiębiorcy, podmieniła biżuterię oraz towarzyszące jej certyfikaty na bezwartościowe precjoza. oprac. WS|PAP

WARSZAWA

– Prezydent elekt będzie miał jedno zadanie od prezesa PiS Jarosława Kaczyńskiego, czyli obalić rząd – ocenił we wtorek szef MSZ Radosław Sikorski. Jego zdaniem Karol Nawrocki swoimi działaniami pokazuje, że będzie dążył do przejęcia władzy w Polsce przez PiS i Konfederację. Sikorski podkreślił, że jako pierwszy zaproponował prezydentowi elektowi przedstawienie głównych kierunków polskiej polityki zagranicznej.

„To nie wróży dobrze, że elekt sobie wyobraża, że będzie prowadził politykę europejską, to nie kompetencja prezydenta

Radosław Sikorski minister spraw zagranicznych RP

Polska przywraca kontrole na granicy z Litwą i Niemcami

oprac. Adam Kielar
Warszawa

Premier Donald Tusk poinformował we wtorek, że czasowo zostaną przywrócone kontrole na granicach z Niemcami i Litwą. Mają one rozpocząć się od poniedziałku, 7 lipca.

Donald Tusk ogłosił tę decyzję przed rozpoczęciem posiedzenia rządu.

„Podjęliśmy decyzję, że przywracamy czasową kontrolę na granicy Polski z Niemcami i Polski z Litwą. Decyzja zapadła dziś. Wejście w życie ze względów organizacyjnych w poniedziałek 7 lipca. Do tego czasu odpowiednie służby, w tym przede wszystkim Straż Graniczna zostały zobowiązane do logistycznego przygotowania tej operacji” – powiedział Tusk.

„Mam nadzieję, że w związku z przywróceniem czasowej kontroli na granicach ewentualne negatywne konsekwencje z punktu widzenia interesów polskich obywateli zostaną zminimalizowane. Takie zadanie postawiliśmy Straży Granicznej i innym służbom” – dodał premier.

Szef rządu zapowiedział również, że w środę sam pojedzie na granicę polsko-niemiecką. Jednocześnie zaznaczył, że decyzja jest „nieodwołalna”, niezależnie do „emocji w stolicach innych państw”.



FOT. AFP/EAST NEWS

Premier zaznaczył, że decyzja jest „nieodwołalna”, niezależnie do „emocji w stolicach innych państw”

Skrytykował też wykorzystywanie polityczne sytuacji na granicy.

„Haniebne i skandaliczne jest ze strony polityków, w tym także przyszłego prezydenta, obrażanie i dystansowanie się od służb państwowych, takich jak Straż Graniczna, i przybieranie roli patrona nad aktywnościami prawniczymi pana Bąkiewicza, którzy dezorganizują pracę Straży Granicznej, łącząc się z atakami na funkcjonariuszkę Straży Granicznej. To są

rzeczy niedopuszczalne” – powiedział.

Jak dodał, oczekiwali od polityków, by zawsze „twardo bronili, wspierali i pomagali Straży Granicznej, wojsku, policji wtedy, kiedy chodzi o tak ważne sprawy, jak bezpieczeństwo granicy”.

Podkreślił, że polityk, który wykorzystuje politycznie bojówkarzy lub aktywistów, „stawia się w roli kogoś, kto przeszkadza państwu polskiemu dbać o bezpieczeństwo obywateli

teli, granicy i naszego terytorium”.

„Niemcy mają z Polską bliską współpracę w sferze kontroli granic” – oznajmił tymczasem we wtorek kanclerz Niemiec Friedrich Merz na konferencji prasowej w Berlinie, podczas spotkania z premierem Luksemburga Lukiem Friedenem.

Merz dodał, że Niemcy chcą utrzymać strefę Schengen, ale jest ona w stanie funkcjonować tylko wtedy, gdy nie jest nadużywana przez przestępców, którzy przemycają migrantów.

Prezydent elekt Karol Nawrocki zapowiedział wcześniej, że po zaprzysiężeniu na prezydenta, czyli po 6 sierpnia, zwoła Radę Gabinetową w sprawie sytuacji na zachodniej granicy z Niemcami.

Nawrocki został poproszony w poniedziałek w Polsat News o ocenę sytuacji na naszej zachodniej granicy z Niemcami.

„Oczywiście, że polska zachodnia granica dzisiaj jest niebezpieczna. Sygnalizowali mi to już w czasie kampanii wyborczej mieszkańcy zachodnich regionów Polski” – powiedział prezydent elekt.

Według niego, „nie może być sytuacji, w której my, w Polsce dowiadujemy się od niemieckiej policji czy z niemieckiej prasy o tym, jak wygląda kwestia nielegalnych migrantów, przerzucanych przez Niemców do Polski”. PAP

Spór wokół protestów wyborczych. Mimo wydanej zgody, prokuratorzy nie mieli dostępu do akt sprawy

oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Zdaniem I prezesa SN Małgorzaty Manowskiej, prokuratorzy zgodę dostali, a decyzja o zamknięciu we wtorek czytelnicy akt motywowana była kwestiami bezpieczeństwa.

Sąd Najwyższy zajął się kwestią ważności wyborów prezydenta RP z 18 maja i 1 czerwca br. Posiedzenie całej Izby Kontroli

Nadzwyczajnej i Spraw Publicznych wyznaczono na godz. 13 i zakończono po zamknięciu wydania gazety.

Prokurator generalny, szef Ministerstwa Sprawiedliwości Adam Bodnar podkreślił wcześniej na portalu X, że uczestnikiem procesu związanego z wydaniem orzeczenia o ważności wyborów „jest Prokurator Generalny, który powinien złożyć swoje stanowisko”. Dodał, że aby to zrobić, powinien móc zrealizować prawo do

stępu do akt sprawy. „Pisałem o tym w piśmie do I Prezes Sądu Najwyższego” – dodał.

„Wczoraj wieczorem Sąd Najwyższy poinformował na stronie internetowej, że prokurator generalny będzie miał dostęp do akt. Za to dziś upoważnieni prokuratorzy dowiedzieli się, że czytelnicy akt jest zamknięta. Według informacji Sądu Najwyższego dostęp do akt będzie możliwy w dniach 2, 3 i 4 lipca. Tak w praktyce wygląda traktowa-

nie przez Sąd Najwyższy Konstytucji, obywateli i ich prawa do protestu” – napisał Prokurator Generalny.

Marszałek Sejmu Szymon Hołownia zapowiedział, że jeśli SN, podejmując uchwałę, nie stwierdzi nieważności wyborów prezydenta, bądź jeśli nie zajmą „żadne inne niespodziewane okoliczności”, to na 6 sierpnia zwoła Zgromadzenie Narodowe, aby nowo wybrany prezydent Karol Nawrocki złożył przysięgę i objął urząd. PAP

Papież będzie odpoczywał. Leon XIV wznawia zwyczaj urlopu w Castel Gandolfo

oprac. Anna Nagel
Watykan

Przerwa w papieskich wakacjach w miasteczku położonym na wzgórzu z widokiem na jezioro Albano trwała 12 lat.

Lipiec jest miesiącem odpoczynku papieża. Zwyczaj ten kontynuuje Leon XIV, który wznowi tradycję urlopu w rezydencji w Castel Gandolfo pod Rzymem. Jego poprzednik Franciszek nigdy tam nie wypoczywał – lipiec zawsze spędzał w Watykanie.

Dodatkowo zdecydował o zamienieniu Pałacu Apostolskiego na muzeum, w związku z czym Leon XIV ma zatrzymać się według mediów w odremontowanej, historycznej Villi Barberini położonej na terenie

papieskiej rezydencji. To tam będzie mógł odpocząć od bardzo dokuczliwych upałów w Rzymie i po prawie dwóch miesiącach intensywnej pracy, do której przystąpił zaraz po majowym konklawe.

Dziennik „Il Messaggero” podał, że w minionych tygodniach odnowiony i przygotowany został tam częściowo przykryty i zasłonięty przez drzewa basen, w którym pływał Jan Paweł II.

Położenie rezydencji w pobliżu drogi wymaga obecnie wprowadzenia specjalnych środków bezpieczeństwa.

Watykan poinformował, że w związku z wypoczynkiem Leona XIV nie odbędą się jego audiencje generalne 2, 9, 16 i 23 lipca. Pierwszą po przerwie zapowiedziano na 30 lipca. PAP



Leon XIV pojedzie do Castel Gandolfo w niedzielę, 6 lipca po południu, i pozostanie tam do 20 lipca

Czeskie obiekty wojskowe pod specjalnym nadzorem

oprac. Karolina Wrońska
Praga

W Czechach zaczęły obowiązywać znowelizowane przepisy o obronie, które między innymi przywracają zakaz fotografowania obiektów wojskowych oznaczonych stosownymi piktogramami.

Zabronione jest fotografowanie, filmowanie, także przy wykorzystywaniu dronów, a także sporządzanie szkiców oznaczonych obiektów.

Nowelizacja przepisów rozszerzyła uprawnienia żandarmerii wojskowej, która może interweniować wobec osób naruszających zakaz. Dotąd potrzebna była asysta policji. Jeżeli ministerstwo obrony pozytywnie odniesie się do złożonego wniosku, będzie można fotografować wskazane obiekty.

Jak argumentowano w debacie dotyczącej nowelizacji, ma ona utrudnić pracę obcym szpiegom, a wynika przede wszystkim z pogarszającej się sytuacji w dziedzinie bezpieczeństwa. Minister obrony Czech Jana Černochova mówiła, że podobne zakazy obowiązują na Słowacji, w Wielkiej Brytanii oraz w Polsce.

Media przypomniły, że podobny zakaz i podobne tablice obowiązywały od 1971 roku – od przyjęcia ustawy o ochronie tajemnicy państwowej. Zapisy dotyczące zdjęć były identyczne. Zniesiono je w 1998 roku.

Naruszenie przywróconych zakazów będzie traktowane jako wykroczenie i karane grzywną w wysokości 100 tysięcy koron, czyli około 17 tysięcy złotych. PAP

Fińscy dziennikarze skazani. Ujawniali dane wywiadowcze

oprac. Karolina Wrońska
Helsinki

Sąd Apelacyjny w Helsinkach uznał, że dwóch dziennikarzy największego fińskiego dziennika „Helsingin Sanomat” dopuściło się przestępstwa zdrady stanu.

Jeden z redaktorów usłyszał we wtorek wyrok czterech miesięcy pozbawienia wolności w zawieszeniu, zaś druga współautorka została ukarana grzywną. Sąd drugiej instancji podwyższył wymiar kary, przychylając się do żądań prokuratora. Wcześniej sąd rejonowy nałożył tylko karę finansową na jednego z dziennikarzy.

Sąd zajmował się sprawą, która w Finlandii oraz w krajach nordyckich została uznana za wyjątkową i bezprecedensową ze względu na kolizję instytucji wolności słowa z zachowaniem poufnych informacji mających znaczenie dla bezpieczeństwa kraju.

W głośnym artykule opublikowanym pod koniec grudnia 2017 r. i zatytułowanym „Najbardziej sekretne miejsce w Finlandii”, opisano – jak wówczas podkreślono na podstawie „tajnych dokumentów” – działanie ośrodka wywiadowczego sił zbrojnych zlokalizowanego w środkowej części kraju.

„HS” pisał wtedy m.in., że do zadań wyspecjalizowanej jednostki należy kontrolowanie



Sprawa została uznana w Finlandii oraz w krajach nordyckich za wyjątkową ze względu na kolizję instytucji wolności słowa z zachowaniem poufnych informacji

różnego rodzaju sygnałów i obrazów pochodzących z różnych stron świata, ale w praktyce jej działanie koncentruje się na Rosji.

„Ujawnienie zawartości dokumentów o najwyższej klauzuli tajności ma kluczowe znaczenie dla naszego bezpieczeństwa i może spowodować poważne szkody” – oświadczył ówczesny prezydent Sauli Niinistö.

Głowa państwa odnosiła się wtedy do powodów, dla których w związku z opublikowanym artykułem wszczęto postępowanie karne.

Według sądu apelacyjnego celem artykułu, a także jego wersji roboczych było „niemal wyłącznie” przedstawienie tajnych informacji, które mogły zaszkodzić bezpieczeństwu zewnętrznemu Finlandii.

Dziennikarze nie mieli prawa publikować takich infor-

Dziennikarze ujawnili, że działania wyspecjalizowanej jednostki koncentrowały się na kontroli sygnałów i obrazów z Rosji

macji, powołując się na wolność słowa oraz społeczną doniosłość sprawy – podkreślono w orzeczeniu.

Sąd nakazał również usunięcie artykułu opublikowanego w serwisie internetowym dziennika.

Ze względu na wszczęte dochodzenie, dokonane przeszkucia w domach dziennikarzy i sądowy proces, Finlandia, która wcześniej plasowała się w czołówce rankingu wolności prasy (RSF’s World Press Freedom Index), obecnie klasyfikowana jest niżej, tj. na 5. miejscu. PAP

W Serbii wrze. Barykady na ulicach, masowe aresztowania. Rosja może na tym zyskać

Grzegorz Kuczyński
Belgrad

Policja w stolicy Serbii usuwa barykady w różnych punktach miasta, demonstranci stawiają kolejne. Nie gasną protesty po aresztowaniu ośmiu osób oskarżonych o próbę „obalenia państwa”.

Na początku tygodnia Ministerstwo Spraw Wewnętrznych Serbii poinformowało, że policja usunęła wszystkie blokady na trasach w Belgradzie.

Lokalne media poinformowały, że blokady ustawione w Suboticy, Cacaku i Pancevie zostały rozebrane.

W międzyczasie prokuratura poinformowała, że aresztowano ponad 30 osób podejrzanych o udział w zamieszkach, które wybuchły po masowej demonstracji w Belgradzie



Rosja nie chce zbliżenia Belgradu do Zachodu

w sobotę wieczorem. Demonstracja na placu Slavija była ostatnią z serii protestów studenckich i okupacji budynków wydziałów uniwersyteckich w Serbii, która trwa od listopada ubiegłego roku i została wywołana katastrofą kolejową

w Nowym Sadzie. Protestujący twierdzili, że tragedia była spowodowana korupcją i niekompetencją władz, a demonstracje szybko przerodziły się w ogólny gniew wobec prezydenta Aleksandara Vučića, którego pięcioletnia kadencja ma zakończyć się w 2027 roku.

Vučić sprawuje urząd od 2017 roku; wcześniej przez trzy lata pełnił funkcję premiera. Na koniec przyszłego roku w Serbii zaplanowano wybory parlamentarne.

Vučić chce zrównoważyć swoje stosunki z tradycyjnym sojusznikiem – Rosją. Ta stara się zapobiec zbliżeniu Serbii do Zachodu, mając na uwadze jej ewentualne członkostwo w UE. Prezydent oskarżył nieokreślone „zagraniczne siły”, że stoją za ostatnimi protestami. Powiedział, że to, co nazywał „kolorową rewolucją”, dobiegło końca.

Tymczasem analitycy Instytutu Roberta Lansinga nie wykluczają, że rzekomy plan puczu, jak też wiele innych działań eskalujących starcie Vučića z ruchem protestu, to prowokacja rosyjskiego wywiadu.

Dlaczego Moskwa miałaby to robić, skoro obecne władze Serbii są jej przyjaciółmi? Chodzi o to, by zablokować reformy i zbliżenie Belgradu do Zachodu, wymuszając na Vučiću powrót do twardej prorosyjskiej linii.

Serbia znajduje się obecnie pod silną presją UE i USA, aby wyraźniej opowiedzieć się po stronie Ukrainy, znormalizować stosunki z Kosowem, zmniejszyć zależność energetyczną od Rosji. Gdyby do tego doszło, Rosja mogłaby stracić instrumenty wpływu na Belgrad. PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Czy picie herbaty na pusty żołądek jest zdrowe?

Większość z nas nie wyobraża sobie poranka bez filiżanki aromatycznej herbaty. To codzienny rytuał, który dodaje

energii i wprowadza w dobry nastrój. Zielona, czarna, ziołowa – każda ma swoich wiernych fanów. Ale czy zastanawialiście się kiedyś, czy picie herbaty na pusty żołądek to na pewno dobry pomysł? Co mówią na ten temat dietetycy?

ZA TYDZIEŃ:

- Objawy i przyczyny zatrzymywania wody w organizmie. Jak ograniczyć obrzęki?
- Najlepsze owoce dla cukrzyki. Które z polskich są najlepszym wyborem?



FOT. 123RF

Ta roślina właśnie zaczyna kwitnąć. Parzy, truje i może nawet zabić!

Katarzyna Wąs-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Barszcz Sosnowskiego, największy chwast Europy, to niepozorne, lecz śmiertelnie niebezpieczne zagrożenie. Może prowadzić do ciężkich oparzeń, trwałego uszkodzenia tkanek, a nawet śmierci.

Barszcz Sosnowskiego to gatunek obcy, inwazyjny i niebezpieczny dla człowieka. Sprowadzono go do Polski z Kaukazu w latach 50. ubiegłego stulecia, ponieważ miał być rośliną pastewną. Wówczas nie znano jeszcze jego szkodliwych właściwości. Gdy okazał się nieprzydatny, problemem stało się rozprzestrzenienie rośliny po całym kraju. Z uwagi na kontekst historyczny chwast ten wciąż bywa nazywany „zemstą Stalina”.

Barszcz Sosnowskiego na pierwszy rzut oka przypomina bardzo duży koper. Jest jednak znacznie większy niż nawet bardzo wyrosnięty osobnik tej rośliny – może bowiem osiągać 4 metry wysokości.

Należy zwrócić uwagę na następujące cechy:

- gruba, zielona, bruzdowana łodyga, pokryta u dołu fioletowymi plamkami,
- szerokie liście o charakterystycznych zaokrąglonych końcach, które mają zazwyczaj do 2 m długości (wraz z ogonkiem liściowym), a powierzchnia liścia sięga 1,2-1,5 metra kwadratowego,
- białe kwiaty tworzące duży i gęsty baldach o średnicy 30-80 centymetrów.

Barszcz Sosnowskiego spotkamy w miejscach takich jak: nieużytki, łąki, pola uprawne, lasy, parki, przydroża, nasypy kolejowe, działki, ogrody, brzegi rzek i jezior. Występowanie barszczu Sosnowskiego nie jest ograniczone do konkretnego regionu Polski. Chwast ten rośnie praktycznie w całym kraju.

Szkodliwość barszczu Sosnowskiego związana jest przede wszystkim z zawartością toksycznych związków



FOT. ANATOL CHOMICZ

Ta roślina stanowi poważne zagrożenie dla zdrowia, a jej toksyczne związki mogą dotrzeć do skóry nawet z wiatrem

chemicznych zwanych furanokumarynami. Znajdują się one w soku rośliny oraz w wydzielinie z włosków znajdujących się na jej powierzchni.

Gdy barszcz kwitnie i owocuje, co zwykle przypada na okres od czerwca do lipca, stężenie toksyn w roślinie jest największe. Warto jednak wiedzieć, że substancje występujące w jej liściach są toksyczne we wszystkich fazach wzrostu. Związki zawarte w barszczu Sosnowskiego stają się żrące pod wpływem promieniowania ultrafioletowego ze światła słonecznego. Mogą wówczas powodować poparzenia chemiczne skóry II i III stopnia.

Gdy jest gorąco, do poparzenia może dojść nawet bez bezpośredniego kontaktu z chwastem. Pod wpływem wysokiej temperatury furanokumaryny przechodzą bowiem w postać lotną, tworząc toksyczną chmurę wokół roślin. Stężenia

tych związków mogą być bardzo wysokie, ponieważ na czas największych upałów w roku przypada zarazem moment kwitnienia i owocowania barszczu Sosnowskiego. Ten etap cyklu życiowego rośliny charakteryzuje się wydzielaniem największej ilości furanokumaryn. Powodują one nie tylko bolesne poparzenia. Udowodniono, że mogą mieć działanie rakotwórcze i teratogenne, czyli zwiększające prawdopodobieństwo wystąpienia wad płodu u kobiet w ciąży.

Poparzenie barszczem Sosnowskiego nie jest odczuwane bezpośrednio po kontak-

Poparzenie barszczem Sosnowskiego nie jest odczuwalne od razu. Rozwija się od 30 minut do nawet dwóch godzin od momentu kontaktu

cie z rośliną, jak ma to miejsce np. w przypadku niegroźnego (a wręcz leczniczego) oparzenia pokrzywą zwyczajną.

Pełne działanie żrące związków furanokumarynowych rozwija się w ciągu 30 minut do nawet dwóch godzin od momentu kontaktu ze skórą i promieniami UV. W związku z tym osoby takie jak ogrodnicy czy np. dzieci mogą być przez dość długi czas narażone na działanie tych toksyn, zanim zorientują się, że ich skóra miała z nimi kontakt.

Poparzenie barszczem Sosnowskiego wywołuje następujące objawy:

- Zaczerwienienie skóry i powstanie pęcherzy wypełnione surowiczym płynem, które utrzymują się przez około 3 dni.
- Następnie poparzona skóra ciemnieje, a zmiana ta może utrzymywać się nawet przez kilka miesięcy.

● Skóra dotknięta poparzeniami jest przez długi czas nadwrażliwa na działanie promieni UV. Efekt ten może utrzymywać się nawet przez kilka lat.

● Poparzenie barszczem Sosnowskiego może skutkować powstaniem widocznych blizn.

Intensywność poparzeń zależy od wrażliwości skóry, temperatury otoczenia, nasłonecznienia oraz wilgotności. Na poparzenia w większym stopniu narażona jest skóra spocona niż sucha.

Dodatkowo kontakt z furanokumarynami może wywołać następujące symptomy: nudności i wymioty, bóle głowy, podrażnienie dróg oddechowych, podrażnienie oczu, zapalenie spojówek.

Na tym szkodliwość barszczu Sosnowskiego się jednak nie kończy. Roślina ta jest śmiertelnie niebezpieczna dla

osób osłabionych, z przewlekłymi chorobami lub nadwrażliwych na wydzielane przez nią substancje. Poparzenie barszczem Sosnowskiego może wówczas doprowadzić do martwicy tkanek, co w konsekwencji może wiązać się nawet z amputacją kończyn. Znaną są przypadki zgonów wywołanych poparzeniami barszczem Sosnowskiego. Dotyczyły one jednak głównie osób w podeszłym wieku i przewlekłe chorych.

Jeżeli kontakt z barszczem Sosnowskiego już nastąpił, w pierwszej kolejności należy przemyć skórę wodą z mydłem. Należy także bezwzględnie unikać słońca, by jak najbardziej zredukować żrący wpływ furanokumaryn.

Jeżeli jednak występują pierwsze objawy poparzeń (zaczerwieniona skóra, pieczenie), należy skonsultować się z lekarzem.

Czy picie herbaty na pusty żołądek jest zdrowe? Oto, co mówi na ten temat dietetyczka

Redakcja
redakcja@stronazdrowia.pl

Większość z nas nie wyobraża sobie poranka bez filiżanki aromatycznej herbaty. Ale czy zastanawialiście się kiedyś, czy picie herbaty na pusty żołądek to na pewno dobry pomysł?

Większość z nas nie wyobraża sobie poranka bez filiżanki aromatycznej herbaty. To codzienny rytuał, który dodaje energii i wprowadza w dobry nastrój.

Czy można pić herbatę ziołową na pusty żołądek?

Lauren Manaker, zajmująca się wpływem żywności i żywienia na zdrowie człowieka, przekonuje, że herbaty ziołowe, takie jak rumianek czy imbir, mogą łagodzić dolegliwości żołądkowe, a nawet pomóc przygotować układ trawienny na nowy dzień. Według specjalistki napoje te są zazwyczaj delikatne i rzadziej powodują dyskomfort, gdy spożywa się je z samego rana.

Herbaty rumiankowa i imbirowa

Jednakże dyplomowana dietetyczka Jessica Strawn ma nieco odmienne zdanie na temat herbaty rumiankowej i imbirowej. Choć zgadza się, że rumianek najlepiej pić na pusty żołądek, sugeruje, że herbata imbirowa może działać skuteczniej, gdy jest spożywana wraz z posiłkiem. Ekspertka tłumaczy to w następujący sposób: „Badania wskazują, że imbir może przyspieszyć trawienie



Większość z nas nie wyobraża sobie poranka bez filiżanki aromatycznej herbaty

poprzez skrócenie czasu opróżniania żołądka i poprawę jego rytmu, co prowadzi do lepszego funkcjonowania układu pokarmowego”.

Herbata z hibiskusa

Herbata z hibiskusa będzie dobrym wyborem po posiłku, zwłaszcza dla tych, którzy mają problem z podwyższonym ciśnieniem tętniczym krwi po jedzeniu. Strawn tłumaczy, że popijanie herbaty z hibiskusa może pomóc je obniżyć.

Herbata miętowa

Herbata miętowa to najpopularniejsza forma, w jakiej stosuje się to zioło. Orzeźwiający smak i zapach herbaty miętowej odświeża, rozluźnia i uspokaja. Miętę stosuje się w ziołolecznictwie i w kuchni. Chętnie dodajemy ją do potraw i napojów takich jak lemoniada, lody, ciasta, sorbety, koktajle.

Co ciekawe, herbata miętowa może być spożywana zarówno z jedzeniem, jak i bez niego. Stanowi doskonałe remedium na wzdęcia, więc bez problemu możemy sięgnąć po nią np. po sycącym obiedzie.

Jessica Strawn dodaje także, że ekstrakt z zielonego rooibosa wykazuje właściwości regulujące poziom cukru we krwi na czczo, co sugeruje, że najlepiej spożywać go bez jedzenia.

Kiedy najlepiej pić zieloną lub czarną herbatę?

Większość z nas regularnie sięga po zieloną lub czarną herbatę. Warto zdawać sobie sprawę, że zarówno jedna, jak

i druga, może powodować mdłości lub nadkwasotę, jeśli jest spożywana na czczo.

Korzystne działanie na zdrowie ciemnych herbat wynika z zawartości całego wachlarza bioaktywnych związków, które występują naturalnie w surowcu i powstają w procesie ich produkcji. Unikatowy skład i cechy organoleptyczne to wynik aktywności drobnoustrojów.

Czarna herbata to przy tym zielone liście poddane fermentacji i utlenianiu. Rzadziej spożywana, choć ceniona przez niektórych, jest specyficzna czerwona herbata pu-erh. W odróżnieniu od czarnej nie jest utleniana, a fermentacja zapewnia jej złożony, nieco ziemisty aromat i smak oraz szczególne właściwości.

Wśród bioaktywnych substancji obecnych w ciemnych herbatkach znajdują się katechiny, kwasy fenolowe, flawonole i alkaloidy. Do tych kluczowych należą polifenole o działaniu antyoksydacyjnym, przeciwzapalnym i przeciwnowotworowym, czy aminokwasy takie, jak L-teanina, które wspomagają układ immunologiczny czy pamięć.

Teina, która należy do alkaloidów, wspiera natomiast układ krążenia, a związki z grupy polisacharydów poprawiają stan jelita i odporność. Bogatym ich źródłem są dobrej jakości prasowane kostki i gniazdka herbaty czerwonej. Silnym działaniem przeciwutleniającym i antyrakowym wyróżnia się także powstająca podczas fermentacji teabrownina.

Zieloną i czarną herbatę najlepiej pić przed lub po posiłku, ze względu na ich interakcje między składnikami odżywczymi.

Napoje te obfitują w związki zwane polifenolami. Substancje te są znane z tego, że hamują wchłanianie żelaza niehemoowego, występującego w produktach roślinnych, takich jak fasola, orzechy, rośliny strączkowe, szpinak czy produkty zbożowe wzbogacane w żelazo.

Gdy sięgamy po czarną lub zieloną herbatę, może dojść u nas do zmniejszonego wchłaniania żelaza hemowego (występuje ono w mięsie, drobiu oraz rybach). Jeśli zależy Ci na wykorzystaniu właściwości polifenoli zawartych w tych herbatkach, takich jak działanie przeciwutleniające czy wspomagające kontrolę masy ciała, sięgnij po te herbaty w trakcie posiłku. Nie zapominaj jednak, że wówczas napoje mogą ograniczyć przyswajanie żelaza z produktów roślinnych.

Najlepsza pora na picie oolong

Jeśli zastanawiasz się, jaki wpływ ma spożywanie innych herbat na pusty żołądek, takich jak oolong, moringa czy nawet kombucha, spieszymy z odpowiedzią. Badania wskazują na korzyści płynące łączenia tego rodzaju napojów z jedzeniem. Oolong wspomaga redukcję otyłości i poprawia równowagę mikroflory jelitowej, gdy jest spożywany z posiłkiem, natomiast moringa wspomaga wchłanianie żelaza, gdy towarzyszy pokarmom bogatym w żelazo hemowe.



Dr Sławosz Uznański-Wiśniewski poleciał w kosmos. W laboratorium na orbicie spędzi dwa tygodnie

Przeprowadzi w kosmosie 13 eksperymentów

Polski naukowiec dr Sławosz Uznański-Wiśniewski ma wykonać w kosmosie szereg eksperymentów dotyczących zdrowia mózgu, flory bakteryjnej jelit czy układu odpornościowego.

Rakietą Falcon 9 wystartowała 25 czerwca o godzinie 8:31 czasu polskiego. Kluczowym elementem misji jest przeprowadzenie 13 eksperymentów naukowych, opracowanych przez polskich badaczy w ramach tej inicjatywy. Eksperymenty te obejmują szeroki zakres dziedzin nauki, w tym technologię, biologię, medycynę i psychologię. Różnorodność reprezentowanych dziedzin nauki świadczy o szerokim spektrum polskich możliwości badawczych i zainteresowań w kontekście kosmosu.

Astronauci przeprowadzą eksperymenty z różnych dziedzin. Przeprowadzone badania mają potencjał przyczynić się do postępu w eksploracji kosmosu, umożliwiając dłuższe, bezpieczniejsze i bardziej zrównoważone loty załogowe. Mogą one jednak przyczynić się także do rozwoju medycyny na Ziemi.

Zakres tych badań będzie szeroki i obejmie między innymi:

- Zdrowie astronautów - badania nad wpływem mikrogravitacji i izolacji na organizm człowieka, w tym układ odpornościowy i mikrobiom jelitowy. Wykorzystany będzie między innymi specjalny „hełm” z Lublina do analizy aktywności mózgu.

- Nowe materiały i technologie - testowanie stabilności nanomateriałów w warunkach kosmicznych oraz detektorów promieniowania kosmicznego,

- Biotechnologie - wykorzystanie mikroorganizmów, takich jak wulkaniczne glony i zmodyfikowane drożdże, do podtrzymania życia w kosmosie (przetwarzanie odp-

dów, produkcja tlenu, źródło pożywienia). Badane będą również polimerowe „osłony” dla leków.

- Sztuczna inteligencja - wykorzystanie AI w różnych eksperymentach.

- Psychologia - badanie wpływu warunków kosmicznych na stres, emocje, realizację zadań i funkcje psychomotoryczne astronautów z wykorzystaniem neurofeedbacku EEG.

- Eksperymenty edukacyjne - przeprowadzenie eksperymentu przygotowanego przez uczniów Technikum Automatyki i Robotyki w Łodzi dotyczącego zachowania cieczy i pęcherzyków powietrza w warunkach mikrogravitacji. Planowane jest nagranie pokazów, które zostaną wykorzystane w programach edukacyjnych dla szkół.

Główne badania dotyczące zdrowia człowieka przeprowadzone w kosmosie będą obejmować badanie mikrobioty jelitowej człowieka, badanie atrofi mięśniowej, badanie układu odpornościowego, EEG Neurofeedback (stymulację mózgu), zdrowie psychiczne, sterowanie komputerem za pomocą myśli, bezprzewodowy system monitorowania poziomu hałasu.

Wiele technologii i spostrzeżeń uzyskanych dzięki tym eksperymentom kosmicznym może mieć znaczący wpływ i przynieść korzyści różnym sektorom. Na przykład badania nad atrofią mięśni w kosmosie mogą dostarczyć informacji do leczenia chorób powodujących zanik mięśni na Ziemi, techniki EEG neurofeedbacku mogłyby być wykorzystywane do radzenia sobie ze stresem i poprawy funkcji poznawczych w różnych populacjach, a badania nad algami i drożdżami mogłyby przyczynić się do zrównoważonej produkcji żywności i paliwa.

WARTO WIEDZIEĆ

Czy picie gorącej herbaty jest zdrowe?

Naukowcom udało się wykazać, że istnieje związek pomiędzy wysoką temperaturą herbaty a ryzykiem nowotworowym. Badania wykazały, że picie każdego dnia 700 ml herbaty powyżej 60°C zwiększa prawdopodobieństwo zachorowania na raka przełyku aż o 90 procent (w porównaniu ze spożyciem takiej samej ilości tego napoju w niższej temperaturze). Im wyższa temperatura herbaty, tym gorzej dla zdrowia.

Od 1 lipca nowe zasady wyjazdów do sanatoriów. Krótsze kolejki, nowe uprawnienia lekarzy



Zgodnie z przepisami nowe skierowanie do sanatorium można uzyskać po 12 miesiącach od zakończenia poprzedniego pobytu, a wyjazd może odbywać się nie częściej niż raz na 18 miesięcy

Katarzyna Wąs-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Od 1 lipca zajdą istotne zmiany w zasadach kierowania na leczenie uzdrowiskowe. Nowelizacja przepisów uprości procedury i rozszerzy grono lekarzy uprawnionych do zatwierdzania skierowań.

Od 1 lipca 2025 roku zmieniają się zasady zatwierdzania skierowań na leczenie uzdrowiskowe - i to na korzyść pacjentów. Dotychczas decyzję w tej sprawie mogli podejmować wyłącznie lekarze z wąskim zakresem specjalizacji.

Po nowelizacji, poza specjalistami w dziedzinie balneologii lub rehabilitacji medycznej, skierowania będą mogli zatwierdzać lekarze rodzinni, interniści, reumatolodzy i ortopedzi - o ile wcześniej ukończą wymagane szkolenie z balneologii.

Nowe rozporządzenie Narodowego Funduszu Zdrowia wprowadza także ważne zmiany dotyczące leczenia uzdrowiskowego pacjentów z zaburzeniami neurologicznymi.

Od 1 lipca 2025 roku z terapii w sanatoriach będą mogli korzystać nie tylko dorośli po udarach czy urazach czaszkowo-mózgowych, ale także dzieci od 3. roku życia z takimi schorzeniami jak porażenie mózgowe czy inne choroby neurologiczne z grupy ICD-10 G80-G83.

Nowy zapis w rozporządzeniu nakłada obowiązek, aby każde skierowanie jednoznacznie określało, czy leczenie uzdrowiskowe będzie realizowane w formie stacjonarnej, czyli z całodobowym pobytom i opieką, czy ambulatoryjnej, czyli w formie dojazdowej. Równocześnie wprowadzono nowy wzór formularza, który uprości procedury administracyjne i przyspieszy proces wypełniania dokumentów.

Warto podkreślić, że skierowania wydane przed 1 lipca 2025 roku zachowują swoją ważność i będą rozpatrywane na dotychczasowych zasadach, bez wpływu na kolejność czy ważność już złożonych wniosków. Zgodnie z nowymi regulacjami, każde skierowanie musi zawierać precyzyjną informację o formie leczenia, a placówki medyczne będą zobligowane do stosowania aktualizowanego formularza, zgodnie z obowiązującymi przepisami.

Rozszerzona grupa pacjentów uprawnionych do wyjazdu do sanatorium NFZ

Od 1 lipca 2025 roku rozszerzy się grupa pacjentów uprawnionych do skierowania na leczenie uzdrowiskowe w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia. Nowelizacja umożliwi skierowanie na uzdrowiskowe leczenie sanatoryjne dzieci w wieku od 3 do 6 lat, które będą leczone pod opieką doro-

ślących, zgodnie z zaleceniami lekarza specjalisty.

Fundusz sfinansuje też leczenie uzdrowiskowe dzieci do 18. roku życia, które cierpią na mózgową porażenie dziecięce lub inne schorzenia neurologiczne o podobnym obrazie klinicznym, w przypadku których rozpoznaniem zasadniczym lub chorobą współistniejącą jest jednostka chorobowa według klasyfikacji ICD-

10, w tym kody G80, G81, G82, G83.

Po rozszerzeniu listy do leczenia w sanatorium NFZ kwalifikują się osoby cierpiące na choroby ortopedyczno-urazowe (ortopedia), choroby układu nerwowego (neurologia), choroby reumatologiczne (reumatologia, choroby kardiologiczne, choroby naczyń obwodowych, choroby górnych dróg oddechowych (laryngologia), choroby dolnych dróg oddechowych (pulmonologia), choroby układu trawienia (gastroenterologia, hepatologia), cukrzyca (diabetologia), otyłość, choroby tarczycy, osteoporoza, choroby skóry, choroby kobiece (ginekologia), choroby nerek i dróg moczowych (nefrologia i urologia), choroby okulistyczne, choroby krwi i układu krwiotwórczego.

Jeśli na leczenie w sanatorium kierowane jest dziecko, należy postępować według następującego schematu. Pierwszym krokiem jest uzyskanie skierowania, które wystawia lekarz rodzinny lub specjalista mający podpisaną umowę z NFZ. Podczas wystawiania skierowania, lekarz bierze pod uwagę kilka kluczowych czynników, takich jak przebieg choroby dziecka i dotychczasowe leczenie, inne choroby współistniejące, ogólny stan zdrowia dziecka.

Dzieci w wieku od 3 do 6 lat przebywają w sanatorium pod opieką rodzica lub innego opiekuna prawnego.

Ten jeden nawyk przed snem może zrujnować serce i sen. Kardiolodzy apelują: przestań!

Katarzyna Wąs-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Palenie papierosów, popijanie wieczorem drinków, siedzenie do późna. Jednak według kardiologów istnieje jeszcze jeden powszechny nawyk, którego należy się wystrzeżać przed pójściem spać.

Kardiolodzy zwracają uwagę na pewien wieczorny nawyk, który, choć często bagatelizowany, ma bardzo negatywny wpływ na zdrowie serca.

Dla wielu osób stał się on czymś zupełnie normalnym, wręcz odruchowym. Niestety, jego regularne powtarzanie może poważnie obciążać organizm.

Najgorszy wieczorny nawyk zdaniem kardiologów

„Najbardziej szkodliwym nawykiem przed snem, który obserwuję u moich pacjentów i który wpływa na ich zdrowie serca, jest spożywanie dużych posiłków, zwłaszcza tych bogatych w rafinowane węglowodany lub przetworzoną żywność. Wiele osób robi na godzinę przed snem. Dotyczy to także wieczornego podjadania chipsów, ciastek czy jedzenia na dowóz” - mówi dr Aaron J. Feingold, MD, przewodniczący oddziału kardiologii w JFK University Hospital i prezes Raritan Bay Cardiology Group.

Dr Thomas Kim, MD, FAAC, dyrektor medyczny ds. nieinwazyjnej kardiologii w Providence St. Joseph Hospital w Orange County w Kalifornii, zgadza się z tą opinią. Wyjaśnia, że jedzenie na godzinę przed snem może prowadzić do podwyższonego poziomu cholesterolu i cukru we krwi.

Dlaczego jedzenie tuż przed snem szkodzi?

Spożywanie obfitych, ciężkostrawnych posiłków wieczorem - zwłaszcza tych bogatych w tłuszcz i mięso - może prowadzić do kilku problemów zdrowotnych. Przede wszystkim organizm nie ma wystarczająco dużo czasu na trawienie przed snem, co może skutkować dolegliwościami trawiennymi, takimi jak refluks żołądkowo-przełykowy. Dotyczy to szczególnie osób, które już mają skłonność do zgagi.

Trawienie wymaga wzmożonej pracy układu krwionośnego - krew musi zostać skierowana do układu pokarmowego, co oznacza, że serce musi pracować intensywniej właśnie wtedy, gdy organizm powinien się wyciszać i przygotowywać do regeneracji. To dodatkowe obciążenie dla serca może z czasem przyczynić się do problemów kardiologicznych.

Dodatkowo, jedzenie tuż przed snem zakłóca naturalny rytm dobowy. Ten biologiczny zegar steruje nie tylko snem, ale także ciśnieniem krwi, gospodarką hormonalną i tempem metabolizmu. Jeśli często spożywamy późne kolacje lub przekąski, wprowadzamy organizm w stan dezorientacji, co może sprzyjać przybieraniu na wagę i hipercholesterolemii. Wszystko to razem zwiększa ryzyko chorób sercowo-naczyniowych.

Produkty, które utrudniają zasypianie

Tłuste i smażone potrawy są ciężkostrawne, co niekorzystnie wpływa na odpężenie organizmu. Przed snem lepiej też unikać kawy (kofeina działa pobudzająco na układ nerwowy), alkoholu (działa moczopędnie, obciąża wątrobę), mocnej herbaty (ma właściwości pobudzające), ostrych przypraw (pikantne potrawy nasilają wydzielanie kwasu żołądkowego, co może być powodem powstawania zgagi) i słodczy (węglowodany proste zmuszają trzustkę do większej pracy, a glukoza działa pobudzająco).



Istnieją pewne nawyki, których warto się wystrzeżać przed snem

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

DIETA NA NADCIŚNIENIE

Dlaczego nadciśnienie jest groźne?

Nadciśnienie tętnicze, znane również jako wysokie ciśnienie krwi, często określane jest mianem „cichego zabójcy”, ponieważ często nie daje żadnych objawów. Nielezione może prowadzić do wielu groźnych schorzeń, w tym chorób serca, udarów mózgu, uszkodzeń nerek, a nawet problemów ze wzrokiem. Dlatego tak ważne jest, aby regularnie mierzyć ciśnienie krwi i podejmować działania zapobiegawcze, zanim dojdzie do poważnych problemów zdrowotnych.

Jak kontrolować nadciśnienie?

Tim Spector, profesor epidemiologii genetycznej w King's College London i twórca aplikacji Zoe, podkreśla znaczenie

zwiększenia spożycia potasu i błonnika w diecie. Potas pomaga w usuwaniu nadmiaru soli z organizmu, co jest kluczowe w walce z nadciśnieniem. Jedzenie 5 g więcej błonnika dziennie może obniżyć ciśnienie krwi dwukrotnie bardziej niż ograniczenie spożycia soli – mówi Spector. Po wszechnie wiadomo, że nadmiar soli w diecie może prowadzić do wzrostu ciśnienia krwi. Jednak ostatnie badania wskazują, że zwiększenie spożycia błonnika może być jeszcze bardziej skuteczne w obniżaniu ciśnienia niż ograniczenie sole-
nia. Błonnik nie tylko wspomaga trawienie, ale także pomaga w regulacji ciśnienia krwi, co czyni go nieocenionym składnikiem zdrowej diety.

Czy dietą można obniżyć ciśnienie?

Wysokie ciśnienie krwi można obniżyć za pomocą

diety, która obfituje w produkty roślinne – przede wszystkim warzywa i owoce – a ogranicza te zwierzęce oraz dawki sodu i soli (jak w diecie DASH). Jak się okazuje, niektóre pokarmy i całe ich grupy pozwalają zrobić to w naturalny sposób, podczas jedzenia codziennych posiłków. By dowiedzieć się, jakie warzywa obniżają ciśnienie tętnicze, naukowcy z Australii zbadali działanie wzbogaczonej nimi diety u grupy dorosłych osób z jego podwyższonymi wartościami. Spożywali oni cztery porcje warzyw krzyżowych dziennie, które okazały się obniżać wartości ciśnienia skurczowego. W ramach badania opisanego na łamach „BMC Medicine”



oceniono działanie warzyw kapustowatych w porównaniu do takiej samej porcji warzyw korzeniowych i dyniowatych (ziemniaki, bataty i marchew). Do badania zrekrutowano osoby w wieku 56-72 lat z łagodnie lub umiarkowanie podniesionym ciśnieniem krwi – skurczowym w granicach 120-160 mmHg (średnio 135,9 mmHg) i rozkurczowym do 100 mmHg (76,4 mmHg). Jedzenie 4 porcji dziennie warzyw krzyżowych – inaczej kapustowatych przez zaledwie 2 tygodnie pomogło zmniejszyć skurczowe ciśnienie tętnicze krwi w ciągu dnia, mierzone na ramieniu w badaniu 24-godzinnym,

średnio o 2,5 mmHg. Odniesiono też znaczny spadek stężenia trójglicerydów we krwi. Ponadto w obu grupach uczestnicy stracili nieco na wadze, co także jest ważnym elementem kontroli nadciśnienia. Według szacunków taki spadek może przekładać się na zmniejszenie ryzyka poważnych zdarzeń sercowych, takich jak zawał serca i udar mózgu o 5 procent. A przecież nie są to jedyne warzywa czy produkty obniżające ciśnienie krwi. Takie potwierdzone działanie mają pomidory czy czosnek.

Jak na nadciśnienie wpływa jedzenie fasoli?

Fasola to tajna broń w walce z nadciśnieniem. Naukowcy z University of Manitoba w Kanadzie odkryli, że spożywanie fasoli, zwłaszcza ciemniejszych odmian, takich jak

fasola czerwona i czarna, może mieć korzystny wpływ na ciśnienie krwi. Badania wykazały, że spożycie czerwonej fasoli może obniżyć ciśnienie krwi w ciągu zaledwie dwóch godzin, w przeciwieństwie do spożycia ryżu. Jak podaje Surrey Live, fasola w ciemnych kolorach, taka jak fasola czerwona i czarna, wpływa korzystnie na zdrowie naczyń krwionośnych. Dietetycy podkreślają, że regularne spożywanie tych odmian fasoli może znacząco przyczynić się do poprawy zdrowia układu krążenia. Fasola jest nie tylko bogata w błonnik, ale także w inne składniki odżywcze, które wspierają zdrowie serca. Jej regularne spożycie może być prostym, ale skutecznym sposobem na poprawę stanu zdrowia i obniżenie ryzyka poważnych chorób związanych z nadciśnieniem.

Jaki preparat na kleszcze wybrać?

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl

Nawet krótki spacer po trawie może skończyć się zebraniem kilku pajęczaków na spodniach. Koniecznie trzeba je zatrzymać, zanim dostaną się na skórę.

Kleszcze żywią się krwią ssaków, dlatego wgrzyzają się w skórę ludzi oraz zwierząt swoim aparatem gębowym. Samo ugryzienie kleszcza jest bezbolesne, ponieważ ślina tego pajęczaka zawiera substancje znieczulające. W związku z tym, zwykle nie jesteśmy w stanie poczuć, kiedy kleszcz wbija się w naszą skórę. Niezauważony może żywić się naszą krwią nawet przez kilka tygodni. Kleszcze są niebezpieczne dla ludzi głównie ze względu na to, że przenoszą groźne choroby pasożytnicze i wywołują infekcje. Są zagrożeniem zarówno dla ludzi, jak i dla zwierząt domowych. Ich ugryzienie może skutkować zarażeniem się patogenami wywołującymi groźne choroby, takie jak borelioza, kleszczowe zapalenie mózgu, erlichioza, babeszjoza, antaplazmoza, ropne zakażenia skóry, choroba kociego pazura.

Za najskuteczniejszy środek w preparatach na kleszcze uznawany jest DEET (N,N-dietyl-m-toluamid), który odstrasza zarówno owady, jak i rozto-
cze, do których należą kleszcze. W sprzedaży znajdują się preparaty o różnym stężeniu DEET, a ich działanie może



Kleszcze obecnie atakują niemal przez cały rok, ale latem jest ich wyjątkowo dużo. Do ochrony skóry dzieci najlepiej wybierać bezpieczne preparaty dedykowane najmłodszym

utrzymywać się nawet do 12 godzin po zastosowaniu.

Stosowanie DEET jest zaka-
zane w przypadku dzieci i kobiet w ciąży. Związek charakteryzuje się toksycznością ostrą i działa toksycznie na układ nerwowy człowieka. Niska szkodliwość można uzyskać tylko przez prawidłowe używanie, zwłaszcza na ubranie zamiast na skórę oraz niewdychanie oparów. Efekty uboczne kontaktu mogą jednak obejmować pieczenie i wysypkę skórą, a także mdłości, zawroty głowy, senność, zaburzenia rytmu serca, np. przyspieszone, zwolnione lub arytmie, nadciśnienie

lub niedociśnienie, zmniejszona wrażliwość na bodźce lub nadmierne pobudzenie.

Jako środek przeciwkleszczowy stosuje się także perme-
trynę, za pomocą której zwalczają się też wszy ludzkie, a czasem również nużeńca skór-
nego. Związek uznaje się za bezpieczny dla ludzi i używany nawet w produktach dla dzieci, jest jednak wysoce toksyczny dla kotów. W przypadku ludzi narażenie może powodować podrażnienie skóry, oczu, nosa, gardła i płuc. Kontakt prowadzi do wysypki, zaczerwienienia i mrowienia skóry, wdychanie może natomiast powo-

dować bóle i zawroty głowy, zmęczenie, slinotok, osłabienie mięśni, nudności i wymiotów. Przewlekłe narażenie wpływa negatywnie na wątrobę.

Nowszym składnikiem jest ikarydyna, która wyparowuje ze skóry wolniej niż DEET, przez co może działać dłużej. Ma mniejsze działanie drażniące niż DEET i mniej nieprzyjemny zapach, ale też niestety mniejszą skuteczność przeciwko kleszczom.

W związku z tym, jak duże zagrożenie niosą za sobą ugryzienia kleszczy, warto chronić się przed nimi wszelkimi sposobami. W aptekach znaleźć

można obecnie zarówno te naturalne, jak i chemiczne preparaty przeciw kleszczom, występujące w różnych formach.

Preparaty odstraszające kleszcze to najczęściej:

● **Aerozole** – środki przeciw kleszczom rozpylane na skórę w postaci delikatnej mgiełki to zdecydowanie najpopularniejszy rodzaj preparatów tego typu. Do tych najsukuteczniejszych, należy zaliczyć te zawierające DEET. Bezpieczniejszą alternatywą, zwłaszcza dla dzieci i ciężarnych kobiet, są aerorozole i spraye zawierające naturalne substancje odstraszające kleszcze, takie jak mięta i eukaliptus.

● **Kremy i produkty roll-on** – środki na kleszcze często mają również formę kremów oraz preparatów typu roll-on. Są one rozsmarowywane bezpośrednio na skórze, oprócz twarzy. Podobnie jak produkty w aerozolu, ich głównym składnikiem może być wspomniany już DEET, ale także ikarydyna. Część preparatów tego typu może być stosowana również u dzieci.

● **Plastry** – w aptekach można również znaleźć preparaty na kleszcze w postaci plasterków, które są nasączone naturalnymi olejkami eterycznymi. Można je nakleić na ubranie, plecak czy nawet na wózek dziecięcy. Ich zaletą jest przede wszystkim zastosowanie naturalnych substancji odstraszających kleszcze. Bardzo istotne dla wielu osób jest też to, że nie mają one bezpośredniego kontaktu z naszą skórą.

● **Opaski** – jeśli wolimy unikać nakładania na skórę jakichkolwiek preparatów, opaska odstraszająca kleszcze może okazać się idealnym wyborem. Produkty te są nasączone olejkami eterycznymi, na przykład olejkiem cytrynowym, które skutecznie odstraszają między innymi kleszcze. Składniki te są uwalniane stopniowo, dzięki czemu, chronią one użytkownika przez dłuższy czas.

WAŻNE

Co naturalnie odstrasza kleszcze?

Kleszcze nie lubią niektórych zapachów, które występują w naturze. Niektóre olejki eteryczne po odpowiednim rozcieńczeniu mogą stanowić doskonały preparat na kleszcze. Są to m.in.:

- olejek goździkowy,
 - olejek lawendowy,
 - olejek cytrynowy,
 - olejek z drzewa herbacianego,
 - olejek tymiankowy,
 - olejek szalwowy,
 - olejek z mięty pieprzowej,
 - olejek paczulowy,
 - olejek eukaliptusowy.
- Zioła działające jak dobry środek na kleszcze to między innymi: lawenda, szalwia, rozmaryn, tymianek, geranium, mięta pieprzowa, eukaliptus, melisa lekarska.

Mam tę niewątpliwą przyjemność dozować sobie przyjemności i reglamentuję je sobie

Joanna Koroniewska w Plejadzie o swoich wyzwaniach zawodowych Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 100

Maciej Pella nie ma złudzeń

Niedawno głośno było o tym, że Agnieszka Kaczorowska kupiła nowy dom. „Żurnalista” w wywiadzie z dawnym partnerem tancerki zapytał, co z domem, w którym para mieszkała do tej pory. – Dom zapewne będzie sprzedany. Ale wygląda na to, że droga do tego będzie bardzo długa – odpowiedział Pella.



Drużyna AA HBO, 20:00

Czwórka alkoholików, by ocalić swój ośrodek terapeutyczny, podejmuje wyjątkowo trudną misję przemytu dwóch cystern spirytusu przez Polskę. Dla własnego bezpieczeństwa porwają terapeutę, ale podróż okazuje się bardziej ryzykowna, niż się spodziewali...

Mój syn

Ale Kino+ HD, 20:10

W górach zaginął siedmioletni chłopiec. Zrozpaczona matka prosi o pomoc byłego męża (James McAvoy). Mężczyzna angażuje się w poszukiwania syna, lecz okazuje się, że śledczy nie mogą prowadzić skutecznej akcji. I choć pozostaje sam, nie zamierza się poddać.

Nikt

Polsat Film, 21:00

Hutch jest spokojnym facetem, takim, który w przypadku napadu zrobi wszystko, by uniknąć przemocy. Niebawem jednak pokaże prawdziwą twarz, przy akompaniamencie gruchotu kości...

Eiffel

TVP 1, 21:20

Po zakończeniu pracy nad Statuą Wolności Gustave Eiffel (Romain Duris), światowej sławy inżynier, ma zaprojektować coś na zbliżającą się wystawę światową w Paryżu. Eiffel postanawia zbudować 300-metrową wieżę. Nikt nie wie, jaki wpływ na tę decyzję ma tajemnicza kobieta z przeszłości. Ich historia inspirowała go do zmiany panoramy Paryża już na zawsze.

Aneta Zając prosi o pomoc

Kiedy aktorka gościła w „Pytaniu na śniadanie”, zapytano ją, jak sobie radzi z byciem samotną mamą dwójki dzieci. Odpowiedziała wtedy, że samodzielny rodzic nie jest Zosią-Samą, a nie zawsze wszystko musi robić sam: – Prośbę o pomoc w sytuacji, kiedy trzeba załatwić jakieś swoje sprawy, jest oznaką siły.

Edyta Górniak nienawidzi patrzeć

Piosenkarka obwieściła niedawno na Instagramie, że ma za sobą trudny czas. – Gdybym wam pokazała, co ten miesiąc zrobił ze mną, ilość stresu, adrenaliny, niedospania, niedojedzenia, zmartwień, to byście mnie nie poznali – zaczęła. I dodała: – Wiecie, co mnie jeszcze wkurza? Że już chyba sprawdziłam wszystkie diety i byłam taka surowa, taka restrykcyjna dla siebie i nic to nie daje. Jestem gruba, we wszystkim wyglądam grubo i już nienawidzę patrzeć na siebie na ekranie – podsumowała. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



Poziomo:

- 1) autobus produkowany w Sanoku,
- 6) silny ostrzał artyleryjski,
- 10) ulica w szpalersze drzew,
- 11) żart oparty na wieloznaczności,
- 12) siedziba Departamentu Obrony USA,
- 13) zdobi ścianę cerkwi,
- 16) półkryty konny pojazd podróży,
- 19) wieczne zielone drzewo iglaste, igława,
- 24) mężczyzna o ciemnych włosach,
- 25) centrum tarczy strzeleckiej,
- 27) dowództwo jednostki policyjnej,
- 28) zachęca do kupna towaru,
- 29) sytuacja bez wyjścia, potrzask,
- 31) przeprowadza eksperymenty w laboratorium,
- 33) końskie lub szewskie,
- 34) sposób wystawiania się,
- 36) jadalne narządy grubej zwierzyny,
- 37) wykonywana na czarno,
- 38) piłkarski klub z Gdyni,
- 39) Giacomo, europejski awanturnik i literat,
- 40) jednostka natężenia oświetlenia.

Pionowo:

- 1) mowa środowiskowa, żargon,
- 2) Buffo lub Ateneum w Warszawie,
- 3) powitalne pochylenie ciała,
- 4) znak pisarski i matematyczny,
- 5) początkowy punkt na skali,



- 6) paki kwiatowe na przyprawę,
- 7) struś z Ameryki Południowej,
- 8) afrykańskie jezioro, Malawi,
- 9) „Polskie ...”, polski serial z Leonem Kurasem,
- 14) ptak łowny z rodziny siewek,
- 15) zielona część pietruszki,
- 17) tkanina z wełny czesankowej,
- 18) zimnokrwisty koń pociągowy,
- 20) Paul, piosenkarz z Kanady („Diana”),

- 21) krótka szata liturgiczna,
- 22) świadczenie z Zakładu Ubezpieczeń Społecznych,
- 23) ozdobna chustka na szyi,
- 26) Maorys z Nowej Zelandii,
- 29) krzew lub drzewo z rodziny różowatych,
- 30) tomahawk dla Indianina,
- 31) herbata z mlekiem,
- 32) zużyty sprzęt wojskowy,
- 35) przeplata się z osnową.

ROZWIĄZANIE NR 99

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że osoba z bliskiego otoczenia zainspiruje Cię dzisiaj do rezygnacji z pewnego przyzwyczajenia. **Ryby (19.02 - 20.03)** Pewności siebie będzie Ci można dzisiaj tylko pozazdrościć. Horoskop na dziś wróży, że dużo uda Ci się dzięki temu osiągnąć. **Baran (21.03 - 19.04)** Intuicja będzie Twoim jedynym drogowskazem. Horoskop dzienny na środę mówi, że zdanie innych osób nie będzie miało żadnego znaczenia.

Byk (20.04 - 20.05)

Twoja aktywność wejdzie dzisiaj na bardzo wysokie obroty. Horoskop dzienny mówi, że nie wszyscy będą w stanie za Tobą nadążyć. **Bliźnięta (21.05 - 21.06)** Dobry nastrój będzie Ci towarzyszył przez cały dzień. Horoskop na dziś mówi, że uśmiechem obdarujesz nawet osoby, za którymi nie przepadasz. **Rak (22.06 - 22.07)** Łatwo będzie Ci przychodziło mierzenie się z codziennymi obowiązkami. Horoskop dzienny na środę wróży, że postanowisz to uczcić...

Lew (23.07 - 22.08)

Chętnie zaangażujesz się w przedsięwzięcia realizowane przez inne osoby. Horoskop dzienny zapowiada, że przyniesie to dobre efekty. **Panna (23.08 - 22.09)** Obdarzaj ludzi większym niż zazwyczaj zaufaniem. Horoskop na dziś ostrzega, że ograniczanie ich swobody może źle się skończyć. **Waga (23.09 - 22.10)** Nie będzie dzisiaj dla Ciebie rzeczy niemożliwych. Horoskop dzienny na środę wyraźnie mówi, że ludzie popatrzą na Ciebie z uznaniem.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Nie odkładaj niczego na później. Horoskop dzienny ostrzega, że zaległości na początku miesiąca mogą odbić się czkawką na jego końcu. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Życie pisze Ci rolę koordynatora działań podejmowanych przez inne osoby. Horoskop na dziś zapowiada, że dobrze się z niej wywiążesz. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Trudno będzie dzisiaj nakłonić Cię do zmiany zdania. Horoskop dzienny na środę mówi, że ta sztuka nie uda się nawet Twoim najbliższym.

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?
Telefonicznie: 94 347 35 12
Przez internet: ibo.polskapress.pl

W Biurze Ogłoszeń:

Oddział Koszalin: ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin,
tel. 94 347 35 12

Oddział Słupsk: ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk,
tel. 59 848 81 03

Oddział Szczecin: Al. Niepodległości 26/U1, 70-412 Szczecin,
tel. 91 48 13 310

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

KUPIMY Twoje mieszkanie w Słupsku w każdym stanie technicznym i prawnym także udziały w nieruchomościach. Tel. 59 727 60 94

DOMY - SPRZEDAM

SPRZEDAM posiadłość przy S6 w Trawicy, 516-966-187, 798-440-885.

REKLAMA 0011247910

**OMEGA
WYCENY
OBRÓT**

SŁUPSK, UL. STARZYŃSKIEGO 11
tel. 59 841 44 20
601 654 572
www.nieruchomosci.słupsk.pl
omega@nieruchomosci.słupsk.pl

AUTOPROMOCJA

Polecamy →

**Strona
Kuchni**

Wszystkie smaki kuchni

stronakuchni.pl

KRÓTKO

USTKA

**Nagrody „Białego Bociana”
- nabór kandydatów do
prestiżowego wyróżnienia
powiatu słupskiego.**

Trwa nabór wniosków do corocznych Nagród „Białego Bociana” - honorowego wyróżnienia przyznawanego przez Powiat Słupski twórcom, działaczom kultury oraz osobom zaangażowanym w ochronę dziedzictwa kulturowego.

Do zgłaszania kandydatów uprawnione są osoby fizyczne, instytucje kultury, stowarzyszenia oraz inne jednostki organizacyjne. Co ważne - również osoby indywidualne mogą aplikować o nagrodę we własnym imieniu. Komisja powołana przez Zarząd Powiatu Słupskiego ocenia w szczególności: działalność lub osiągnięcia w roku kalendarzowym poprzedzającym przyznanie nagrody; wieloletni dorobek twórczy, projekty z dziedziny kultury o istotnym znaczeniu dla powiatu słupskiego.

Jak zgłosić kandydaturę? Wniosek jest dostępny na stronie www.powiat.słupsk.pl.

Powinien zawierać:
• Dane osobowe kandydata (imię nazwisko, adres zamieszkania) lub nazwę podmiotu i jego adres;
• Informacje dotyczące działalności i osiągnięć;
• Uzasadnienie wniosku.

Termin nadsyłania wniosków: do 7 lipca. Wnioski należy kierować do: Wydziału Polityki Społecznej Starostwa Powiatowego w Słupsku. **MARA**

Darmowe spektakle plenerowe



FOT. MATERIAŁY PROMOCYJNE

W ramach Teatralnych Opowieści o Słupsku, finansowanych przez miasto, obejrzymy między innymi „Drogę na północ” Teatru Enza

Anna Czerny-Marecka
Słupsk

Fundacja Teatr Władca Lalek zaprasza na cztery spektakle plenerowe inspirowane historią Słupska.

Projekt nawiązuje do 760-lecia Słupska, 715-lecia nadania praw miejskich oraz 80-lecia osadnictwa ludności polskiej. Wstęp na wszystkie spektakle wolny!
„Droga na północ” - 5 lipca, godz. 13 - Park Chopina przy ulicy Jana Kilińskiego (scena przy Słupi). Teatr Tańca „Enza” przedstawi przejmujące widowisko o ludziach, którzy po woj-

jennej zawierusze muszą odnaleźć się w nowej rzeczywistości.

„Słupski Chłopczyk” - 12 lipca, godz. 13 - Dziedziniec Ratusza. Teatr Władca Lalek ożywia postać z przedwojennej etykiety słynnego słupskiego sera camembert. To rozśpiewana, pełna humoru i wzruszeń opowieść o chłopcu, który podbił serca całej Europy.

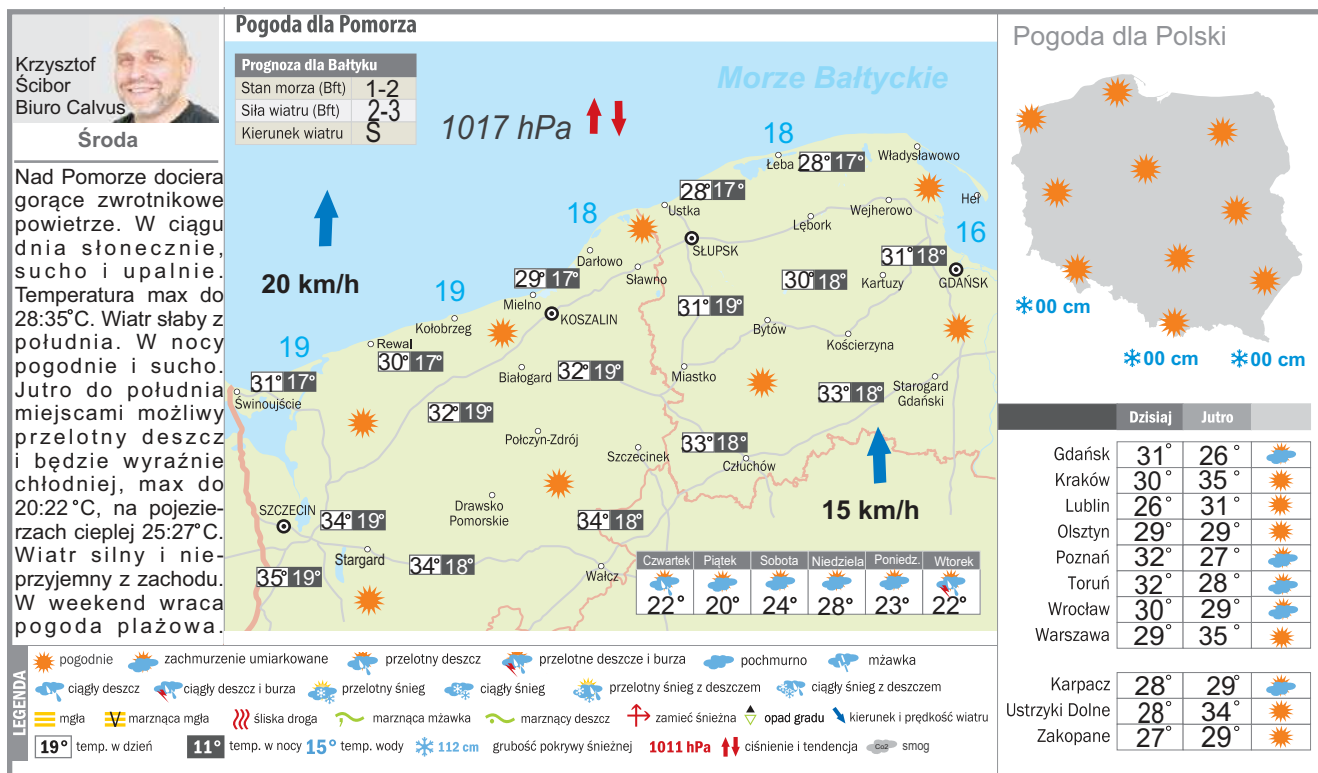
„Mechanizmy” - 19 lipca, godz. 13 - ulica Nowobramska. Teatr Osobny Huberta Gendiga zaprasza na spektakl inny niż wszystkie. To połączenie sztuki, rzemiosła i filozoficznej refleksji. Na scenie ożyją drem-

niane automaty - unikalne rzeźby inspirowane japońskimi figurkami karakuri - które w prosty, a zarazem poruszający sposób opowiadają o świecie i człowieku.

„Cztery Mile za Piec” 26 lipca godz. 13 - Park im. Jerzego Waldorffa. Spektakl Teatru Władca Lalek - kolorowa, pełna energii i interaktywna zabawa sceniczną, która porwie dzieci i dorosłych! Spektakl inspirowany poezją ludową, oparty na motywie poszukiwania zaginionej lalki.

Po każdym spektaklu warsztaty plastyczne dla dzieci i rodzin! ©©

POGODA



Wygląda jak rower, ale nim nie jest. Tysiące Polaków jeździ nielegalnie

Maciej Badowski
maciej.badowski@polskapress.pl

Chińskie rowery elektryczne, które nie spełniają europejskich przepisów, stają się coraz większym problemem na polskich drogach.

Często reklamowane jako rowery elektryczne, w rzeczywistości są klasyfikowane jako motorowery, co wiąże się z koniecznością posiadania prawa jazdy i ubezpieczenia. - Fizyki nie da się oszukać. W razie wypadku dochodzi do bardzo poważnych uszczerbków na zdrowiu - alarmuje w rozmowie ze Strefą Biznesu Mateusz Pytko z Polskiego Stowarzyszenia Rowerowego.

„Jeździadła” coraz większym zagrożeniem na polskich drogach

Problematyka dotyczy elektrycznych jednośladów, które wyglądem przypominają rower, jednakże ze względu na specyfikację techniczną, nie mogą być uznawane za taki rodzaj pojazdów.

Zgodnie z definicją roweru, określoną w Ustawie Prawo o Ruchu Drogowym, „rower - to pojazd o szerokości nieprzekraczającej 0,9 m poruszany siłą mięśni osoby jadącej tym pojazdem; rower może być wyposażony w uruchamiany naciskiem na pedały pomocniczy napęd elektryczny zasilany prądem o napięciu nie wyższym niż 48 V o znamionowej mocy ciągłej nie większej niż 250 W, którego moc wyjściowa zmniejsza się stopniowo i spada do zera po przekroczeniu prędkości 25 km/h”.

Natomiast rowery elektryczne, aby być legalne w Europie, muszą spełniać określone normy. Jak tłumaczy w rozmowie z portalem strefabiznesu.pl Mateusz Pytko, prezes Polskiego Stowarzyszenia Rowerowego, w dużym uproszczeniu, rower nielegalny to rower, który nie spełnia normy 15194, która jasno wytycza, czym taki rower powinien być. Możemy wyróżnić trzy najważniejsze czynniki.

Pierwszym z nich jest moc silnika, która nie powinna przekraczać 250 watów. Prędkość maksymalna przy wspomaganiu wynosi 25 km/h, a wspomaganie działa tylko podczas pedałowania. Dodatkowo, rower



FOT. ERIK MCLEAN / PEXELS.COM

elektryczny nie może posiadać manetki do przyspieszania.

- Musimy pedałowac, żeby tym rowerem jechać - podkreśla Pytko.

Mimo jasno określonych norm, na ulicach coraz częściej można zauważyć pojazdy, które ich nie spełniają.

- To nie jest ani rower elektryczny, ani motorower, choć gdyby istniała taka możliwość, to i tak powinien być on zarejestrowany. Jednak wtedy powinien być wyposażony w rejestrację, ubezpieczenie, a kierujący powinien posiadać kask - tłumaczy nasz rozmówca.

- Coraz więcej jest tego rodzaju pojazdów na ulicach. Myślę, że nikogo nie trzeba przekonywać. W każdym mieście, miasteczku w aglomeracji, w mniejszych miejscowościach coraz więcej jest tych pojazdów - dodaje.

Bezpieczeństwo na drogach jest kluczowe, a nielegalne pojazdy stanowią zagrożenie. - Miejmy na uwadze nasze bezpieczeństwo - ostrzega.

- Jako stowarzyszenie rowerowe cały czas apelujemy

o rozsadek, podkreślając, że tu chodzi o nasze bezpieczeństwo. Pojazd większy, cięższy, szybszy. Fizyki nie da się oszukać. W razie wypadku dochodzi do bardzo poważnych uszczerbków na zdrowiu - dodaje.

Policja coraz częściej zatrzymuje kierowców takich pojazdów, a nawet je konfiskuje.

- Z rozmów z Komendą Główną Policji, do zatrzymań kierujących tego typu pojazdami dochodzi coraz częściej, a dodatkowo coraz częściej dochodzi do konfiskaty takiego pojazdu - mówi Mateusz Pytko.

Prezes stowarzyszenia przyznaje jednocześnie, że zarówno Ministerstwo Infrastruktury, jak i podległa Krajowa Rada Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego będzie prowadzić, wedle tego, co usłyszeliśmy przedwcześniej, działania mające na uwadze edukację i podkreślenie bezpieczeństwa jazdy takimi pojazdami.

Sprawy nie ułatwia fakt, że tego typu pojazdy można legalnie kupić w kraju. Pytko

przy okazji zwraca uwagę, że część nabywców może nie wiedzieć, co tak naprawdę kupuje. - Bardzo często te „jeździadła” nazywane są rowerami, a, jak mówiłem wcześniej, rowerami elektrycznymi nie są - wskazuje. Po drugie zauważa, że ludzie bardzo często dopiero po fakcie dowiadują się, co tak naprawdę kupili.

- Już kilka takich rozmów prowadziłem z ludźmi, którzy nie mają bladego pojęcia, co kupują, w sensie, jak właściwie powinien być zdefiniowany rower elektryczny. Nagle okazuje się, że mają duży problem, bo nie mogą tego ubezpieczyć, albo co gorsze, to co już powiedziałem, w razie wypadku, żadna polisa nie wypłaci pieniędzy. Mało tego, może być kolejny paragraf za to, że się porusza niewłaściwym pojazdem po infrastrukturze rowerowej - podsumowuje.

- Z tego co wiemy, coraz częściej dochodzi do wypadków z tego typu pojazdami. Rozmowy po takim fakcie są bardzo zawiłe i do tego pojawia się problem z uzyskaniem odszkodowania - wyjaśnia.

Policja bierze sprawy w swoje ręce

W ramach realizacji zadań związanych z zapewnieniem bezpieczeństwa i porządku na drogach Krakowa, w połowie kwietnia br. funkcjonariusze Wydziału Ruchu Drogowego Komendy Miejskiej Policji w Krakowie przeprowadzili działania mające na celu zwrócenie uwagi na jednośladowe pojazdy elektryczne.

Jak przekazano, problematyka dotyczy elektrycznych pojazdów, które wyglądem przypominają rower, jednakże ze względu na specyfikację techniczną, nie mogą być uznawane za taki rodzaj pojazdów.

- Pojazdy, które obecnie coraz częściej możemy spotkać na ulicach Krakowa, a które napędzane są za pomocą „manetki” nie możemy uznawać za pojazdy spełniające wspomnianą definicję, a tym samym traktujemy je jako pojazdy niedopuszczalne do ruchu - wskazano w komunikacie.

- Kierowanie takim pojazdem stanowi wykroczenie określone w art. 94 par 2 KW,

za które grzywna może wynieść do 1,5 tys. zł - dodano.

Dostawcy jedzenia odpowiadają

Pytko zwrócił uwagę, że problem nielegalnych rowerów elektrycznych w dużej mierze dotyczy dostawców jedzenia.

Arkadiusz Krupicz, współzałożyciel i dyrektor zarządzający Pyszne.pl tłumaczy, że w ich przypadku rowery elektryczne stanowią niewielką część floty wykorzystywanej przez kurierów.

- Kurierzy Pyszne.pl realizują dostawy przy użyciu różnych środków transportu: rowerów tradycyjnych, rowerów elektrycznych, skuterów elektrycznych oraz samochodów. Firmowe rowery elektryczne, które udostępniamy kurierom spełniają unijną normę EN 15194 obowiązującą również w Polsce - podkreśla.

- Norma ta określa techniczne wymogi i standardy bezpieczeństwa dla rowerów elektrycznych dopuszczonych do ruchu na drogach Unii Europejskiej. Zgodnie z nią, rower elektryczny musi m.in. mieć szerokość do 0,9 m, być napędzany siłą mięśni użytkownika, korzystać z napięcia do 48 V, posiadać silnik o mocy do 250 W oraz wspomagać jazdę tylko do prędkości 25 km/h - powyżej tej prędkości silnik przestaje działać - uzupełnia.

- Jako jedyna platforma na rynku bezpłatnie zapewniamy wszystkim kurierom obowiązkowe kaski i odblaskowe ubrania - dodaje.

Ponadto wymienia, że oprócz obowiązkowych szkoleń wstępnych, firma regularnie organizuje szkolenia z bezpiecznej jazdy na jednośladach w warunkach miejskich, a także prowadzi różnego rodzaju zajęcia, podczas których kurierzy uczą się bezpiecznych zachowań w ruchu miejskim od ekspertów.

- Dzięki temu nie odnotowujemy wielu zgłoszeń dotyczących niebezpiecznej jazdy naszych kurierów. Warto podkreślić, że w przeciwieństwie do większości firm na rynku, w Pyszne.pl nie funkcjonuje system wynagrodzenia za liczbę dostaw (pay-per-drop), lecz za czas pracy, co znacząco ogranicza presję czasową i ryzyko niebezpiecznych zachowań na drodze - podkreśla Arkadiusz Krupicz. ©

Listkiewicz i Lato docenieni. Nowi honorowi prezesi PZPN

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Rozmowa z Michałem Listkiewiczem, byłym szefem PZPN, byłym międzynarodowym sędzią piłkarskim.

Delegaci na Walne Zgromadzenie Sprawozdawczo-Wyborcze PZPN podjęli decyzję przez aklamację, że razem z Grzegorzem Lato otrzymał pan tytuł honorowego prezesa związku. Duża satysfakcja?
Jestem szczęśliwy i wzruszony, tym bardziej że znalazłem się w znakomitym gronie obok Grzegorza Lato i Zbigniewa Bońka. To powód do dumy, ale myślę też docenienie, że coś tam jednak dobrego zrobiłem. Przypomnę, że za mojej kadencji otrzymaliśmy prawo organizacji w Polsce i na Ukrainie Euro 2012, a nasza kadra po wielu latach przerwy zaczęła seryjnie jeździć na mistrzostwa świata, a także na mistrzostwa Europy. Miałem też nosa do wyboru trenerów: Pawła Janasa, Jerzego Engela i Leo Beenhakera.

Ale była też afera korupcyjna, która wybuchła właśnie za pana czasów.
Wziąłem za to odpowiedzialność, przepraszałem wielokrotnie.

Pelnił pan funkcję sternika polskiego futbolu w latach 1999-2008. Jak porównałyby pan funkcjonowanie PZPN w tamtych czasach do lat obecnych?
To zupełnie inna organizacja, w pełni profesjonalna, przypominająca dobrze zarządzaną korporację. Gdy byłem prezesem, w związku pracowało sześćdziesiąt osób, teraz po-



FOT. ADAM JANIKOWSKI

Listkiewicz: To nie prezes wychodzi na boisko, tylko piłkarze. Prezes wybiera trenera, a potrzeba fachowca

nad trzysta. Budżet był w okolicach 60 milionów złotych, teraz opiewa na 460.

Dobrze się stało, że Kulesza pozostał na stanowisku?
Doceniam zwłaszcza to, co dzieje się w tle. Liczne kursy, wyedukowanie ogromnej liczby profesjonalistów, dyrektorów sportowych, zarządzających. To wszystko będzie procentować. Prezes Kulesza i obecny zarząd kiedyś odejdą, a armia świetnie przygotowanych menedżerów średniego i wyższego szczebla pozostanie.

Gdy Kulesza został wybrany na pierwszą kadencję, obiecy-

wał budowę ośrodka treningowego dla reprezentacji w pobliżu Warszawy. Obietnica nie została spełniona.
Z tym problemem zmagalem się już ja. W tym temacie brakuje dobrej woli politycznej. PZPN jest traktowany przez władze, nie tylko obecne, trochę nieufnie.

Niestety, w ostatnim czasie piłkarskie reprezentacje Polski, poza kobietami, nie osiągają dobrych wyników.
To jednak nie prezes wychodzi na boisko, a piłkarze; prezes tylko wybiera trenera. Przydałoby się, aby w najbliższym czasie kadre poprowadził prawdziwy fachowiec, a lep-

sze wyniki osiągały też reprezentacje juniorskie i młodzieżowe.

Niebawem poznamy nazwisko selekcjonera pierwszej reprezentacji. Kto powinien nim zostać?

Postawiłbym na Jana Urbana. Doświadczony szkoleniowiec z dużymi sukcesami w pracy w klubach, jak chociażby w Legii Warszawa czy Lechu Poznań. W Hiszpanii wciąż ma dużą markę. Ma świetny kontakt z zawodnikami, duży autorytet i jest w bardzo dobrym wieku, żeby przejąć kadre.

Robert Lewandowski powinien na powrót przejąć opaskę kapitana kadry?

Cała akcja była niepotrzebna, bezsensowna, raptowna i nieprzemyślana. Nie mam pretensji do Lewandowskiego, że nie przyjechał na zgrupowanie, ale mam żal. Nowy selekcjoner powinien wytypować trzyosobową radę drużyny z Robertem na czele i jestem przekonany, że rada wybierze go ponownie na kapitana.

© P

NOWE WŁADZE PZPN:

Prezesem PZPN na kolejną kadencję wybrany został Cezary Kulesza.

Pięciu wiceprezesów: Adam Kaźmierczak - ds. organizacyjno-finansowych, Sławomir Kopczewski - ds. szkoleniowych, Dariusz Mioduski - ds. zagranicznych, Tomasz Garbowski - ds. piłkarstwa amatorskiego, Marcin Animucki - ds. piłkarstwa profesjonalnego.

Pozostali członkowie zarządu: Karol Klimczak (przedstawiciel klubów Ekstraklasy), Marcin Janicki (przedstawiciel klubów I ligi), Bartosz Ryt, Łukasz Czajkowski, Paweł Wojtala, Wojciech Cygan, Radosław Michalski, Tomasz Lisiński, Henryk Kula, Wojciech Pertkiewicz, Seweryn Siemianowski, Sławomir Pietrzyk.

Komisja Rewizyjna: Mirosław Malinowski, Tomasz Salski, Andrzej Padewski, Bartłomiej Dryl, Agnieszka Matuszewska, Jarosław Bryś, Marcin Szeliaga.

Polska zorganizuje Euro 2036? Oto plan specjalny Cezarego Kuleszy

Bartosz Głab
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Jaka będzie druga kadencja Cezarego Kuleszy? W kuluarach podczas zjazdu PZPN można było usłyszeć, że prezes związków chciałby zrobić coś spektakularnego.

W trakcie rozpoczętej w poniedziałek kadencji Kulesza zamierza zgłosić kandydaturę Polski do organizacji Euro w 2036 roku. Chęć walki o zorganizowanie tak wielkiego turnieju międzynarodowego ma na celu zapisanie się w historii polskiego sportu.

W 2012 roku mistrzostwa Europy zostały zorganizowane w Polsce i w Ukrainie. Co prawda sukcesu sportowego nie było, ale nasz kraj odwiedziły setki tysięcy fanów z całego kontynentu, a wybudowana infrastruktura służy do dzisiaj.

- Wiemy o tym, że Polska myśli o Euro 2036. Wydaje mi się, że to jest plan Kuleszy

na pozostawienie po sobie dziedzictwa. Chciałby być zapamiętany nie jako ten, który zagruzował naszą reprezentację, ale jako człowiek, który dał Polsce tak duży turniej. Nasza kandydatura ma być silnie rozpatrywana i PZPN chciałby to zrobić - powiedział komentator Maciej Iwański w studio TVP Sport po wyborach na prezesa PZPN.

Obecnie Polska jest znacznie lepiej przygotowana do organizacji wielkiego turnieju niż w 2007 roku, kiedy to UEFA ogłaszała organizatora Euro 2012.

Ponadto mistrzostwa Europy w 2036 roku mogłyby być próbą generalną przed jeszcze większą imprezą. Polska planuje kandydować na organizatora igrzysk olimpijskich w 2040 lub w 2044 roku. Zatem infrastruktura wybudowana na turniej piłkarski UEFA mogłaby posłużyć także podczas największej sportowej imprezy świata, organizowanej pod egidą MKOl.

© P



FOT. SYLVIA DĄBROWA

Polska jest obecnie lepiej przygotowana niż w 2007 roku, kiedy to UEFA ogłaszała organizatora Euro 2012

Opozycja obaliła wiceprezesów. Rewolucja w szkoleniu i w... Legii!

Adam Godlewski
redakcja@polskapress.pl

Podczas zjazdu PZPN Cezary Kulesza wygrał drugą kadencję prezesa związku, ale jednocześnie delegaci obalili trzech jego najbliższych współpracowników w randze wiceprezesów.

W sposób znaczący zmieni się zatem układ sił w zarządzie piłkarskiej federacji.

Opozycja, która partię wyborczą próbowała zakładać wokół Wojciecha Cygana i Pawła

Wojtali - i przy wsparciu Bartosza Ryty - ostatecznie nie zdołała wystawić żadnego kandydata (zdolnego zebrać 15 rekomendacji) przeciw Kuleszy. Przez opinię publiczną zostało to odebrane jako słabość środowiska piłkarskiego i trochę uśpiło czujność zwolenników prezesa. Świadczy o tym aż dwie nieudane próby wyboru utraconych ostatecznie wiceprezesów: Henryka Kuli, Macieja Mateńki i Mieczysława Golby.

Sala zdecydowała, że pierwszym zastępcą Kuleszy, ds. finansowych, będzie (zamiast

Kuli) Adam Kaźmierczak. Sprawy międzynarodowe poprowadzi prezes Legii Dariusz Mioduski (zamiast Golby), natomiast za szkolenie odpowiedzialny został Sławomir Kopczewski (zamiast Mateńki).

Tajemnicą poliszynela jest, że ten ostatni miał już 4 lata temu objąć funkcję, która przypadła mu teraz, ale w noc przedwyborczą został utracony przed układającym wówczas wszystkie klocki Kulę.

W poniedziałek - wchodząc w koalicję z klubami zawodowymi (w zarządzie przedstawi-

ciele tej części środowiska piłkarskiego obsadzili rekordowe dla siebie 8 miejsc) - baron z Podlasia wziął więc srogi rewanż na wyrugowanym z prezydium związku Kuli, który musi zadowolić się rolą szeregowego członka zarządu.

Mateńko, z którym przed 4 laty wiązano wielkie nadzieje, co najmniej od połowy kadencji był ostro krytykowany wewnątrz federacji. Nie dziwne więc, że Kopczewski - kuluarowo - zapowiedział zdecydowaną zmianę kursu i transparentną naprawę szkolenia

w PZPN, które musi być jednym z największych priorytetów związku w tej kadencji.

Co ciekawe, ten podlaski działacz to jeden z najbliższych współpracowników... Kuleszy w czasach, gdy ten prezesował Jagiellonii Białystok. Do dziś łączy ich zresztą bliska relacja, i pewnie także z tego powodu prezes PZPN tak szybko zaakceptował tę kluczową zmianę kandydatów podczas zjazdu. Mimo że teraz Kopczewski związał się z opozycją...

Jeszcze większa rewolucja niż szkolenie czeka nie tyle poli-

tykę zagraniczną futbolowej federacji, ile... Legię Warszawa. Jak twierdzą specjaliści, w świetle ustawy o sporcie Dariusz Mioduski będzie zmuszony zbyć akcje sportowej spółki akcyjnej, co otworzy nowy rozdział w klubie z Łazienkowskiej.

Czy będzie skutkowało także nowym otwarciem dla Mioduskiego - obecnie wiceprezidenta Europejskiego Stowarzyszenia Klubów (ECA) - który podobno nie kryje, że chciałby za 2 lata spróbować sił w wyborach do Komitetu Wykonawczego UEFA? Czas pokaże... © P

