

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

SZCZECIŃSKI

79 lat

Środa, 15.07.2026

Relaks

Krzyżówki
do kawy.
Nowości
w programie TV



Region

Legalne graffiti na pl. Adamowicza ma walczyć z wandalami

Plac Adamowicza to miejsce ciekawych inicjatyw, protestów i happeningów. Niestety, jest także ulubionym miejscem wandal

- Str. 3

Szczecin

Radni chcą naprawić błąd w Planie Ogólnym Miasta

Radni przyznają, że w przypadku Starego Bukowa pomylili się. Teren trzeba chronić, a nie dopuszczać zabudowę mieszkaniową

- Str. 4

Zahir Porter może być pierwszym obcokrajowcem, którego King Szczecin zakontraktuje na nowy sezon - Str. 16

Siatkarski Chemik Police ma nową atakującą. Oliwia Sieradzka niedawno zadebiutowała w kadrze narodowej i cieszy się z kontraktu z polskim klubem - Str. 16



FOT. CHEMIK POLICE

Sport i inwestycje

Szczecin zmodernizuje korty. Dostał miliony z Ministerstwa Sportu

Jakub Lisowski

Ponad dziewięć milionów złotych otrzyma Szczecin z budżetu centralnego na przeprowadzenie remontu i modernizację kortów tenisowych przy al. Wojska Polskiego.

- Uważam, że to ważny dzień dla Szczecina, ale i całego regionu Pomorza. Program „Tenisowe Orły” zainicjował minister Sławek Nitras, ale nowe władze Ministerstwa Sportu kończą pierwszy etap. Przeznaczmy 80 mln zł na 30 inwestycji w całym kraju. Wybraliśmy najlepsze kluby, najsilniejsze ośrodki. W tej grupie jest Szczecin, Świnoujście, Dziwnów i Koszalin - mówił Piotr Borys, wiceminister sportu.

We wtorek Borys podpisał umowy z przedstawicielami wymienionych miast. Ministerstwo przeznaczy ponad 14 mln zł na 4 obiekty. Szczecin dostanie ok. 9,3 mln, Świnoujście 2,1 mln, Dziwnów i Koszalin po 1,5 mln zł.

- Staramy się stworzyć system szkolenia i akademii tenisowych, a nowoczesne obiekty są w tym kluczowe. To ma pomóc w rozwoju dzieci i młodzieży - podkreślał Borys.

- Mam satysfakcję z tego, czego jesteśmy dziś świadkami. Te pieniądze pozwolą wejść na jeszcze wyższy poziom klubom, szkoleniowcom. Korty fajnie wyglądają latem, ale jak szczeciński obiekt widziałem w listopadzie, to miałem wrażenie, że to były warunki adekwatne do lat 30. XX wieku - mówił Nitras, były minister sportu. - I nie mam wątpliwości, że ten program związany z popularyzacją tenisa w Polsce to musi być jedynie początek. Musi być kontynuowany przez 6-7 lat, by infrastruktura poprawiła się w większej grupie miejscowości.



Wiceminister Piotr Borys został zapoznany z planami władz Szczecina związanymi z modernizacją kortów przy al. Wojska Polskiego. Prace mogą potrwać dwa lata

- Tenisowe gwiazdy nie rodzą się tylko w wielkich miastach, ale także w tych małych miejscowościach, gdzie dzieci stawiają pierwsze tenisowe kroczki - mówił Łukasz Dziuch, burmistrz Dziwnowa. - Mamy już swoje plany związane z dotacją - remont istniejących dwóch kortów, ale i budowa nowego, treningowego.

Szczecin też ma swoje plany. Obiekt przy al. Wojska Polskiego od 30 lat jest areną największego męskiego turnieju tenisowego w Polsce, ale np. umiejscowienie kortu centralnego nie pozwalało na ambitniejsze plany rozwoju. Są nowe pomysły.

ROZMOWA „GŁOSU”

z **Anetą Pawłowską-Krac**, autorką książki „Milion myśli naraz. O dorosłych z ADHD”: Leniwi, nieodpowiedzialni, powinni bardziej się starać - słyszeli to przez lata

KRAJ

O wybór na stanowisko Rzecznika Praw Obywatelskich ubiegają się Sylwia Gregorczyk-Abram i Adam Borowski

zmiany zaplanuje na dłuższy okres, co też umożliwi organizację kolejnych tenisowych challengerów we wrześniu.

Środki uzyskane przez Szczecin na modernizację kortów to nie są jedyne pieniądze, o które zabiega miasto w Ministerstwie Sportu. Szczecin chciałby też wybudować nową halę lekkoatletyczną w sąsiedztwie Stadionu im. Wiesława Maniaka przy ul. Litewskiej czy zabrać się za duże zmiany na Torze Kolarskim im. Zbysława Zajęca przy al. Wojska Polskiego. W magistracie dobrze wiedzą, że jesienią dofinansowanie może uzyskać tylko jeden z pomysłów. ©

FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

POLECAMY

JUTRO: Zagadka kryminalna Dumasa PIĄTEK: Szczecin zasługuje na „Dar Młodzieży”

15.07.2026

Środa

Dziś imieniny: Daniela, Roksany oraz Włodzimierza
Telefon alarmowy: 112

ZDJĘCIE DNIA



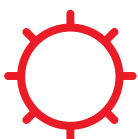
Przystanek w Moczylach zyskał letnią oprawę, pojawiły się tam słomkowe kapelusze, parasol, leżaki, piknikowy koszyk oraz kwiaty. W takim otoczeniu czekają teraz pasażerowie na autobus. Przystankiem opiekują się panie z tutejszego Koła Gospodyń Wiejskich i to one są autorkami kolejnej, udanej metamorfozy.

AUTOPROMOCJA

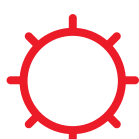
Prenumeruj
„Głos Pomorza”
„Głos Koszaliński”
„Głos Szczeciński”

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

POGODA



dzisiaj
25°C/13°C



jutro
26°C/14°C



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

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

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

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

ROZMOWA

Słyszeli, że są nieodpowiedzialni, leniwi i powinni bardziej się starać

Mira Suchodolska (PAP)

Rozmowa z Anetą Pawłowską-Krać, autorką opublikowanej w czerwcu przez Wydawnictwo Czarne książki „Milion myśli naraz. O dorosłych z ADHD”

Bohaterowie pani książki przez lata słyszeli to samo: „weź się w garść”. Odniosłam wrażenie, że największym ciężarem ADHD nie jest samo zaburzenie, tylko życie z przekonaniem, że jest się leniwym albo gorszym od innych.

To bardzo częste doświadczenie osób z ADHD. Od dziecka dostają znacznie więcej negatywnych komunikatów niż ich rówieśnicy. Zapominają zeszytów, gubią klucze, spóźniają się, nie kończą zadań, odpływają myślami albo wiercą się na lekcjach. W efekcie słyszą właśnie: „weź się w garść”, „przecież możesz się bardziej się postarać”, „jesteś zdolny, ale leniwy”.

Po latach nie myślą: „mam trudność”, lecz: „jestem beznadziejny/ beznadziejna”. To bardzo bolesna konsekwencja życia z nierozpoznanym ADHD.

Tymczasem pani pokazuje, że ADHD wcale nie oznacza braku koncentracji.

To jeden z mitów. Osoby z ADHD bardzo dobrze potrafią się koncentrować, ale nie potrafią swoją uwagę sterować. Jeśli coś je fascynuje, mogą temu poświęcić wiele godzin w wielkim skupieniu, ignorując nawet potrzeby fizjologiczne. Natomiast rzeczy nudne, powtarzalne, bywają dla nich niezwykle trudne. Dlatego ktoś może przez cały dzień z pasją pracować nad projektem albo prowadzić wymagające wielogodzinne szkolenie,



FOT. WYDAWNICTWO CZARNE

a jednocześnie nie panować nad swoim zlewem, czy zwlekać z zaplaceniem rachunku, aż odetną mu prąd.

Bardzo trudno to zrozumieć komuś, kto tego nie doświadcza. Z zewnątrz wygląda to na lenistwo albo brak odpowiedzialności. W rzeczywistości jest objawem tego zaburzenia.

Mam wrażenie, że w ostatnich latach ADHD nagle „wybuchło”. To rzeczywiste epidemia ADHD czy raczej epidemia diagnoz?

Nie sądzę, żeby ADHD nagle stało się częstsze. Raczej zaczęliśmy je lepiej rozumieć i rozpoznawać, zwłaszcza u dorosłych. Przez lata panowało przekonanie, że ADHD dotyczy wyłącznie dzieci i że z niego się wyrasta. Dzisiaj wiemy, że to nieprawda. Wiemy też znacznie więcej o tym, jak ADHD wygląda u kobiet i u osób, które nie wpisują się w stereotyp nadpobudliwego chłopca biegającego po klasie.

Coraz więcej osób czyta o ADHD, słucha podcastów, ogląda materiały w mediach spo-

łecznościowych i rozpoznaje własne doświadczenia. Znajdują język do opisu trudności, z którymi żyli od dzieciństwa.

Co ważne - objawy ADHD mogą przypominać wiele innych zaburzeń albo wynikać z przewlekłego stresu, wypalenia czy problemów ze snem. Dlatego tak ważna jest rzetelna diagnoza przeprowadzona przez specjalistę.

Jednak przez dekady ogromna grupa dorosłych w ogóle nie miała szansy usłyszeć właściwego rozpoznania. Dopiero teraz próbujemy nadrobić te wieloletnie zaległości.

Czytając historie pani bohaterów miałam wrażenie, jakby przez całe życie grali rolę kogoś, kim nie są.

Trochę tak jest, chociaż osoby z ADHD nie robią tego świadomie. Nie budzą się rano z myślą: „dzisiaj będę udawać”. Po prostu bardzo wcześnie uczą się, jakie zachowania są akceptowane, a jakie nie. Zaczynają więc kontrolować siebie niemal bez przerwy.

Na przykład w czasie rozmowy przytapiają się na tym, że odpływają myślami, ale potrafią to ukryć.

Tworzą własne systemy: karteczki, przypomnienia, alarmy. Sprawdzają trzy razy, czy wysłały właściwego maila. Wracają do domu upewnić się, czy wyłączyły żelazko. Nie dlatego, że lubią mieć wszystko pod kontrolą. Po prostu wiedzą, że ich mózgi czasami ich zawodzi.

To kosztuje ogromnie dużo energii. Często słyszymy o takich osobach: „świetnie zorganizowana”, „zawsze uśmiechnięta”, „ogarnięta”. Tylko że mało kto widzi, co dzieje się po powrocie do domu. Wiele z nich jest tak wyczerpanych ciągłym pilnowaniem siebie, że nie ma już siły do słownie na nic.

Szczecin /Region

• **Dyżur reportera**

Mariusz Parkitny, tel. 697 770 231 (godz. 10-14)

SZCZECIN

SZCZECIN CENTRUM

Pomnik „Tym, którzy nie powrócili z morza” czeka kolejne malowanie

Marek Jszczynski

Pomnik „Tym, którzy nie powrócili z morza” na Cmentarzu Centralnym w Szczecinie ponownie zmieni wygląd. Tym razem chodzi o zamalowanie niebieskiej farby z betonowych fal, które po niedawnym odświeżeniu wywołały wiele kontrowersji.

- Czekamy na pomalowanie pomnika na kolor szary, tak jak to planowano. Obecny kolor już częściowo jest wymatowany, także tylko czekamy. Akurat jest dobra pogoda, więc może uda się pomalować go w najbliższym czasie - mówi kapitan żegluga wielkiej Włodzimierz Grycner, przewodniczący Szczecińskiego Klubu Kapitanów Żegluga Wielkiej i jeden z inicjatorów powstania pomnika.

Sprawa stała się głośna we wrześniu ubiegłego roku, po zakończeniu prac konserwatorskich. Betonowe fale, które przez lata miały szary kolor, zostały pokryte intensywnie niebieską farbą. Wielu mieszkańców oraz środowisko ludzi morza podkreślali, że taki wygląd nie odpowiada symbolicznie pomnikowi.

Pomnik przedstawia fale morskie symbolizujące grób wszystkich mórz i oceanów. Z ich wnętrza wynurza się

maszt zatopionego statku tworzący krzyż. Stylizowane nabrzeże z polem oznaczającym bezpieczną przystań macierzystego portu.

Pomnik powstał z inicjatywy kapitanów

Historia monumentu sięga lat 80. XX wieku. Z inicjatywą jego budowy wystąpił Szczeciński Klub Kapitanów Żegluga Wielkiej po serii tragicznych katastrof polskich statków, w których zginęli marynarze. Impulsem były m.in. zatonięcia jednostek „Czubatka”, „Cyranka”, „Nysa”, „Kudowa Zdrój” i „Busko Zdrój”.

Komitet Budowy Pomnika powołano w 1987 roku. W ogólnopolskim konkursie zwyciężył projekt krakowskich artystów Małgorzaty Szubert-Radnickiej i Macieja Radnickiego. Monument odsłonięto 15 października 1989 roku na Cmentarzu Centralnym.

Od blisko czterech dekad jest to miejsce pamięci marynarzy, rybaków i wszystkich ludzi morza, którzy zginęli podczas pełnienia służby. W półkolistym murze otaczającym pomnik umieszczone są tabliczki z nazwiskami osób, które nie powróciły z morza. Co roku odbywają się tu uroczystości upamiętniające ofiary oraz spotkania środowiska morskiego.

©



Niebieski kolor fal wzbudził kontrowersje. Wkrótce powrócą do szarej barwy

Graffiti na plagę wandalizmu na Placu Adamowicza?

Mariusz Parkitny

Czy legalne graffiti może być skutecznym sposobem na walkę z wandalizmem? Szczecin rozważa właśnie takie rozwiązanie dla Placu Pawła Adamowicza.

Plac Adamowicza w ścisłym centrum Szczecina to miejsce wielu ciekawych inicjatyw: demonstracji, spotkań, happeningów, rozdawania pożywienia najbardziej potrzebującym. Ale jest też ciemna strona placu: awantury, libacje, niszczenie ławek, chodnika, zieleni.

Skala problemu jest ogromna.

Jak wynika z odpowiedzi magistratu na interpelację radnego Marcina Pawliczkiego, akty wandalizmu na placu mają charakter powtarzalny. Straż Miejska od 1 czerwca 2025 roku do 22 czerwca 2026 roku przeprowadziła tam aż 125 interwencji i kontroli. Największą grupę - 62 zdarzenia - stanowiły przypadki związane z bytowaniem osób w kryzysie bezdomności. Funkcjonariusze odnotowali także 17 kontroli dotyczących utrzymania czystości i porządku, 11 interwencji wobec osób znajdujących się pod wpływem alko-



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Plac Adamowicza nie jest estetyczną wizytówką miasta, choć dzieje się tu wiele wartościowych przedsięwzięć

holu, 10 przypadków zakłócania porządku publicznego, 9 prewencyjnych kontroli związanych z dewastacją mienia, trzy interwencje dotyczące infrastruktury oraz 13 innych zdarzeń porządkowych.

Policjanci w ciągu roku interweniowali na placu 140 razy. Najczęściej powodem było spożywanie alkoholu w miejscach niedozwolonych oraz zakłócanie porządku przez osoby nietrzeźwe. Plac znajduje się pod stałym nadzorem trzech kamer - dwóch od strony Placu Żołnierza Polskiego i jednej od strony Placu Lotników.

W latach 2024-2025 wielokrotnie dochodziło do na-

noszenia graffiti oraz oklejania elementów małej architektury naklejkami. Za każdym razem napisy były usuwane, jednak sprawcy regularnie wracali. Obecnie Zarząd Dróg i Transportu Miejskiego szacuje koszty kolejnego oczyszczenia ławodonic z graffiti i naklejek.

- Analizowana jest możliwość wykonania tematycznego muralu na oparciach ławodonic. Rozwiązanie to ma na celu ograniczenie aktów wandalizmu oraz poprawę estetyki przestrzeni publicznej poprzez zastąpienie przypadkowych napisów kontrolowaną formą artystyczną - ujawnia Łukasz

Kadłubowski, zastępca prezydenta Szczecina.

To kolejne wydatki po dużym remoncie przeprowadzonym pod koniec ubiegłego roku. W listopadzie 2025 roku zakończyła się kompleksowa wymiana drewnianych elementów ławodonic oraz odnowienie ich oparc. Koszt prac wyniósł 168 tys. zł. Wcześniej konieczne było również ponowne przytwierdzenie dwóch wolnostojących metalowych ławek. Mimo tych inwestycji infrastruktura ponownie staje się celem wandalii.

Miasto zapewnia, że plac jest stale doglądany. Sprzątanie odbywa się codziennie, zielen jest na bieżąco kontrolowana przez Zakład Usług Komunalnych, a przeglądy elementów małej architektury prowadzone są regularnie, nie rzadziej niż raz w miesiącu. To jednak nie wystarczy, by skutecznie powstrzymać niszczenie przestrzeni publicznej.

Miasto zapowiada dalsze działania.

- W drugiej połowie 2026 roku dzielnicowy ma realizować specjalny plan ukierunkowany na identyfikację i eliminowanie zagrożeń o charakterze chuligańskim oraz porządkowym - dodaje Łukasz Kadłubowski.

KRÓTKO

Most Kłódny

Dłużej poczekamy na oferty wykonawców

Termin składania ofert w przetargu został ponownie wydłużony. Wykonawcy będą mogli składać swoje propozycje do 31 lipca.

Jak poinformowała spółka Szczecińskie Inwestycje Miejskie, nadzorująca realizację inwestycji, decyzja o przesunięciu terminu została podjęta ze względu na bardzo duże zainteresowanie postępowaniem. Do zamawiającego wpłynęło już ponad 960 py-

tań dotyczących dokumentacji przetargowej, a kolejne są na bieżąco przekazywane przez zainteresowane firmy. Przedłużenie terminu ma umożliwić wszystkim wykonawcom zapoznanie się z odpowiedziami na pytania oraz uwzględnienie ich podczas przygotowywania ofert. Inwestycja obejmuje budowę mostu nad Odrą wraz z dojazdami do niego. Będzie to konstrukcja podwieszana o całkowitej długości wynoszącej 182m z charakterystycznym pylonem po stronie Bulwaru Gdyńskiego. **JASZ**

REKLAMA

0011554494

GINIA MIASTO SZCZECIN - ZAKŁAD USŁUG KOMUNALNYCH (ZUK) z siedzibą w Szczecinie przy ul. Ku Słońcu 125a

ogłasza przetarg ustny nieograniczony na korzystanie z nieruchomości gruntowej stanowiącej własność Gminy Miasto Szczecin.

Jasne Błonia, działka nr 13 z obrębem 1021 (z wyłączeniem parkingu przy ul. Piotra Skargi); Korzystanie z alejek **w celu jazdy i postoju** mobilnego stanowiska do sprzedaży balonów z wykorzystaniem rikszy (rower, wózek rowerowy) - bez dostępu do wody i prądu.

Okres udostępnienia gruntu: **3 lata od daty podpisania umowy.**

Przetarg odbędzie się w dniu **4.08.2026 r. o godz. 9.00** w budynku przy ul. Ku Słońcu 125 (dawna kaplica - lewe skrzydło budynku).

Do dnia **31.07.2026 r. do godz. 15.00** oferent zobowiązany jest złożyć dokumenty wskazane w ogłoszeniu dostępnym na stronie **www.bip.zuk.szczecin.pl**

Wywoławcza cena miesięczna za udostępnienie gruntu stanowi wartość 480,00 zł netto (słownie: czterysta osiemdziesiąt zł 00/100). Minimalne postąpienie 10% wartości wywoławczej.

Dodatkowe informacje na stronie **www.bip.zuk.szczecin.pl** lub pod nr tel. 91 48 57 129.

PLANOWANIE PRZESTRZENNE W SZCZECINIE

Radni chcą naprawić błąd po uchwaleniu Planu Ogólnego. Uniwersytet sprzedaje zielony teren

Marek Jaszczyński

Ledwie kilka tygodni temu Rada Miasta uchwaliła nowy Plan Ogólny Szczecina. Dziś część radnych przyznaje, że w przypadku Starego Bukowa konieczna jest korekta.

Chodzi o teren dawnego folwarku Alt Buchholz, który został przeznaczony pod funkcję mieszkaniową. Radni apelują o objęcie go ochroną przyrodniczą, aktywiści alarmują o zagrożeniu dla cennego ekosystemu, a Uniwersytet Szczeciński ponownie wystawił należącą do niego nieruchomość na sprzedaż.

Niespełna trzy tygodnie po uchwaleniu Planu Ogólnego Szczecina wraca jedna z najbardziej kontrowersyjnych spraw związanych z tym dokumentem. Chodzi o teren dawnego folwarku Alt Buchholz, znanego także jako Stare Bukowo. To rozległy obszar położony pomiędzy osiedlem Bukowo a Warszewem, od lat wskazywany przez mieszkańców i organizacje społeczne jako miejsce o wyjątkowych walorach przyrodniczych.

Zdaniem radnych KO: Wojciecha Kępki i Ewy Jasińskiej podczas prac nad Planem Ogólnym nie udało się skutecznie zabezpieczyć tego terenu przed przyszłą zabudową mieszkaniową.

- W związku z niedawnym uchwaleniem przez Radę Miasta nowego Planu Ogólnego Miasta Szczecin teren dawnego folwarku Alt Buchholz został sklasyfikowany jako strefa wielofunkcyjna z zabudową mieszkaniową. Funkcja mieszkaniowa w tym obszarze stanowi realne zagrożenie nieodwracalnego zniszczenia starodrzewu, istniejącego ekosystemu oraz stanowisk chronionych gatunków fauny i flory - napisali w interpelacji radni.

Jak podkreślają, na tym obszarze występują chronione gatunki zwierząt i roślin, a dopuszczenie zabudowy doprowadzi do fragmentacji cennego ekosystemu. W ich ocenie zagro-



Widok na dawne Alt Buchholz, lipiec 2023 rok

zony jest również szlak spacerowy powstały dzięki Szczecińskiemu Budżetowi Obywatelskiemu, łączący ulicę Wkrzańską z Wieżą Gocławską.

Jednocześnie radni przyznają, że sami głosowali za przyjęciem Planu Ogólnego.

- Jako radni przyjęliśmy Plan Ogólny ze względu na dobro ogółu, aby nie uchybić obowiązującym terminom i nie blokować możliwości wydawania nowych decyzji o warunkach zabudowy oraz uchwalania nowych planów miejscowych. Mamy jednak obowiązek dbać również o ład przestrzenny i zieloną infrastrukturę miasta - argumentują.

Ich zdaniem konieczne jest teraz skorygowanie dokumentu poprzez całkowite wyłączenie tego terenu spod funkcji mieszkaniowej i powołanie Zespołu Przyrodniczo-Krajobrazowego „Alt Buchholz”.

Radny opozycji: ostrzegaliśmy przed tym

Do sprawy odniósł się również radny Prawa i Sprawiedliwości Dariusz Smoliński. Jak podkreśla, przykład Starego Bukowa był jednym z powodów, dla których klub PiS nie poparł uchwalenia Planu Ogólnego.

- Pośpiech w uchwalaniu Planu Ogólnego oraz niedostatki tego dokumentu, czego przykładem było właśnie Stare Bukowo, były jednymi z powodów, dla których Klub

Radnych Prawa i Sprawiedliwości głosował przeciwko jego przyjęciu. W naszej ocenie, mając czas do końca sierpnia, warto było wykorzystać go na dalszą dyskusję i dopracowanie tak ważnych kwestii - mówi Dariusz Smoliński.

Zdaniem radnego ponowne wystawienie nieruchomości przez Uniwersytet Szczeciński na sprzedaż potwierdza wcześniejsze obawy części samorządowców.

- Dziś, gdy Uniwersytet Szczeciński ponownie wystawił ten teren na sprzedaż, moje obawy niestety się potwierdzają. Dlatego złożyłem interpelację i będę zabiegał o wykorzystanie wszystkich dostępnych możliwości, aby ochronić Stare Bukowo - zapowiada Smoliński.

Aktywista: „Właśnie tego się spodziewałem”

Od lat o zachowanie Starego Bukowa walczy również społecznik z Żelechowej Arkadiusz Lisiński. Nie kryje rozczarowania rozwojem wydarzeń.

- Szybko to poszło, ale właśnie na to czekałem i tego się spodziewałem. Celowo w dyskusji nad Planem Ogólnym czekałem na ruch radnych z Północy, między innymi w obronie Starego Bukowa i koncepcji powołania tu Zespołu Przyrodniczo-Krajobrazowego, a także poszanowania wysiłków mieszkańców oraz pieniędzy zainwestowanych w publiczne szlaki spacerowe realizowane

z budżetu obywatelskiego - mówi.

Jak dodaje, jeszcze przed uchwaleniem Planu Ogólnego przedstawił jednemu z radnych propozycję kompromisu dotyczącą przyszłości tego terenu, jednak nie została ona wykorzystana.

Lisiński zwraca uwagę, że ewentualna zabudowa mieszkaniowa podważy sens inwestycji finansowanych ze Szczecińskiego Budżetu Obywatelskiego.

- Na dzień dzisiejszy wiata przy Wkrzańskiej jest bezsensowna za kilkaset tysięcy złotych, a polana przy Górnej zapowiada się podobnie, bo spacerować po osiedlach mieszkaniowych można bez infrastruktury turystycznej - ocenia.

Aktywista krytycznie odniósł się również do decyzji Uniwersytetu Szczecińskiego o ponownym ogłoszeniu przetargu na sprzedaż nieruchomości. Jego zdaniem oznacza to, że miasto utraciło szansę na zachowanie tego obszaru w obecnym kształcie.

Uniwersytet ponownie sprzedaje teren

W tym samym czasie Uniwersytet Szczeciński ogłosił kolejny przetarg na sprzedaż nieruchomości. Tym razem cena wywoławcza została znacząco obniżona. W poprzednim postępowaniu, zakończonym w grudniu 2024 roku bez rozstrzygnięcia, uczelnia oczekiwała 61,5 mln zł brutto. Obecnie cena wy-



Ruiny majątku na terenie Starego Bukowa

woławcza wynosi 46 mln 249 tys. 968 zł brutto.

Jak wyjaśnia nam Uniwersytet Szczeciński, obniżka wynika z nowego operatu szacunkowego sporządzonego 5 marca 2026 roku przez rzeczoznawcę majątkowego. Wartość rynkowa nieruchomości została określona na 37 mln 601 tys. 600 zł.

Uczelnia podkreśla, że po nieudany przetargu nie zrezygnowała ze sprzedaży, lecz ponownie przeanalizowała uwarunkowania planistyczne, środowiskowe i ekonomiczne.

- Z uwagi na obecne postanowienia planu zagospodarowania przestrzennego nieruchomości nie może być wykorzystana na potrzeby rozwoju infrastruktury niezbędnej dla działalności dydaktycznej i naukowej uczelni. Natomiast środki z jej sprzedaży mogą zostać przeznaczone na modernizację istniejącej infrastruktury oraz realizację zadań statutowych - wyjaśnia Agnieszka Lizak, rzeczniczka prasowa Uniwersytetu Szczecińskiego.

Uczelnia: przyszły inwestor będzie miał ograniczenia

Uniwersytet zapewnia, że sprzedaż nieruchomości nie oznacza pełnej swobody przyszłego inwestora. Jak podkreślają przedstawiciele uczelni, nabywca będzie związany zapisami miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego oraz przepisami dotyczącymi ochrony środowiska.

- Nabywca - niezależnie od formy prawnej i przedmiotu prowadzonej działalności - będzie związany miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego, przepisami ochrony środowiska i szczegółowymi ograniczeniami dotyczącymi zieleni oraz powierzchni biologicznie czynnej. W nowym postępowaniu ograniczenia te zostały wyraźnie i szczegółowo przedstawione w dokumentacji przetargowej. Dokumentacja wskazuje między innymi na położenie części terenu w Systemie Zieleni Miejskiej, w granicach lub otulinie użytku ekologicznego „Dolina strumienia Grzęziniec”, ochronę korytarzy ekologicznych i wartościowego drzewostanu oraz wymagany udział powierzchni biologicznie czynnej - wyjaśnia Agnieszka Lizak.

Uniwersytet poinformował także, że nie prowadził rozmów z Miastem Szczecin na temat zamiany gruntów ani innego sposobu zagospodarowania tego terenu.

Dopuszczenie w tym miejscu zabudowy obejmującej duże kampusowe obiekty użyteczności publicznej oznaczałoby znacznie większe obciążenie dla tej części miasta niż rozwiązania przewidziane w obecnie obowiązującym planie przekonyuje uczelnia.

Jednocześnie Uniwersytet przyznaje, że na razie nie ma informacji o konkretnych inwestorach zainteresowanych zakupem nieruchomości. ©

AKCJA CHARYTATYWNA

0211545624



FOKUS

• „Człowiek na granicy” to hasło 15. edycji Festiwalu Filmowego Hommage a Kieślowski, który odbędzie się w dniach 27-30.08

SEJM

Kandydaci na Rzecznika Praw Obywatelskich przedstawili swoje plany

Wczoraj w Sejmie odbyło się publiczne przesłuchanie kandydatów na stanowisko Rzecznika Praw Obywatelskich. O wybór ubiega się mec. Sylwia Gregorczyk-Abram i Adam Borowski

Anna Nagel

Ta sama osoba nie może być rzecznikiem więcej niż przez dwie kadencje – jedna trwa pięć lat. Kadencja obecnego RPO prof. Marcina Wiącka, który objął urząd w 2021 roku, kończy się 23 lipca. Termin zgłaszania kandydatur na następcę upłynął 23 czerwca. O objęcie stanowiska ubiega się dwoje kandydatów.

Sylwia Gregorczyk-Abram

Grupa posłów z Klubu Parlamentarnego Koalicja Obywatelska i Koalicyjnego Klubu Parlamentarnego Lewicy zgłosiła mec. Sylwię Gregorczyk-Abram.

Urodzona w 1982 r. absolwentka prawa na Uniwersytecie Warszawskim, adwokatka i obrończyni praw człowieka jest współzałożycielką inicjatywy Wolne Sądy, Komitetu Obrony Sprawiedliwości oraz członkinią zarządu Stowarzyszenia im. Prof. Zbigniewa Hołdy. W maju 2025 r. została przewodniczącą komisji do spraw wyjaśnienia mechanizmów represji wobec organizacji społeczeństwa obywatelskiego oraz działaczy społecznych w latach 2015–2023, działającej przy Ministerstwie Sprawiedliwości.

Jak zwrócili uwagę zgłaszający jej kandydaturę, mec. Gregorczyk-Abram ma doświadczenie w prowadzeniu strategicznych postępowań



Sylwia Gregorczyk-Abram z poparciem KO i Lewicy

przed Europejskim Trybunałem Praw Człowieka oraz Trybunałem Sprawiedliwości Unii Europejskiej.

Adam Borowski

Zgłoszony przez PiS Adam Borowski (ur. w 1955 r.) to działacz opozycji demokratycznej, represjonowany przez aparat bezpieczeństwa PRL. Studiował historię na Uniwersytecie Warszawskim, po wprowadzeniu stanu wojennego 13 grudnia 1981 r. został relegowany.

Za działalność na rzecz przemian demokratycznych w Polsce odznaczony w 2006 roku przez prezy-



Adam Borowski kandydatem Prawa i Sprawiedliwości

denta Lecha Kaczyńskiego Krzyżem Komandorskim Orderu Odrodzenia Polski. W III RP związany ze środowiskiem PiS, szef warszawskiego klubu „Gazety Polskiej”.

Kandydat był w 1995 r. założycielem, a w latach 2000–2006 przewodniczącym Komitetu Polska-Czeczenia. W latach 2008–2010 pełnił funkcję społecznego doradcy RPO ds. uchodźców czeczeńskich. W 2014 r. zasiadł w Komitecie Honorowym Fundacji „Łączka”, sprawującej opiekę i działalność wobec Kwatery na Łączce – miejsca pochówku ofiar terroru komunistycz-

nego na Cmentarzu Wojskowym na Powązkach w Warszawie.

Wnioskodawcy zwrócili uwagę w uzasadnieniu kandydatury również na obecność Borowskiego na protestach po 13 grudnia 2023 r. (data zaprzysiężenia rządu Donalda Tuska przez prezydenta Andrzeja Dudę).

Powołanie rzecznika

Zgodnie z ustawą o RPO rzecznikiem może być obywatel polski wyróżniający się wiedzą prawniczą, doświadczeniem zawodowym oraz wysokim autorytetem ze względu na swe walory moralne i wrażliwość społeczną. RPO powołuje Sejm za zgodą Senatu na wniosek marszałka Sejmu albo grupy 35 posłów. Kandydatura przyjmowana jest bezwzględnie większością głosów przy obecności co najmniej połowy ustawowej liczby posłów.

Senat nie dokonuje samodzielnego wyboru Rzecznika Praw Obywatelskich, lecz wyraża zgodę (bądź jej odmawia) na kandydata wybranego wcześniej przez Sejm. Senatorowie głosują nad kandydaturą większością głosów w obecności co najmniej połowy ustawowej liczby senatorów.

Powołanie RPO znalazło się w porządku obrad obecnego posiedzenia Sejmu – w bloku głosowań przewidzianych na piątek. PAP

KRÓTKO

Sejm

Wsparcie potrzebne, by nie umarło dziedzictwo

We wtorek odbyło się wysłuchanie publiczne dotyczące rządowego projektu ustawy o zabezpieczeniu socjalnym artystów. – Dla nas to bardzo istotna ustawa, ponieważ pomoże przede wszystkim młodym twórcom. To osoby, które dziedziczą twórczą tradycję ludową od pokoleń. Są spadkobiercami naszego dziedzictwa narodowego. Dzięki tej ustawie będą mieli pomoc od państwa, m.in. w postaci dopłat do ZUS-u – powiedział Piotr Mentel, wiceprzewodniczący Stowarzyszenia Twórców Ludowych. PAP

Wyrok

Spowodował wypadek. Zginęły dwie osoby

Sąd Rejonowy w Wejherowie skazał na 5 lat więzienia 18-letniego Michała G., który odpowiadał za spowodowanie wypadku drogowego ze skutkiem śmiertelnym niedaleko Kurowa w woj. pomorskim. W wypadku zginęły dwie pasażerki. Nastolatek otrzymał też, jako środek karny, 10-letni zakaz prowadzenia pojazdów. W chwili wypadku nastolatek miał 17 lat i był po użyciu alkoholu. PAP

Projekt

Obowiązkowe apteczki w autach osobowych

Ministerstwo Infrastruktury proponuje wprowadzenie wymogu wyposażenia samochodów osobowych w apteczkę doraźnej pomocy. Przepis ten ma dotyczyć pojazdów zarejestrowanych po raz pierwszy po 31 marca 2027 roku – wynika z projektu nowelizacji rozporządzenia. PAP

OBRONNOŚĆ

Polska weźmie udział w koalicji obrony

Adam Kielar

Premier Donald Tusk ogłosił, że Polska jest gotowa do przystąpienia do koalicji obrony antybalistycznej z Ukrainą, pod warunkiem że polskie firmy przedstawią gotową ofertę przemysłową.

Pierwsze ćwiczenia koalicji obrony antybalistycznej odbędą się w Polsce

jesienią tego roku. Premier Donald Tusk podkreślił, że Polska będzie pełniła rolę gospodarza tych manewrów. Ćwiczenia będą miały charakter wspólny i wielonarodowy, z udziałem wojsk francuskich i brytyjskich.

Tusk zapowiedział, że Polska przystąpi do koalicji obrony antybalistycznej z Ukrainą, pod warunkiem że polskie firmy przedstawią gotową ofertę przemysłową.

Tusk został też zapytany, czy Polska przekaże Ukrainie pociski do systemu Patriot. Szef rządu w odpowiedzi wskazał, że Polska w tej chwili nie przewiduje tego typu donacji. Podkreślił jednak, że on sam „nie akceptuje antyukraińskiej licytacji w Polsce”.

GIS

Dzieci mogą sprzedawać soki, lemoniadę i owoce

Alina Mazurska

Okazjonalna lub jednorazowa sprzedaż lemoniady, soków, owoców i wypieków nie podlega przepisom żywnościowym i kontroli Państwowej Inspekcji Sanitarnej – poinformował Główny Inspektorat Sanitarny.

Wskazania opublikowane przez GIS dotyczą dzieci, które pod opieką ro-

dziców przygotowują i sprzedają np. lemoniadę czy owoce.

Instrukcje dotyczą żywności oferowanej przez dzieci podczas pikników czy festynów lub w ramach wakacyjnego zarobku. Inspektorat zaznaczył, że taka okazjonalna działalność nie wymaga rejestracji i zezwoleń, ale powinna się odbywać w określonych warunkach.

Do wymogów bezpieczeństwa zaliczono m.in. dbanie o czystość rąk, odzieży i naczyń, ochronę wyrobów przed kurzem i owadami, korzystanie ze świeżych i czystych produktów, używanie wyłącznie wody pitnej czy unikanie bezpośredniego dotyknięcia żywności dłońmi. PAP



FOT. ADAM JANKOWSKI

W tej chwili wydaje się nieprawdopodobne, aby w najbliższym czasie doszło do zawieszenia broni albo zawarcia pokoju ze względu na absolutnie sztywne stanowisko Rosji i Putina

DONALD TUSK
premier

TAJLANDIA

Pożar w barze muzycznym w Bangkoku. 30 osób zginęło. Wiele jest poparzonych

Alina Mazurska

30 osób zginęło w wyniku pożaru w barze muzycznym w stolicy Tajlandii, Bangkoku. Większość ofiar odnaleziono w toaletach bez okien. Wstępne ustalenia wskazują na to, że do tragedii przyczyniły się zablokowane drogi ewakuacyjne i brak materiałów ognioodpornych.

Jak przekazały władze metropolii, rannych zostało łącznie ponad 70 osób, z czego 24 wciąż znajdują się w stanie krytycznym.

Pożar wybuchł w popularnym lokalu Rong Beer Na Ladprao w niedzielę w nocy podczas koncertu na żywo. Na nagraniach publikowanych w mediach widać ogień, intensywnie wydobywający się przez okna i drzwi budynku. Strażacy opanowali sytuację po misji ratunkowej trwającej blisko pół godziny.

Trwa dochodzenie w celu dokładnego wyjaśnienia przyczyn tragedii. Według władz do zaproszenia ognia mogło dojść w wyniku spięcia w klimatyzatorze sufitowym. Śledczy weryfikują też informacje, według których pracownicy lokalu celowo zamknęli wyjścia z baru, aby uniemożliwić gościom jego opuszczenie bez uregulowania rachunku. Jak przekazano, ostatnią kontrolę bezpieczeństwa

w Na Ladprao przeprowadzono w kwietniu.

– Jedno z wyjść było zastawione stoiskiem ze słodyczami, a kolejne nie miało klamki i dodatkowo blokowały je regały. Uciekającym osobom pozostało zaledwie wąskie przejście – przekazał szef miejscowej policji Kittharath Punpetch.

Jak podała AP, lokal mógł pomieścić około 600 osób, jednak nie wiadomo, ilu gości znajdowało się w nim w niedzielę wieczorem.

W ubiegłych latach w Tajlandii wielokrotnie dochodziło do podobnych wypadków. W 2022 r. w pożarze we wschodniej części państwa zginęło 14 osób. W 2009 r. w klubie Santika w Bangkoku śmierć poniosło 66 osób. PAP



W tym miejscu doszło do tragicznego w skutkach pożaru

UNIA EUROPEJSKA

UE otworzyła drugi klaster w rozmowach akcesyjnych z Ukrainą

Anna Nagel

Unia Europejska otworzyła we wtorek kolejny, drugi klaster w rozmowach akcesyjnych z Ukrainą; dotyczy on polityki zagranicznej i obronnej UE.

Zaledwie miesiąc wcześniej otwarty został pierwszy, kluczowy klaster w obszarze spraw fundamentalnych.

Kijów liczył na otwarcie w lipcu wszystkich sześciu obszarów negocjacyjnych, zwanych klastrami. Kraje UE zgodziły się jednak na otwarcie tylko klastra szóstego, dotyczącego polityki zagranicznej i obronnej.

Wicepremier ds. integracji Ukrainy z UE i NATO Taras Kaczka powiedział dziennikarzom, że proces akcesji Ukrainy do UE przebiega bez

zakłóceń. – To naprawdę dobra wiadomość. Oczywiście, oczekiwania były duże, co wynikało z ogólnego poczucia pędu – podkreślił. – Cieszymy się jednak, że wszystkie państwa członkowskie są zaangażowane w ten proces i że nie widzimy żadnych poważnych przeszkód – dodał.

Wyraził oczekiwanie, że państwa członkowskie rozpoczną rozmowy o otwarciu pozostałych czterech klastrow jeszcze w tym tygodniu. Dotyczą one: rynku wewnętrznego, konkurencyjności, klimatu i rolnictwa.

Kaczka zapewnił, że zmiany w rządzie w Kijowie nie wpłyną na proces akcesyjny kraju. – (Przystąpienie do UE - PAP) to absolutny priorytet dla ukraińskiego rządu. Negocjacje będą więc przebiegać pomyślnie, podobnie jak proces reform – podkreślił. PAP

FRANCJA

Defilada z okazji narodowego święta. Były polskie akcenty

Anna Nagel

W Paryżu odbyła się wczoraj defilada z okazji święta narodowego Francji 14 lipca z udziałem ok. 500 żołnierzy z krajów koalicji chętnych, w tym Polski. Obserwowali ją szefowie państw i rządów krajów koalicji. W defiladzie uczestniczyło 6,7 tys. żołnierzy, 98 samolotów, 31 śmigłowców i 315 pojazdów.

Pałac Elizejski akcentował, że wydarzenie będzie „symbolem silnej Europy, która zdaje sobie sprawę z zagrożeń na świecie”.

Defilada odbyła się dzień po spotkaniu w Paryżu koalicji chętnych i obecni byli przywódcy państw tego formatu. Polskę reprezentował premier Donald Tusk. Obecni byli też m.in.: premierka Danii Mette Frederiksen, kanclerz Niemiec Friedrich Merz, premier Wielkiej Brytanii Keir Starmer, szef NATO Mark Rutte i przewodnicząca Komisji Europejskiej Ursula von der Leyen. Na Pola Elizejskie przybył też prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski, który został powitany oklaskami z trybuny publiczności.

Około 500 żołnierzy z krajów koalicji chętnych to wojskowi m.in. z Australii, Kanady, Niemiec, Rumunii i Wielkiej Brytanii. Z Polski przybyła reprezentacja Wojska Polskiego wystawiona przez Pułk Reprezentacyjny Dowództwa Garnizonu Warszawa, a w części lotniczej defilady wzięły udział dwa polskie samoloty F-16. W części pieszej w ślad za żołnierzami z koalicji chętnych na Polach Elizejskich pojawiło się 25 żołnierzy z Ukrainy.

Najpierw jednak odbyła się część lotnicza, którą otworzyła grupa



Prezydent Francji Emmanuel Macron był obecny na defiladzie jako szef państwa po raz dziesiąty i zarazem ostatni

akrobacyjna francuskiego lotnictwa wojskowego Patrouille de France. Jej dziewięć samolotów Alphajet przeleciało nad Polami Elizejskimi, pozostawiając w niebie kolorowe smugi w barwach francuskiej flagi państwowej: niebieskim, białym i czerwonym. Wcześniej zapowiedziano, że na pokładzie towarzyszących tej grupie dwóch francuskich samolotów Mirage 2000 znajdują się – jako drużdy piloci – ukraińscy piloci szkoleni we Francji.

Następnie rozpoczęła się część piesza. Polami Elizejskimi przemarszerowali żołnierze koalicji chętnych, w tym Polacy. Za 500-osobową grupą koalicji pojawiło się 25 żołnierzy ukraińskich. W trakcie tej najdłuższej części defilady zaprezentowały się rozmaite jednostki sił zbrojnych Francji i inne formacje, jak również szkoły wojskowe i oddziały żandarmerii. Oklaskami przyjęto przemarsz straży pożarnej Paryża.

Przez Pola Elizejskie przejechały następnie konwoje zmotoryzowane, w tym najcięższy sprzęt francuskich sił zbrojnych, jak czołgi Leclerc, a także baterie obrony powietrznej SAMP/T. Defiladę zamknęli kawalerzyści z Gwardii Republikańskiej w kawalkadzie 193 koni. Uroczystość zakończyła się animacją poświęconą francuskiej marynarce wojennej.

Prezydent Francji Emmanuel Macron obecny był na defiladzie jako szef państwa po raz dziesiąty i zarazem ostatni. Jego druga kadencja dobiega końca wiosną 2027 roku. Wybory prezydenckie we Francji odbędą się na przełomie kwietnia i maja 2027 roku.

Najważniejsze święto narodowe Francji obchodzone jest 14 lipca w rocznicę zburzenia Bastylii, które zapoczątkowało rewolucję francuską. Dzień ten jest oficjalnym świętem we Francji od 1880 roku. PAP

WENEZUELA

Terrorysta ścigany od 47 lat, odnaleziony pod gruzami

Marcin Koziestański

Wśród osób uratowanych w podwójnym trzęsieniu ziemi, które nawiedziło Wenezuelę 24 czerwca, jest poszukiwany przez hiszpański wymiar sprawiedliwości od 47 lat członek byłej baskijskiej organizacji terrorystycznej ETA, Luis Maria Olalde.

Baskijski separatysta, znany pod pseudonimem „Txistu”, ukrywał się w Ameryce Południowej

po dokonaniu zamachu terrorystycznego w 1979 r. w Kraju Basków, na północy Hiszpanii. Zginęło w nim dwóch hiszpańskich żandarmerów.

Według portalu 24 Noticias na trop Olalde hiszpańska policja natrafiła po wydobyciu go nazajutrz po trzęsieniu ziemi spod jednego ze zniszczonych budynków w Caracas, stolicy Wenezueli. W kataklizmie zginęły jego żona oraz wnuczka.

Hiszpański wymiar sprawiedliwości, jak wynika z poniedziałkowych ustaleń dziennika „El País”, będzie domagał się ekstradycji Olalde.

Terrorystyczna organizacja ETA, walcząca od dekady lat 60. o utworzenie niezależnego od Hiszpanii i Francji państwa Basków, ogłosiła samorozwiązanie w 2018 r. Z szacunków hiszpańskiego MSW wynika, że separatysty z ETA zabili łącznie 853 osoby.

Według opublikowanych w poniedziałek przez władze Wenezueli statystyk w podwójnym trzęsieniu ziemi o magnitudzie 7,2 i 7,5 zginęło 4561 osób. Oznacza to, że liczba ofiar wzrosła o 71 w porównaniu z danymi z niedzieli.

STRONA ZDROWIA

- **W numerze:** Domowy sposób na pozbycie się pestycydów
- Zmiany w DPS-ach i płatnościach za pobyt

UWAGA NA OBRZĘKI

Masz opuchnięte nogi i dłonie? To nie zawsze wynik upałów. Przyczyną mogą być te choroby

Obrzęki nie zawsze są jedynie skutkiem upału. Czasem to sygnał, że w organizmie dzieje się coś poważniejszego. Puchnięcie nóg i dłoni może wskazywać na obecność poważniejszych problemów zdrowotnych.

Redakcja Strony Zdrowia

Latem łatwo zauważyć, że organizm zaczyna zatrzymywać więcej wody, co objawia się właśnie opuchlizną kończyn. Duży wpływ na ten proces ma nie tylko pogoda, ale także to, co jemy. Produkty bogate w cukry proste, takie jak ciasta z kremem, gofry z bitą śmietaną i posypkami, słodzone napoje czy lody, mogą sprzyjać gromadzeniu się płynów w organizmie.

Zatrzymywanie wody w organizmie

Latem, kiedy chętniej sięgamy po takie przekąski, ryzyko opuchlizny może wzrosnąć, zwłaszcza u osób z zaburzeniami hormonalnymi. W efekcie organizm może potrzebować więcej wody, aby zachować równowagę. W cieplejszych miesiącach warto kontrolować także spożycie słonych produktów. One również sprzyjają zatrzymywaniu się wody w organizmie. Chipsy, paluszki, słone frytki czy hamburgery z barów szybkiej obsługi to tylko niektóre przykłady żywności, która zawiera dużo soli i może nasilać obrzęki.

Objawy i przyczyny zatrzymywania wody w organizmie

Zatrzymywanie pewnych ilości wody w organizmie jest zjawiskiem normalnym, umożliwiającym regulację gospodarki wodno-elektrolitowej w organizmie. Gdy się nasila i powoduje dolegliwości, warto sprawdzić przyczyny problemu, które mogą mieć poważniejszy charakter medyczny, wymagający odpowiedniego leczenia. Nadmierna retencja wody w ciele wywołuje objawy takie jak m.in. opuchnięcie stóp, kostek, nóg czy dłoni, powiększenie obwodu brzucha, obrzęk twarzy, zwiększenie masy ciała nawet o 2-3 kg, uczucie ociężałości, pofałdowanie skóry jak po kąpiel, zeszywnienie stawów w kończynach objętych opuchlizną, zwłaszcza rano, bóle głowy po wstaniu z łóżka, pogorszenie stanu w zespole cieśni nadgarstka.

W przypadku większej opuchlizny uciśnięcie kciukiem objętego nią obszaru, np. okolicy kostek nóg, powoduje powstanie zagłębienia, które znika w powolnym tempie.



Twoje nogi i dłonie puchną latem? Uważaj! Choć winą często obarczamy wysokie temperatury, obrzęki nie zawsze są jedynie skutkiem upału

Zatrzymywanie wody w organizmie to sytuacja, w której w ustroju gromadzi się nadmiar płynów. Dotyczy to zwłaszcza układu krążenia oraz jam i tkanek ciała.

Najczęstszym powodem powstawania opuchlizny i obrzęków są zaburzenia gospodarki wodno-elektrolitowej, której równowaga jest szczególnie ważna dla prawidłowej pracy układu nerwowego, krążenia czy mięśni. Zatrzymywanie nadmiaru wody w ciele może wynikać z nieprawidłowości funkcjonowania narządów w obrębie tych układów.

Przyczyną zbyt dużej retencji wody mogą też być poważniejsze problemy z wątrobą, nerkami czy sercem. Jeżeli nadmierne zatrzymywanie wody w organizmie pojawia się nagle i utrzymuje dłużej niż przez tydzień, należy zasięgnąć porady lekarzkiej.

Zatrzymywanie wody w organizmie może wynikać ze skłonności genetycznych, ale zwykle ma bezpośredni związek z dietą, stylem życia,

masą ciała i stanem zdrowia, a zwłaszcza z kondycją układu krążenia. Często przyczyną jest nadmierny wzrost ciśnienia w żyłach i naczyniach włosowatych, prowadzący do przenikania wody do przestrzeni międzykomórkowych.

Czy przy zakrzepicy się puchnie?

Utrzymujący się obrzęk, szczególnie jeśli dotyczy tylko jednej kończyny i pojawia się latem, powinien wzbudzić naszą czujność. Objaw ten może być powiązany z zakrze-

Latem łatwo zauważyć, że organizm zaczyna zatrzymywać więcej wody, co objawia się właśnie opuchlizną kończyn. Utrzymujący się obrzęk, szczególnie jeśli dotyczy jednej kończyny, powinien wzbudzić naszą czujność

picą żył głębokich. Jest to stan, w którym w żyłach głębokich nóg lub innych kończyn tworzy się skrzepina — czyli skrzep krwi, który blokuje prawidłowy przepływ krwi. To powoduje zaleganie krwi w naczyniach, prowadząc do obrzęku, bólu, zaczerwienienia i uczucia ciężkości w zajętej kończynie. Często skóra nad obrzękiem może być cieplejsza.

Stan ten jest poważny, ponieważ istnieje ryzyko, że skrzepina oderwie się od ściany naczynia i przedostanie się do płuc, wywołując zator płucny, nagle i zagrażające życiu powikłanie. Dlatego rozpoznanie i leczenie zakrzepicy musi być szybkie i odpowiednio przeprowadzone.

Zakrzepica żył głębokich, nazywana też żylną chorobą zakrzepowatoremową (ŻChZZ), to trzecia najczęstsza w Polsce choroba układu krążenia, która każdego roku dotyka ok. 100 tysięcy osób.

Zakrzepica żył głębokich jest rozpoznawana u ok. 60 tys. Polaków

rocznie, natomiast jej częstą konsekwencją — zator tętnicy płucnej — diagnozuje się u 35 tys. osób na rok i u około co trzeciej osoby prowadzi do nagłego zgonu.

Najpowszechniejsze objawy zakrzepicy nóg to: tępy ból o stałym umiarkowanym natężeniu, który nasila się przy poruszaniu się, obrzęk, którego lokalizacja wskazuje na umiejscowienie zmiany chorobowej, podwyższony poziom ocieplenia skóry, który stanowi konsekwencję stanu zapalnego, zasinienie skóry w obrębie zmian zakrzepowych, które następuje na skutek zastojów krwi żyłnej i niedotlenienia tkanek.

Objaw ten ustępuje po uniesieniu nóg, zwiększony stopień napięcia skóry, ból przy ucisku miejsca dotkniętego zmianami chorobowymi, powiększenie żył powierzchownych, które stanowi konsekwencję zablokowania odpływu krwi przez żyły głębokie. Objaw ten najłatwiej można zaobserwować w pozycji pionowej, zwiększona temperatura ciała, która stanowi konsekwencję procesów zapalnych toczących się w organizmie.

Hipoglobulinemia a obrzęki. Co łączy niski poziom białek z opuchlizną kończyn?

W kontekście zatrzymywania wody i powstawania obrzęków często mówi się o czynnikach takich jak upały, dieta czy problemy z krążeniem, jednak ważnym aspektem, który może powodować opuchliznę, jest również hipoglobulinemia, czyli zbyt niskie stężenie białek w surowicy krwi, przede wszystkim albumin.

Albuminy pełnią kluczową rolę w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia onkotycznego — siły, która zatrzymuje wodę wewnątrz naczyń krwionośnych. Kiedy ich poziom jest obniżony, np. w wyniku niedożywienia, zespołu nerczycowego, niewydolności wątroby czy przewlekłych chorób jelit prowadzących do utraty białka, dochodzi do zaburzenia równowagi płynów między naczyniami a tkankami.

W efekcie woda zaczyna gromadzić się w przestrzeni międzykomórkowej, co objawia się jako obrzęki, często widoczne na nogach, stopach czy rękach.

**MISTRZOWIE
MOTORYZACJI**



VW Golf 2, 1990, Miłosz Glanc, Szczecinek



Kawasaki ZZR1400 2006, Patryk Wojnarowski

 **Targi Kielce**
exhibition & congress centre

DUBIT

MOTO SALON

motofakty.pl

PLEBISCYT ZA NAMI GALA OGÓLNOPOLSKA PODCZAS WIELKIEJ IMPREZY - ROTINGER DUB IT FESTIVAL

Nagrodziliśmy Mistrzów Motoryzacji 2026



ZDJĘCIA: MIKOŁAJ OPATOWSKI

11 lipca w Targach Kielce nagrodziliśmy laureatów plebiscytu Mistrzowie Motoryzacji 2026, organizowanego przez Polska Press Grupę.

Ogólnopolska gala finałowa odbyła się podczas wielkiej imprezy w Targach Kielce - Rotinger Dub It Festival, która przyciągnęła tysiące pasjonatów luksusowych, stuningowanych samochodów, klasyków i motocykli.

Wśród nich znaleźli się laureaci plebiscytu Mistrzowie Motoryzacji 2026, którzy odebrali swoje nagrody i tytuły na scenie.

- To pasja, która wymaga dużo pracy i środków finansowych, ale przynosi dużo satysfakcji - mówił podczas wydarzenia Przemysław Milczarek, właściciel Porsche 911 z 1985 roku, które wygrał w kategorii Fura Roku.

Oto laureaci ogólnopolskiej akcji Mistrzowie Motoryzacji 2026

Mistrz Motoryzacji: I miejsce: Kacper Kozicki - Chery G&G Auto, Lublin (woj. lubelskie), II miejsce: Łukasz Szyjka - Nauka Jazdy Moto Szkoła, Oświęcim (woj. małopolskie), III miejsce: Paweł Bondar - Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Białystok (woj. podlaskie), IV miejsce: Bernadeta Ohs - PKM, Gdynia (woj. pomorskie), V miejsce: Mariusz Piechowski - M - AUTO

Service, Opole (woj. opolskie), VI miejsce: Wojciech Jarnot - KIA Patecki, Kraków (woj. małopolskie), VII miejsce: Przemysław Koziorzemski - Auto Mechanik Koziorzemski, Pawłówek (woj. kujawsko-pomorskie), VIII miejsce: Adrian Żemojcin - Volkswagen Chyliński, Warszawa (woj. mazowieckie), IX miejsce: Albert Tarnawski - OSK Magic Ride, Jarosław (woj. podkarpackie), X miejsce: Robert Koźlakowski - Auto Serwis Bartodzieje, Bydgoszcz (woj. kujawsko-pomorskie).

Mistrz Motoryzacji Roku otrzymał nagrodę finansową w wysokości 40 tysięcy złotych, natomiast laureaci, którzy zajęli miejsca od 10. do 2., oprócz pamiątkowego dyplomu, otrzymali voucher na wakacje o wartości 5 tysięcy złotych do wykorzystania w biurze podróży Itaka.

Warsztat Samochodowy Roku: I miejsce: F.U. Auto-Kolor - Nowy Sącz (woj. małopolskie), II miejsce: T.W Garage Naprawa Aut BMW Tomasz Wypych - Gorzów Wielkopolski (woj. lubuskie), III miejsce: Auto Mechanik Koziorzemski - Pawłówek (woj. kujawsko-pomorskie).

Szkoła Jazdy Roku: I miejsce: Nauka Jazdy Moto Szkoła - Oświęcim (woj. małopolskie), II miejsce: Safe Driving Kowalczyk & Tajsiak - Wro-

claw (woj. dolnośląskie), III miejsce: OSK Artur - Dąbrowa Górnicza (woj. śląskie).

Firma Transportowa Roku: I miejsce: CTaxi - Gdańsk (woj. pomorskie), II miejsce: KOSPI PRZEMYSŁAW KOTLIŃSKI - Tuszyn (woj. łódzkie), III miejsce: InMotion Daria Jabłońska - Mysłowice, ks. kard. (woj. śląskie).

Auto Detailing Roku: I miejsce: AutoZadbania.pl - Nasiegniewo (woj. kujawsko-pomorskie), II miejsce: Deja Vu Auto Detailing - Cisek (woj. opolskie), III miejsce: Pinkstar Detailing - Działdowo (woj. warmińsko-mazurskie)

ALE FURA!: I miejsce: Porsche 911, 1985 - Przemysław Milczarek (woj. łódzkie), II

miejsce: Nissan Micra, 2000 - Wojciech Rzeźniczek (woj. opolskie), III miejsce: Ford Ranchero, 1978 - Mariusz Trawiński (woj. podlaskie).

ALE MOTOR!: I miejsce: Yamaha XV1600, 1999 - Jacek Orwat (woj. kujawsko-pomorskie), II miejsce: Iron horse, 2006 - Stanisław Kolnierowicz (woj. podlaskie), III miejsce:

Triumph Rocket 3GT Storm, 2025 - Agnieszka Pałczyńska, Opole (woj. opolskie).

Na stronie motofakty.pl znajdziesz wykaz zwycięzców plebiscytu Mistrzowie Motoryzacji 2026 w poszczególnych kategoriach we wszystkich województwach, a także bardzo obszerną fotorelację z tej wielkiej ogólnopolskiej gali.

Rotinger Dub It Festival to wydarzenie, które na stałe wpisało się w kalendarz miłośników motoryzacji. Targi Kielce, gospodarz tego festiwalu, przyciągnęły tłumy pasjonatów, którzy zjechali z różnych zakątków kraju. Można było podziwiać ponad 800 wyjątkowych samochodów, światowe legendy tuningu, drift, tysiące koni mechanicznych i projekty sprowadzone z różnych stron Europy, Stanów Zjednoczonych oraz Japonii.

Podczas festiwalu można było zobaczyć zarówno klasyczne modele samochodów, jak i nowoczesne maszyny, które zachwycaly swoimi unikalnymi modyfikacjami. Wśród ponad 800 prezentowanych aut były spektakularne projekty tuningowe, supersamochody, klasyki, auta wyścigowe, driftowe oraz terenowe. Wiele z nich powstawało przez lata i było budowanych od podstaw przez właścicieli, dla których motoryzacja jest sposobem na życie.



GALA OGÓLNOPOLSKA WSZYSTKIE ZDJĘCIA Z WYDARZENIA ZNAJDZIECIE NA STRONIE MOTOFAKTY.PL

Oto najlepsi z najlepszych w Polsce!





Uważnie słucha i wspiera klientów w wyborze samochodu

Tomasz Misztal z Mercedes-Benz DDB Auto Bogacka w Szczecinie zwyciężył w kategorii Doradca ds. sprzedaży samochodów Roku.

Na co dzień zajmuje się doradztwem w zakresie wyboru samochodów, pomagając klientom znaleźć rozwiązania najlepiej dopasowane do ich potrzeb i oczekiwań. W swojej pracy stawia przede wszystkim

na rzetelność, indywidualne podejście oraz budowanie relacji opartych na zaufaniu. Dzięki temu osoby odwiedzające salon mogą liczyć na wsparcie na każdym etapie procesu zakupu - od pierwszej rozmowy, przez prezentację dostępnych modeli, aż po finalizację transakcji. Klienci doceniają Tomasza Misztal za życzliwość, konkretne odpowiedzi oraz umiejętność wyjaśniania nawet najbardziej szcze-

gółowych kwestii związanych z ofertą. Wyróżnia się profesjonalnym podejściem do swojej pracy oraz umiejętnością prowadzenia klientów przez cały proces zakupu samochodu. Stawia na rzeczową komunikację, dokładne wyjaśnianie dostępnych możliwości i indywidualne podejście do każdej osoby. Dzięki połączeniu wiedzy, doświadczenia i otwartości potrafi pomóc w wyborze rozwiązania naj-

lepiej dopasowanego do oczekiwań przyszłego właściciela auta. Zdobyt tytuł pokazuje, jak istotne znaczenie ma połączenie wiedzy, doświadczenia i umiejętności pracy z ludźmi. Tomasz Misztal udowadnia, że skuteczny doradca sprzedaży to nie tylko ekspert od motoryzacji, ale także osoba, która potrafi uważnie słuchać i wspierać klientów w wyborze samochodu odpowiadającego ich oczekiwaniom.



Dla niej autobus to nie tylko pojazd, ale także miejsce na ziemi

Choć w zawodzie kierowcy autobusu pracuje od niedawna, Paulina Barwińska (Komunikacja Miejska, Kołobrzeg) nie ma wątpliwości, że wybrała właściwą drogę. To zawód, o którym marzyła od lat.

Dla Pauliny Barwińskiej praca kierowcy autobusu to spełnienie marzeń. Choć wykonuje ten zawód od ponad dwóch lat, już wcześniej

wiedziała, że właśnie z prowadzeniem autobusów chce związać swoją przyszłość. - Ta praca była dla mnie zawsze marzeniem. Przede wszystkim dzięki mojemu mężowi, który mnie do tego zmotywował, zrealizowałam jedno z najważniejszych marzeń - podkreśla zdobywczyni tytułu Kierowca Roku. Jak przyznaje, bycie kierowcą autobusu to dla niej znacznie więcej niż codzienne przewożenie pasażerów. - Dla mnie bycie kie-

rowcą autobusu to więcej niż jazda z punktu A do punktu B, to po prostu moje miejsce na ziemi - mówi. Największą satysfakcję sprawiają jej pasażerowie. Szczególnie ceni ich życzliwość i zaufanie, a także poczucie, że dzięki jej pracy podróżują bezpiecznie. Lubi również obserwować, jak zmienia się Kołobrzeg - miasto, które każdego dnia przemierza za kierownicą autobusu. Praca nauczyła ją cierpliwości oraz przewidywania zachowań

innych uczestników ruchu drogowego. Wśród wielu zapamiętanych sytuacji szczególne miejsce zajmuje jedna. Kiedy przewoziła szkolną wyprawę, po dotarciu na miejsce dzieci zaczęły śpiewać jej „Sto lat” i dziękować za bezpieczną podróż. To właśnie takie chwile pokazują, że za kierownicą autobusu można nie tylko wykonywać swoją pracę, ale także wywoływać uśmiech na twarzach pasażerów.



Zamiast obietnic - skuteczna diagnoza i konkretne działanie

Tytuł Mechanika Roku zdobył Michał Grygorczyk (Auto-Wojak, Szczecin), który udowadnia, że pasja i zaangażowanie są równie ważne jak doświadczenie.

Na co dzień zajmuje się naprawą samochodów osobowych i dostawczych, obsługując zarówno klientów indywidualnych, jak i firmy oraz instytucje. W swojej pracy szczególną uwagę zwraca na bezpieczeństwo

i niezawodność pojazdów. Jak sam przyznaje, jego droga do motoryzacji nie była wcześniej zaplanowana. - W moim przypadku to był czysty przypadek. Nigdy nie planowałem wiązać swojej przyszłości z samochodami, dopóki los nie postawił na mojej drodze wyzwania, które wymagało zgłębienia tajników mechaniki. Wciągnęło mnie to bez reszty - technologia, inżynieria i ta specyficzna wolność, jaką daje jazda.

To, co miało być tylko chwilowym zajęciem, stało się jego największą pasją i pracą - opowiada. Laureat podkreśla, że mechanik nie powinien jedynie usuwać usterek, ale także im zapobiegać. Sam mówi o swojej profesji: - Moja praca to coś więcej niż tylko zarabianie pieniędzy. Moja praca to moja pasja do naprawy i zapobiegania awariom pojazdów samochodowych. Mechanik to nie tylko ktoś, kto naprawia, ale

również zapobiega. Najważniejsze jest dla niego skuteczne rozwiązanie problemu i zadowolenie klienta. - Liczy się konkret: diagnoza, szybkie działanie i brak reklamacji. To jest największa satysfakcja, kiedy auto po prostu działa tak, jak powinno - podkreśla. Takie podejście sprawia, że każdego dnia konsekwentnie buduje zaufanie kierowców, dla których sprawny i bezpieczny samochód jest najważniejszy.



Tutaj każdy pojazd traktowany jest z najwyższą starannością

W kategorii Auto Detailing Roku wygrało Auto-spa Katowicz (Kołobrzeg, Kolumbia 12). To miejsce, w którym pasja do motoryzacji łączy się z dbałością o najdrobniejsze szczegóły.

Auto Spa Katowicz z Kołobrzegu to miejsce, w którym samochody odzyskują swój blask. Firma specjalizuje się w autodetailingu oraz myjni ręcznej, oferując komplek-

sową pielęgnację pojazdów - od korekty lakieru i usuwania rys po zabezpieczenia powłokami ceramicznymi oraz dokładne czyszczenie wnętrza. Właściciel firmy, Łukasz Katowicz, podkreśla, że jego zainteresowanie motoryzacją i pielęgnacją samochodów zaczęło się już w młodym wieku. - Jeżeli chodzi o samochody i ich pielęgnację, to od młodych lat mam taką pasję, która przerodziła się w za-

wód i zawsze tym chciałem się zajmować. To się spełniło - mówi.

Jak przyznaje, kluczowym elementem jego pracy jest satysfakcja klientów. - Najważniejsze w tej pracy jest zadowolenie klienta, a ja robię swoją pracę najlepiej jak potrafię, żeby samochód, motocykl czy skuter wodny wyglądał perfekcyjnie - podkreśla.

Udział w plebiscycie Mistrzów Motoryzacji traktuje jako duże

wyróżnienie i motywację do dalszego rozwoju firmy. Choć na co dzień pracuje przy różnych pojazdach, szczególnie zapadła mu w pamięć praca przy samochodzie marki Maserati. Jak przyznaje, właśnie realizacja takich wymagających projektów sprawia mu największą przyjemność i pozwala rozwijać umiejętności w zawodzie, który od lat pozostaje jego największą pasją.



Stawiają na terminowość, bezpieczeństwo i rzetelną organizację

Kameleon Transport ze Szczecina został laureatem plebiscytu w kategorii Firma Transportowa Roku. Świadczą usługi oparte na bezpieczeństwie, punktualności i wysokim standardzie podróżowania.

Firma specjalizuje się w indywidualnych przewozach osób na terenie Polski oraz za granicą. Usługi realizowane są w formule „door to

door”, co pozwala pasażerom podróżować wygodnie i bez konieczności organizowania dodatkowego transportu. Do dyspozycji klientów pozostają 8-osobowe busy klasy premium oraz komfortowe samochody osobowe, zapewniające wygodne warunki zarówno podczas krótkich przejazdów, jak i dłuższych tras. Kameleon Transport stawia na terminowość, rzetelną organizację oraz indywidualne podejście do każdego

zlecenia. Każdy przejazd planowany jest z uwzględnieniem potrzeb pasażerów, a priorytetem pozostaje sprawna i bezpieczna realizacja usługi. Dzięki temu firma z powodzeniem obsługuje zarówno klientów indywidualnych, jak i grupy zorganizowane. Oferta obejmuje między innymi transfery lotniskowe w Polsce i Europie, przewozy okolicznościowe, wyjazdy firmowe i integracyjne, obsługę wydarzeń spor-

towych, planów filmowych oraz zamówienia specjalne. Ważnym elementem działalności jest również wynajem 8-osobowych busów, który pozwala na wygodne podróżowanie mniejszymi grupami. Zdobyt tytuł pokazuje, że profesjonalizm, doświadczenie i konsekwentne dbanie o komfort podróżnych są wartościami, które budują zaufanie i pozwalają skutecznie rozwijać działalność transportową.



Od kategorii AM, aż po uprawnienia dla kierowców zawodowych

Akademia Kierowcy Maliński ze Stargardu od ponad 15 lat pomaga kursantom zdobywać nie tylko uprawnienia do kierowania pojazdami, ale również pewność siebie za kierownicą i umiejętności potrzebne w codziennej jeździe.

Fundamentem działalności Akademii Kierowcy Maliński jest zespół doświadczonych instruktorów i egzaminatorów, którzy łączą

praktyczną wiedzę z wieloletnim doświadczeniem zdobywanym na drogach w całym kraju. Dzięki temu szkolenia prowadzone są w sposób rzetelny, nowoczesny i dostosowany do realnych sytuacji, z jakimi kierowcy spotykają się każdego dnia.

Oferta obejmuje szeroki zakres kursów prawa jazdy - od kategorii AM i A, przez kategorię B, aż po uprawnienia dla kierowców za-

wodowych. Szkoła prowadzi również szkolenia związane z kwalifikacjami zawodowymi oraz kursy okresowe dla kierowców kategorii C i D. Wszystkie zajęcia realizowane są zgodnie z aktualnymi przepisami oraz obowiązującymi standardami szkoleniowymi.

Akademia Kierowcy Maliński stawia na indywidualne podejście do każdego kursanta, zapewniając wsparcie na wszystkich etapach

nauki. Ważnym elementem procesu szkolenia jest nie tylko przygotowanie do egzaminu państwowego, ale również kształtowanie dobrych nawyków i odpowiedzialności na drodze. Zdobyty tytuł Szkoły Jazdy Roku w naszym województwie jest potwierdzeniem skuteczności tego podejścia oraz zaufania, jakim od lat cieszy się ośrodek wśród przyszłych kierowców.



W tym miejscu stawiają na diagnostykę, wiedzę i uczciwe podejście

MOD AUTO z Koszalina to warsztat, który powstał z pasji do motoryzacji i konsekwentnie budowanego zaufania klientów. Jego właścicielami jest małżeństwo, które postawiło na diagnostykę, rozwój i uczciwe podejście.

Warsztat MOD AUTO przy ul. Batalionów Chłopskich w Koszalinie przeszedł w ostatnich latach prawdziwą metamorfozę. Jego właściciele

przejęli istniejący już serwis, jednak od początku mieli jasny cel - stworzyć miejsce, w którym najważniejsze będą rzetelna diagnostyka, wysoka jakość usług i uczciwe relacje z klientami. - Warsztat MOD AUTO powstał z pasji do motoryzacji oraz chęci stworzenia miejsca, w którym liczy się przede wszystkim rzetelna diagnostyka i uczciwe podejście do klienta - podkreśla Natalia Majewska. Właściciele od początku

postawili na rozwój. Zainwestowali w nowoczesny sprzęt diagnostyczny, narzędzia oraz podnoszenie kwalifikacji, wychodząc z założenia, że współczesna motoryzacja wymaga ciągłego zdobywania wiedzy. Duży nacisk kładą na dokładną diagnostykę i potwierdzanie usterek odpowiednimi pomiarami, dzięki czemu naprawy wykonywane są zgodnie ze sztuką. W kontaktach z klientami najważniejsza jest dla nich transpa-

rentność. - Zawsze dokładnie informujemy o zakresie prac, kosztach oraz możliwych rozwiązaniach, ponieważ uważamy, że to klient powinien podejmować ostateczną decyzję dotyczącą swojego samochodu - zaznaczają właściciele. Szczególną dumą napawa ich rosnące grono klientów trafiających do warsztatu z polecenia. Jak podkreślają, jest to najlepsze potwierdzenie jakości wykonywanej pracy.

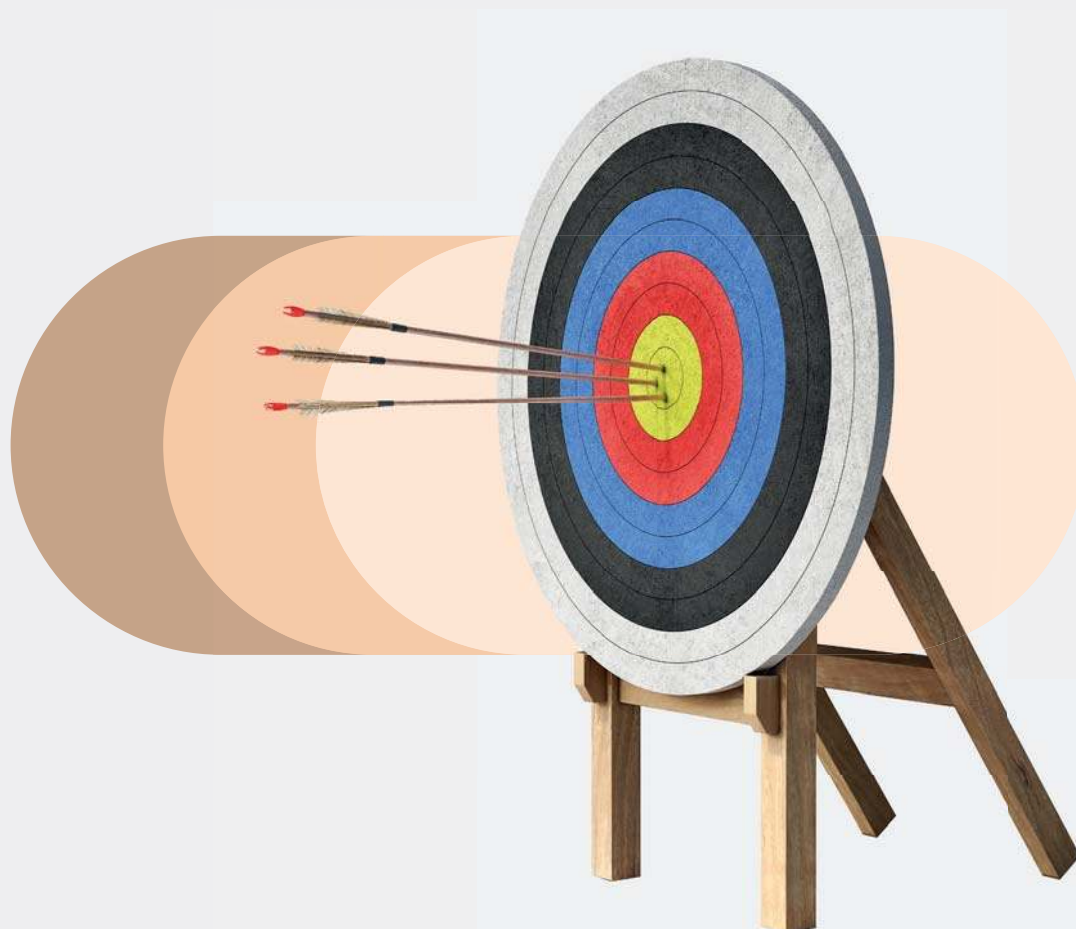
AUTOREKLAMA

Polecamy →

strefa
BIZNESU.pl

Know-how
w dobrym biznesie

strefabiznesu.pl



Daj się wkręcić w motoryzację!



- Czy będą jeździć Polacy za kilka, kilkanaście lat?
- Do kogo należą marki samochodowe?
- Ferrari. Emocje, styl, dźwięk i szybkość
- Porsche 911. Samochód ma zachwycać tym jak jedzie, a nie jak jest skonstruowany

A także testy, wrażenia z jazdy, porównania,
porady, fascynacje i historia motoryzacji.

Zapraszamy do lektury!

MOTO

SALON

Magazyn do nabycia w salonach prasowych

LAUREACI AKCJI ALE FURA! I ALE MOTOR!

MIEJSCE I



VW Golf 2, 1990
Miłosz Glanc, Szczecinek



Kawasaki ZZR1400, 2006
Patrik Wojnarowski

MIEJSCE II



Nysa 522s.
Dawid Bagrowski



Kawasaki Eliminator 500
Marcin Przybylski, Szczecin

MIEJSCE III



Fiat 126p BIS, 1989
Kamil Kamiński



Kawasaki Ninja er 6f, 2012
Adrianna Zięba, Szczecin

LAUREACI PLEBISCYTU

MECHANIK ROKU	
Koszalin	Artur Kowalski, Street CarsTrans Serwis, Koszalin
Szczecin	Michał Grygorczyk, Auto-Wojak, Szczecin
powiat białogardzki	Ireneusz Magiera, Max-Gum Białogard, Białogard
powiat goleniowski	Waldemar Rogowski, Naprawa samochodów i autopomoc WALDI, Goleniów
powiat gryfiński	Sławomir Przygrodzki, Auto Serwis Piotrowski, Chojna
powiat kamieński	Daniel Kuśmierek, Auto-Roland, Golczewo
powiat kołobrzeski	Łukasz Gajda, KRUK Renowacja aut zabytkowych Łukasz Gajda, Sianożęty
powiat koszaliński	Łukasz Sadowski, Mechanika i Transport, Manowo
powiat łobeski	Marcin Majchrzak, Majchrzak Garage, Łobez
powiat myśliborski	Krzysztof Jankowski, Auto Klinika, Barlinek
powiat policki	Tomasz Dąbrowski, Mechanik Tomasz Dąbrowski, Wolczkowo
powiat pyrzycki	Łukasz Błażejczak, ŁAM-CAR auto części naprawa Łukasz Błażejczak, Pyrzyce
powiat sławieński	Krzystian Pawlak, AUTO Naprawa Krystian Pawlak, Gwiazdowo
powiat sławieński	Marcin Pasternak, Magic Cars, Bobrowice
powiat stargardzki	Mateusz Paździerz, Autoserwis Kowcun, Stargard
powiat szczecinecki	Piotr Czutro, Piotr Czutro Mechanika Pojazdowa i Wulkanizacja, Biały Bór
powiat świdwiński	Tomasz Bartecki, Lencar warsztat samochodowy Ewa Sławnikowska, Świdwin
INSTRUKTOR JAZDY ROKU	
Koszalin	Mateusz Kurkul, OSK Moskal, Koszalin
Szczecin	Marta Nowak, Auto-Dar Szkoła Jazdy, Szczecin
Region koszaliński	Albin Pawełczyk, OSK Baton Albin Pawełczyk, Białogard
Region stargardzki	Grzegorz Maliński, Akademia Kierowcy Maliński, Stargard
Region szczecinecki	Sławomir Bielawa, Szkoła Nauki Jazdy Bielawa Sławomir, Wałcz
Region szczeciński	Leszek Czajkowski, Nauka Jazdy Kusio, Kamień Pomorski
KIEROWCA ZAWODOWY ROKU	
Koszalin	Joanna Adamska, Halo Taxi, Koszalin
Szczecin	Tomasz Pawłowski, Dachser, Szczecin
Region koszaliński	Paulina Barwińska, Komunikacja Miejska, Kołobrzeg
Region stargardzki	Magdalena Stawiany, Miejskie Przedsiębiorstwo Komunikacji Sp. z o.o., Stargard
Region szczecinecki	Robert Moskwa, Mikołajczyk Przewóz osób, Połczyn-Zdrój
Region szczeciński	Patrycja Zasadzińska, ALEX Transport, Goleniów
WARSZTAT SAMOCHODOWY ROKU	
Koszalin	Mod Auto, Koszalin, Batalionów Chłopskich 77
Szczecin	MotoStudio - Mechanika & Kosmetyka, Szczecin, Ustowo 40E
Świnoujście	Elektro CAR, Świnoujście, Karsiborska 5A

powiat białogardzki	Auto Naprawa MIKOS, Byszyno 21
powiat drawski	AUTO Serwis Kanarek, Drawsko Pomorskie, Złocieniecka 22A
powiat goleniowski	Naprawa samochodów i autopomoc WALDI, Goleniów, Konopnickiej 12
powiat gryfiński	Falcon Custom Weld, Radziszewo, Szczecińska 51
powiat kamieński	Auto-Roland, Golczewo, 9Go Maja 5
powiat kołobrzeski	Auto Seba, Sianożęty, Malechowska 5
powiat kołobrzeski	KRUK Renowacja aut zabytkowych Łukasz Gajda, Sianożęty, Malechowska 6C
powiat koszaliński	Auto Fix, Niekłonice, Złota 10
powiat myśliborski	Auto Klinika, Barlinek, Św Bonifacego 21
powiat policki	Auto-Naprawa, Police, Licealna 2
powiat pyrzycki	ŁAM-CAR auto części naprawa Łukasz Błażejczak, Pyrzyce, Rycerza Przybora 20
powiat sławieński	Auto-Hopas Marek Hope, Sławno, Radosław 20
powiat stargardzki	Zbigniew Kacpura Blacharstwo - Lakiernictwo Mechanika Pojazdowa, Suchań, Młyńska 31
powiat szczecinecki	Auto Darek, Marcelin, Marcelin 8 A
powiat świdwiński	Lencar warsztat samochodowy Ewa Sławnikowska, Świdwin, Wiejska 5
powiat wałecki	Rucik Garage, Wałcz, Wojska Polskiego 109M
SZKOŁA JAZDY ROKU	
Koszalin	OSK Projekt L, Koszalin, Bohaterów Warszawy 2
Szczecin	Nauka Jazdy 5 Bieg, Szczecin, Korzeniowskiego 2
Region koszaliński	DominoDrive, Dobrzyca, Dobrzyca, 32/2
Region stargardzki	Akademia Kierowcy Maliński, Stargard, Wyszyńskiego 25/1
Region szczeciński	Nauka Jazdy Speed Car, Nowogard, 3-go Maja 46
DORADCA DS. SPRZEDAŻY SAMOCHODÓW ROKU	
1. miejsce	Tomasz Misztal, Mercedes-Benz DDB Auto Bogacka, Szczecin
2. miejsce	Jacek Góra, Toyota Kozłowski, Szczecin
3. miejsce	Kacper Kaliński, Volkswagen Cichy - Zasada, Koszalin
FIRMA TRANSPORTOWA ROKU	
1. miejsce	Kameleon Transport, Szczecin, Przyjaciół Żołnierza 41
2. miejsce	Jasiu Taxi, Koszalin
3. miejsce	Evolution Transport, Szczecin, Popiełuszk 4
AUTO DETAILING ROKU	
1. miejsce	Auto-spa Katowicz, Kołobrzeg, Kolumba 12
2. miejsce	Detailing Center - Żytnia Car Wash Detailing, Koszalin, Żytnia 20A
3. miejsce	Prestige Kosmetyka Samochodowa, Koszalin, Batalionów Chłopskich

AUTOREKLAMA

Polecamy →



Motoryzacja
na wysokich obrotach

motofakty.pl



ZDROWA ŻYWNOSĆ

Czy dobrze myjesz owoce i warzywa? Jak skutecznie pozbyć się pestycydów?

Zanim sięgniesz po truskawki, zastanów się, czy samo płukanie pod bieżącą wodą wystarczy, by pozbyć się niewidzialnego zagrożenia

Redakcja Strony Zdrowia

Pestycydy to substancje chemiczne stosowane w rolnictwie w celu ochrony roślin przed szkodnikami i drobnoustrojami. Występują w praktycznie wszystkich produktach spożywczych. Przeciętne warzywo lub owoc w handlu zawiera pozostałości kilkunastu do dwudziestu kilku różnych pestycydów. Ich obecność stwierdza się również w żywności ekologicznej m.in. jako pozostałość z glebi i wód gruntowych. Choć organiczne jedzenie to ustawowo „czysta” produkcja, tu również stosuje się pewne rodzaje dopuszczonych pestycydów, choć nie tak groźnych jak niektóre z tych klasycznych. Spożywanie produktów zanieczyszczonych pozostałościami pestycydów to poważne ryzyko dla zdrowia. Nawet ich bezpieczny poziom w poszczególnych produktach sprawia, że gromadzą się w organizmie, szkodząc zdrowiu. Niektóre mogą nawet powodować raka.

Dlaczego pestycydy są szkodliwe i jak działają na organizm?

Liczne badania wskazują, że ich obecność może prowadzić do sze-

regu negatywnych konsekwencji, takich jak:

- zaburzenia hormonalne – niektóre pestycydy zaburzają gospodarkę hormonalną, imitując lub blokując naturalne hormony, co może wpływać na płodność, rozwój płodu w czasie ciąży i funkcjonowanie tarczycy,
- uszkodzenia neurologiczne – narażenie na pestycydy wiąże się z problemami z uczeniem się, pamięcią i koncentracją, szczególnie u dzieci,
- nowotwory – Międzynarodowa Agencja Badań nad Rakiem (IARC) sklasyfikowała niektóre pestycydy jako substancje rakotwórcze,
- problemy z oddychaniem – wdychanie pestycydów może powodować podrażnienia płuc, astmę i inne dolegliwości układu oddechowego.

Choć całkowite wyeliminowanie narażenia na działanie pestycydów jest trudne, możemy znacząco zmniejszyć ryzyko, dbając o dokładne mycie spożywanych produktów i nie chodząc tu o płukanie pod bieżącą wodą czy moczenie w sodzie oczyszczonej. I tu pojawia się nasz niezawodny, domowy sposób!

Pozbędziesz się pestycydów z owoców i warzyw – bez chemii i sody oczyszczonej

Na rynku znajdziesz wiele specjalistycznych środków do mycia warzyw, ale istnieje naturalny, powszechnie dostępny produkt, który działa równie skutecznie, a jest bezpieczny i jadalny, a jest nim ocet jabłkowy.

Ocet jabłkowy powstaje w wyniku fermentacji jabłek. Najpierw do rozgniecionych jabłek dodaje się drożdże, które zmieniają zawarty w owocach cukier w alkohol (powstaje tzw. cydr). Następnie dodawane są bakterie, które alkohol przekształcają w kwas octowy, a także kwas cytrynowy i mlekowy.

Oprócz głównego aktywnego składnika, jakim jest kwas octowy, ocet jabłkowy zawiera także niewielkie ilości witaminy C i z grupy B oraz: potas, żelazo, magnez, fosfor, sód i wapń. Bogaty jest w: pektyny, aminokwasy, enzymy, polifenole (kwas galusowy, katechiny i epikatechiny), a także inne antyoksydanty, m.in. kwas chlorogenowy, taninę, kwas propionowy, beta-karoten. To właśnie tym składnikom ocet jabłkowy zawdzięcza swoje cenne dla zdrowia właściwości.

Ocet jabłkowy ma silne właściwości antybakteryjne i przeciwdrobnoustrojowe, więc idealnie usunie zanieczyszczenia z warzyw i owoców.

Oto, jak go użyć:

1. Napełnij czysty zlew świeżą wodą i dodaj ocet jabłkowy w proporcji jedna część octu na trzy części wody.
2. Włóż wszystkie warzywa do roztworu. Za pomocą szczoteczki do warzyw delikatnie wyszoruj każdy z nich, a następnie pozostaw do namoczenia na 15 minut.
3. Uwaga na delikatne owoce! W przypadku owoców jagodowych (np. borówek, jeżyn, truskawek) skróć czas namaczania do 5 minut, aby nie stały się papkowate.
4. Po namoczeniu dokładnie opłucz warzywa i owoce pod bieżącą wodą. Przełóż świeżo umyte produkty do szklanych pojemników (unikaj plastiku!) i przechowuj w lodówce.

Dzięki tej prostej metodzie możesz cieszyć się smakiem i dobroczynnymi właściwościami owoców i warzyw, minimalizując ryzyko związane z pestycydami.



Mycie owoców i warzyw pod bieżącą wodą nie wystarczy. Zastosuj naturalny produkt, który masz w swojej szafce kuchennej



Dom Pomocy Społecznej ma stać się ostatecznością, a nie pierwszym wyborem

SENIORZY

Zmiany w DPS-ach i płatnościach za pobyt. Wiele rodzin się zdziwi

Ola Głowacka

Rząd przygotowuje jedną z największych od ponad dwóch dekad reform systemu pomocy społecznej. Zmiany mają objąć m.in. zasady kierowania do domów pomocy społecznej (DPS), odpłatność za pobyt, rozwój nowych form wsparcia oraz organizację opieki nad osobami starszymi i z niepełnosprawnościami.

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej wskazuje, że obecne przepisy w wielu obszarach nie odpowiadają już współczesnym wyzwaniom związanym ze starzeniem się społeczeństwa, rosnącą liczbą osób wymagających długoterminowej opieki oraz niedoborami kadrowymi w systemie pomocy społecznej. Nowelizacja ma zwiększyć bezpieczeństwo osób korzystających ze wsparcia, poprawić dostępność usług społecznych oraz rozwinąć opiekę środowiskową.

Jedną z najważniejszych zmian dotyczy zasad kierowania do domów pomocy społecznej. Rząd chce, aby pobyt w DPS był stosowany dopiero wtedy, gdy wyczerpane zostaną inne dostępne formy wsparcia. Oznacza to odejście od modelu, w którym całodobowa opieka instytucjonalna jest podstawowym rozwiązaniem dla osoby niesamodzielnej. W praktyce przed skierowaniem do DPS oceniane mają być możliwości skorzystania z usług opiekuńczych świadczonych w miejscu zamieszkania, specjalistycznych usług opiekuńczych, mieszkań wspomaganych czy mieszkań treningowych. Dopiero gdy takie wsparcie okaże się niewystarczające lub niemożliwe do zapewnienia, możliwe będzie skierowanie do domu pomocy społecznej. Resort zaznacza jednocześnie, że wyjątek mają stanowić sytu-

acje nagłe, gdy zagrożone jest zdrowie lub życie osoby wymagającej opieki. W takich przypadkach skierowanie do DPS będzie mogło nastąpić szybko.

Projekt reformy zakłada znaczące wzmocnienie usług środowiskowych. Chodzi o takie rozwiązania, które umożliwiają osobie starszej lub z niepełnosprawnością pozostanie jak najdłużej we własnym domu lub lokalnej społeczności. Wśród rozwijanych form wsparcia znajdują się: usługi opiekuńcze świadczone w miejscu zamieszkania, specjalistyczne usługi opiekuńcze, mieszkania wspomagane, mieszkania treningowe.

Duże emocje budzą projektowane zmiany dotyczące odpłatności za pobyt w domu pomocy społecznej. Obecnie koszty ponosi przede wszystkim mieszkaniec DPS, następnie małżonek, dzieci i wnuki, rodzice, a w dalszej kolejności gmina.

Po zmianach do katalogu osób zobowiązanych do ponoszenia kosztów mają zostać włączeni pełnoletni beneficjenci majątku przekazanego wcześniej przez mieszkańca DPS. Chodzi przede wszystkim o osoby, które otrzymały nieruchomości w drodze darowizny lub nabyły ją na podstawie umowy dożywocia.

Nowe regulacje mają obejmować przekazanie majątku dokonane do 10 lat przed umieszczeniem osoby w domu pomocy społecznej. W praktyce oznaczałoby to, że osoba, która przejęła mieszkanie lub dom od seniora, mogłaby zostać zobowiązana do uczestniczenia w kosztach jego pobytu w DPS jeszcze przed dalszymi członkami rodziny. Projekt przewiduje również doprecyzowanie, że obowiązek ponoszenia opłat ma dotyczyć wyłącznie osób pełnoletnich. Reforma nadal znajduje się na etapie prac legislacyjnych. Ostateczny kształt przepisów może się jeszcze zmienić.

LEKI



Kluczowa jest konkurencja, która powoduje, że apteki rywalizują o klienta. W aptekach sieciowych ceny leków są średnio niższe o 20-30 proc. niż w indywidualnych aptekach mających lokalny monopol

Ubożsi pacjenci płacą dwa razy drożej za ten sam lek. Raport ujawnia nierówności

W Polsce nadal niemal połowa gmin albo nie ma apteki, albo ma jedną. Brak konkurencji oznacza gigantyczne różnice w cenach i dostępności leków.

Emil Hoff

Najnowszy raport Fundacji Forum Konsumentów o rynku aptecznym obnaża, jak wielkie są w Polsce nierówności pod względem dostępności doleków i ich cen. Duża część naszego społeczeństwa jest skazana na korzystanie z jedynej apteki w gminie, co oznacza znacząco większe koszty i mniejszy asortyment leków.

Im biedniejsza gmina, tym leki są droższe i trudniej dostępne.

Czy naprawdę jest aż tak źle w trzeciej dekadzie XXI w.? Trudno coś zarzucić metodologii badania. Fundacja Forum Konsumentów przygotowała je bardzo solidnie.

Badanie rynkowe zostało przeprowadzone przez CBM Indicator objęło 40 placówek aptecznych: apteki sieciowe, apteki indywidualne w miastach, apteki będące jedynymi aptekami w gminie oraz punkty apteczne (...). Badanie uzupełniono ankietą CATI na próbie 400 respondentów z czterech typów lokalizacji: miejsc z pełną konkurencją aptek, gmin bez apteki, gmin z jedną apteką oraz miejscowości bez apteki, ale z punktem ap-

tecznym – czytamy w opisie badania. Analizowano ceny i dostępność popularnych produktów OTC, jakość obsługi i dostęp do dodatkowych usług, takich jak wykonanie leku recepturowego, szczepienie ochronne i realizacja wniosku na środki pomocnicze. Oto najważniejsze wnioski z raportu:

• 20 proc. gmin w Polsce nie ma ani jednej apteki

Pierwszym analizowanym czynnikiem była dostępność aptek na terenie Polski. Oficjalnie w naszym kraju działa 11 066 aptek ogólnodostępnych, ale niemal połowa gmin nie ma ani jednej apteki (546 gmin) lub ma tylko jedną (687 gmin). Mieszkańcy 200 gmin z jedną apteką muszą pokonać ponad 10 km, by skorzystać z innej najbliższej placówki.

Niska dostępność aptek to zarzewie wszystkich innych problemów. Tam, gdzie nie ma aptek lub jest tylko jedna, nie istnieje konkurencja, wymuszająca zabieganie o atrakcyjne ceny

leków czy świadczenie dodatkowych usług.

Przekłada się to bezpośrednio na ceny leków oraz ich dostępność.

• Najwięcej płacą najubożsi

W badaniu przeprowadzonym dla Fundacji Forum Konsumentów porównano średnie ceny koszyka tych samych 5 popularnych leków bez recepty w trzech rodzajach aptek i punktach aptecznych. Oto wyniki:

- Apteka sieciowa: 149 zł za koszyk
- Apteka indywidualna w mieście: 175 zł za koszyk
- Jedyna apteka w gminie: 180 zł za koszyk
- Punkt apteczny (lokalny monopol): 183 zł za koszyk.

Ten sam koszyk 5 leków jest średnio o 31 zł droższy w aptekach bez konkurencji, a różnica między najtańszą a najdroższą placówką sięga 52,48 proc., czyli ponad 65 zł.

Jeszcze większe są różnice między najwyższą a najniższą ceną tego samego leku. Przykłady: Gripex: różnica 74 proc., Ibuprom: różnica 94 proc., Allegra: różnica 109 proc., Otrivin: różnica 113 proc. Okazuje się, że osoby zmuszone korzystać z jedynej apteki w gminie lub punktu aptecznego mogą być zmuszone zapłacić nawet 113 proc. więcej za ten sam lek niż pacjenci korzystający z aptek sieciowych.

Badanie pokazuje więc, jak wielka krzywda dzieje się mieszkańcom uboższych gmin, gdzie jest tylko jedna apteka. Takie gminy mają z reguły niższy dochód podatkowy per capita od miejsc, gdzie aptek jest dużo, a jednak płaci się tam za leki więcej nawet o 55 proc.

JAMA USTNA

Niepozorna afta może być rakiem. Sprawdź, jak odróżnić zwykłą aftę od nowotworu

Emil Hoff

Afty są bardzo dokuczliwe – to każdy wie. Ale nie wszyscy zdają sobie sprawę z tego, że mogą też być objawami raka. Koniecznie sprawdź, jak odróżnić zwykłą aftę od zmian nowotworowych.

Chyba każdy z nas miał kiedyś ten problem: bolesna afta pojawia się na wardze, dąśle, języku czy policzku, i przeszkadza w jedzeniu. Wredny guzek potrafi utrzymać się przez kilka dni, a potem znika, pozostawiając tylko nieprzyjemne wspomnienie.

Niestety, okazuje się, że afty mogą być symptomem o wiele poważniejszej choroby: raka jamy ustnej, głowy lub szyi. Sprawdź, kiedy należy się zaniepokoić i udać do lekarza, i jak odróżnić zmiany rakowe od zwykłej afty.

Tak naprawdę nikt nie wie na pewno, dlaczego pojawiają się afty, i czemu u niektórych osób częściej niż u innych. Problem ma podłoże immunologiczne, może też ma coś wspólnego z predyspozycjami genetycznymi.

Za powstawanie aft mogą też odpowiadać niedobory niektórych składników odżywczych (głównie żelaza, cynku, witamin z grupy B), przewlekły stres, uczulenia, ale też urazy mechaniczne.

Wiadomo, że dużą część populacji prędzej czy później zaatakują afty, najczęściej jedna naraz, ale zdarzają się też zmasowane ataki. Afty bywają bolesne i dokuczliwe, ale najczęściej nie są groźne.

Afty powinny zniknąć same w ciągu kilku dni. Leczenie polega najczęściej po prostu na wprowadze-

niu drobnych zmian w diecie, tak by nie pogarszać stanu jamy ustnej i nie powodować bólu.

Jedz miękkie potrawy, najlepiej zupy zamiast stałych pokarmów, które mogą drażnić afty. Dania chłodne i zimne podrażniają afty o wiele mniej niż gorące. Unikaj potraw słonych, pikantnych i kwaśnych, które mogą zaostrzyć ból aft. Unikaj napojów gazowanych i płynów do płukania ust na bazie alkoholu.

W przypadku silnego bólu afty możesz skorzystać z dostępnych bez recepty środków znieczulających lub płukanek odkażających. Lekarz może przepisać specjalne maści łagodzące stany zapalne, są też dostępne pasty do zębów i płyny do płukania ust, które mogą przynieść ulgę, ale ich skuteczność bywa bardzo różna.

W badaniach nad aftami często pojawia się niepokojący wątek: w niektórych przypadkach mogą one być symptomem rozwijającego się nowotworu złośliwego jamy ustnej, a także głowy lub szyi.

Jaka afta może być objawem raka? Taka, która: nie boli, ma w środku wyczuwalny twardy guzek, ma twarde brzegi, krwawi bez wyraźnej przyczyny. Co najważniejsze, niepokój powinny wzbudzić afty, które nie znikają nawet po upływie 21 dni. Jeśli afta, która naturalnie znika po kilku dniach, utrzymuje się tak długo, należy zgłosić się do lekarza.

Na raka jamy ustnej narażeni są szczególnie mężczyźni, po 45. roku życia, zwłaszcza palacze i nadużywający alkoholu. Czynnikiem zmniejszającym ryzyko wystąpienia nowotworu są m.in. dobra i regularna higiena jamy ustnej, ograniczenie alkoholu i palenia oraz regularne kontrole dentystyczne.



Sprawdź, jak odróżnić niewinną aftę od zmian nowotworowych. Afty mogą być symptomem o wiele poważniejszej choroby

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Nie lekceważ ugryzienia przez kleszcza

Jakie objawy powinny zaniepokoić?

Miejsce ugryzienia przez kleszcza swędzi i jest zaczerwienione, a w jego centrum widoczny jest wypukły punkt. Kleszczowi nie zawsze udaje się wbić w skórę na dłużej i w takim przypadku zostawia po sobie jedynie niewielki ślad. Jednak jeżeli kleszcz pasyżytuje w skórze nie dłużej niż 12 godzin, ryzyko zainfekowania przenoszonym przez niego krętkiem boreliozy jest niewielkie. Nawet w sytuacji, gdy kleszcz pozostanie w skórze, może być trudno odróżnić go od innego pasożyta, zwłaszcza jeśli ma pusty przewód pokarmowy. Charakterystyczne obrzmienie odwłoka pojawia się dopiero wtedy, gdy kleszcz wysię odpowiednią ilość krwi. Ponieważ

kleszcz należy do gromady pajęczaków, cechami ułatwiającymi jego rozpoznanie są cztery pary odnóży i szczękoczułki. Długość dorosłych osobników sięga 4 mm, a ich ciało ma owalny kształt z grzbieto-brzusznym spłaszczeniem.

Jak wyciągnąć kleszcza?

Kleszcz wbity w skórę powinien być z niej jak najszybciej usunięty, co pomoże zminimalizować ryzyko zarażenia obecnymi w jego ciele drobnoustrojami, m.in. krętkami boreliozy, które wywołują tzw. rumień wędrujący. Skórę należy obserwować właśnie pod kątem występowania zaczerwienienia zwanego rumieniem. Należy chwycić go jak najbliżej skóry przy użyciu pęsety, szczyptec lub specjalnej pęteli, a następnie wyrwać ruchem prostopadłym do powierzchni skóry.

Kleszcz w ciele nie może być polewany alkoholem ani tłuszczem. Nie wolno go również podpalać ani ścisnąć, gdyż uszkodzenie odwłoka doprowadzi do zwrócenia treści pokarmowej, a wraz z nią krętków *Borrelia* bytujących w jelitach pajęczaka. Ranę po kleszczu należy zdezynfekować, a jej okolice obserwować przez kilka tygodni, sprawdzając, czy nie wystąpił rumień. Ślad po kleszczu zniknie w ciągu kilkunastu dni, nawet jeśli w skórze został fragment pajęczaka – organizm wywali go w postaci niewielkiej krostki.

Rumień wędrujący nie zawsze oznacza zakażenie boreliozą

Rumień wędrujący to odczyn zwiastujący boreliozę, który pojawia się na skórze najczęściej po 14 dniach od ukąszenia kleszcza. Można go rozpoznać po owalnym kształcie i wyglądzie

przypominającym tarczę strzelniczą – wokół lub w pobliżu miejsca ukąszenia pojawia się jeden lub więcej czerwonych pierścieni. Rumień wędrujący po ugryzieniu kleszcza osiąga średnicę powyżej 5 cm, stopniowo się rozrasta i wolno znika. Czasami towarzyszy mu swędzenie i pieczenie skóry. Niekiedy miejsce ugryzienia przez kleszcza pokrywają pęcherze i wybroczyny. Należy jednak pamiętać, że rumień wędrujący występuje u 80 proc. zarażonych boreliozą, a w rzadkich przypadkach pojawia się zamiast niego niewielki czerwony guzek, czyli naciek limfocytarny. Najczęściej zlokalizowany jest na małżowinach usznych lub sutkach. Występowaniu rumienia wędrującego mogą towarzyszyć inne objawy świadczące o zakażeniu krętkiem *Borrelia burgdorferi*, takie jak: gorączka,

bóle mięśniowo-stawowe, znaczny spadek wydolności organizmu, problemy z koncentracją, dolegliwości neurologiczne, zaburzenia rytmu serca. Pojawienie się rumienia wędrującego po ukąszeniu przez kleszcza wymaga wykonania odpowiednich badań i podjęcia leczenia, zwłaszcza jeśli występują objawy towarzyszące. Należy jednak pamiętać, że rumień nie zawsze oznacza zakażenie bakteriami boreliozy. Zaczerwienienie po kleszczu jest najczęściej skutkiem niegroźnej reakcji alergicznej na ślinę pasożyta i mija samoistnie po kilku dniach. Jeśli jednak odczyn po kleszczu jest silny, warto skontaktować się ze specjalistą i zastosować leki antyhistaminowe.

Marzena Herka, Gabriela Fedyk



FOT. GETTY IMAGES

WAKACYJNA DIETA

Urlop? Uważaj na zatrucia pokarmowe

Wiadomo, że jak w Egipcie napijemy się wody z kranu, dopadnie nas tzw. zemsta faraona. Efekt jest prawie natychmiastowy. Ale czemu wielu turystów dostaje mdłości i biegunek dopiero po upływie kilku tygodni od powrotu z urlopu? Warto wiedzieć, jakich błędów nie popełniać na wyjeździe, by potem nie spędzić kilku dni w toalecie

Emil Hoff

Polacy wracający z urlopów – czy to w Polsce, czy za granicą – doznają czasem nieprzyjemnych dolegliwości żołądkowych. Boli nas brzuch, dostajemy gorączki, nudności, biegunki. Taki stan może utrzymywać się przez kilka dni, ale kobiety w ciąży, dzieci i seniorzy są narażeni na cięższy i dłuższy przebieg choroby, zwłaszcza gdy odwodnią się przez panujące upały.

Co to właściwie za choroba? Przecież tzw. zemsta faraona to zmora urlopowiczów w egzotycznych krajach, a my już wróciliśmy z wakacji do domu. Czemu choroba atakuje już po powrocie z wakacji?

Otóż to nic innego, jak zatrucie pokarmowe. Atakuje po powrocie z urlopów, bo łapiemy je na wyjeździe, ale objawy odczuwamy z opóźnieniem. Przyczyną zatrucia pokarmowego są najczęściej bakterie z rodzaju *Campylobacter*, *Salmonella* i gronkowce oraz wirusy, m.in. norowirusy oraz wirus zapalenia wątroby typu A. Mogą one wywołać chorobę nawet 7 dni od zakażenia, a wirus zapalenia wątroby typu A może dać o sobie znać dopiero po kilku tygodniach.

Zatrzymujemy się przez kontakt z zanieczyszczoną żywnością, wodą, powierzchniami i osobami



FOT. MAGNIFICOM

Zatrucia wywołują najczęściej bakterie z rodzaju *Campylobacter*, *Salmonella*, a także gronkowce oraz wirusy, m.in. norowirusy

chorymi. Na wyjeździe szczególnie łatwo paść ofiarą bakterii i wirusów, bo próbujemy wielu nowych potraw, czasem jemy za dużo, a do tego nasz organizm jest osłabiony i dopiero się regeneruje po stresie codziennej pracy.

Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) właśnie prowadzi kolejną edycję kampanii Safe2Eat, której celem jest uświadamianie Europejczyków o zasadach obchodzenia się z żywnością, tak by uniknąć zatrucia. Sprawdź, co radzą eksperci EFSA, i nie narażaj się na urlopie na zatrucie pokarmowe,

które może cię zaatakować nawet wiele dni po powrocie do pracy.

Poniżej 5 praktycznych porad, które pomagają uniknąć nieprzyjemności żołądkowych na wyjeździe i po powrocie do domu.

● Rób zakupy uważnie

Jeśli sama gotujesz w czasie urlopu albo szukasz dla rodziny smacznych i ciekawych przekąsek na mieście – czy to w Polsce, czy na drugim końcu świata – musisz zwracać uwagę na parę rzeczy.

● Po pierwsze: nie kupuj produktów przechowywanych w niepewnych, niehigienicznych warunkach.

● Po drugie: wybierając produkty, sprawdzaj ich datę ważności i to, czy opakowanie przypadkiem nie jest uszkodzone.

● Po trzecie: nie kupuj zbyt dużo jedzenia, bo jego prawidłowe przechowywanie na wyjeździe może być utrudnione. Nieprawidłowo zabezpieczona żywność to wylęgarnia bakterii, które potem mogą dać o sobie znać objawami zatrucia pokarmowego.

● Dokładnie myj ręce i przybory kuchenne

Przygotowując posiłek, pamiętaj o dokładnym umyciu nie tylko rąk, ale też blatów, naczyń i sztućców, których używasz.

Warto też mieć osobne pojemniki na przygotowane już potrawy i surowe produkty. Zwłaszcza mięso, jajka i owoce morza mogą być domem dla wielu potencjalnie szkodliwych mikroorganizmów, więc warto je trzymać oddzielnie, by w razie czego nie skażyły całej żywności.

Uważaj też na zwierzęta domowe czy gospodarskie (jeśli wypożyczasz np. w gospodarstwie agroturystycznym czy jakimś mieście, gdzie bezpańskie koty lub psy chodzą swobodnie po ulicach). Przygotowywanie jedzenia często budzi ich natrączywe zainteresowanie, ale w interesie wszystkich jest nie dopu-

ścić, by zwierzęta miały kontakt z żywnością.

● Myj owoce i warzywa, nawet jeśli planujesz je obrać

Należy dokładnie myć wszystkie warzywa i owoce – czy to kupione na targowisku, czy w sklepie, czy zebrane w lesie. Szczególną uwagę należy zwrócić właśnie na owoce leśne, które mogą być zanieczyszczone jajami pasożytów wywołujących bąblowicę.

● Temperatura najlepiej niszczy bakterie i wirusy

Obróbka termiczna to świetny sposób na zniszczenie bakterii i wirusów mogących wywołać zatrucie pokarmowe. Aby osiągnąć ten efekt, temperatura wewnątrz przygotowywanych potraw powinna osiągnąć co najmniej 70 stopni Celsjusza. Gorące dania należy utrzymać w temperaturze co najmniej 60 stopni C do momentu podania.

Sosy i zupy najlepiej podgrzewaj aż do wrzenia. Z kolei mięso smaż lub piecz do momentu, gdy jego sok straci różowawy kolor.

● Nie trzymaj jedzenia poza lodówką

Ugotowane potrawy nie powinny znajdować się w temperaturze pokojowej (do 25 st. C) dłużej niż 2 godziny. Należy albo je od razu zjeść, albo schować do lodówki na później.

PROGRAMOWO



G. 20:15

Na Wspólnej

TVN

Krzysztof wraca do domu z Poznania. Nie chcąc mówić Basi o jej byłym mężu oszuście, szybko zmyka do pracy. Basia zauważa w jego walizce kobiecą spinkę do włosów – podejrzewa męża o romans! Żąda wyjaśnień, ale Smolny może powiedzieć Basi tylko tyle, że jej nie zdradza... Gwiazda też myśli, że jego żona ma romans – z Krzysztofem! Dopada Marcelinę.

Cieślikowie martwią się o Fionę po tym, jak jej mama zniknęła. Dziewczyna mówi, że to nie pierwszy raz i wyznaje, że matka ma chorobę dwubiegunową. Monika ma wyrzuty.

G. 20:00

Najlepsi z najlepszych II

Stopklatka

Travis, były członek amerykańskiej reprezentacji taekwondo, bierze udział w nielegalnych walkach organizowanych przez bogacza Weldon. Podczas starcia z bezwzględny Brakusem ginie. Wstrząśnięci śmiercią przyjaciela Aleks i Tommy Lee postanawiają go pomścić. Chcą doprowadzić do zamknięcia nielegalnego klubu, w którym odbywały się walki, a także zmierzyć się z niepokonanym dotąd zabójcą Travisa. Wkrótce zostają zaatakowani.



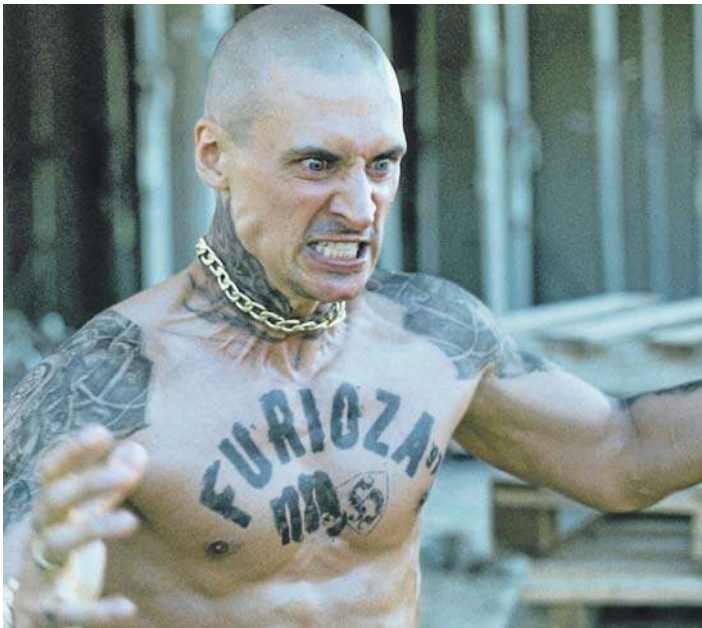
G. 20:00

Furioza

TV Puls

Wydarzenie z przeszłości rozdziela losy trójki przyjaciół. Niespodziewanie w życiu Dawida (Mateusz Banasiuk), dzisiaj już lekarza, znowu pojawia się ona. Dzika (Weronika Książkiewicz) – kiedyś miłość jego życia, teraz doświadczona policjantka, składa mu propozycję nie do odrzucenia. Albo ten zostanie policyjnym informatorem i wtyczką, albo jego brat (Wojciech Zieliński) trafi do więzienia z wieloletnim wyrokiem.

Przyciśnięty do muru Dawid w końcu ulega, a jego głównym celem staje się infiltracja rosnącej w siłę zorganizowanej grupy przestępczej. Trafiając w sam środek wojny o wpływy i pieniądze, będzie musiał mierzyć się z ciągłą podejrzliwością ze strony dawnego przyjaciela Golden (Mateusz Damięcki). Wkrótce odkryje też, że świat, od którego próbował się uwolnić, wciąga go ze zdwojoną siłą.



G. 20:50

Tarzan: Legenda

TVN



Londyn, XIX w. Mijają lata, od kiedy Tarzan (Alexander Skarsgard) opuścił afrykańską dżunglę na rzecz cywilizowanego życia. Jako John Clayton III, Lord Greystoke decyduje się wrócić do Konga, gdzie ma pełnić funkcję emisariusza rządu z misją handlową. Nie zdaje sobie jednak sprawy z tego, że jest pionkiem w śmiertelnie niebezpiecznej grze targanego wolą zemsty, chciwego kapitana Leona Roma.

G. 14:00

SPLĄTANE LOSY

TVP 1

Nowa turecka telenowela, która z pewnością przypadnie do gustu fanom tego gatunku. Münevver, pochodząca z zamożnej i szanowanej rodziny, wiecie spokojne życie w starej rezydencji wraz z wierną pokojówką, Suzan. Pewnego wieczoru pod drzwiami domu zostaje porzucona mała Mine, która okazuje się jej wnuczką. Widok naszyjnika dziewczynki zmusza Münevver do poszukiwań córki, z którą od lat nie miała kontaktu.

Kto zostawił Mine pod drzwiami? Jaką tajemnicę skrywa naszyjnik na jej szyi? Gdzie się podziewa córka pani Münevver, która odeszła lata temu, mówiąc, że jej nienawidzi? Co się z nią działo przez te wszystkie lata? Gdy pani Münevver próbuje znaleźć odpowiedzi na te pytania, sprawy i sekrety, których strzegła ze wszystkich sił wychodzą na jaw jeden po drugim...



G. 15:05

La Promesa – pałac tajemnic

TVP 2

Manuel spędza upojny poranek z Janą. Romulo informuje markiza o dziwnych znaleziskach w pokoju Curro. Don Alonso dowiaduje się, że jego siostrzeniec chce jechać na wojnę i walczyć po stronie Francji. Salvador obawia się rozłąki z Marią, która ma podjąć pracę w innym pałacu. Sądzi, że ich miłość nie przetrwa tej próby. Vera próbuje zniechęcić nachalnego Santosa, który uparcie ją zaczepia. Nowy lokaj donosi pokojówce marki-zy, że gospodyni, przywiozła do Promesy swoje chore dziecko.

G. 16:00

Dziedzictwo

TVP 1

Ku radości rodziny, Poyraz i Nana wracają do domu. Sinan i Aynur dochodzą do wniosku, że powinni zakończyć udawany związek. Ibrahim oświadcza Czarnej, że zmieni się, żeby odzyskać jej miłość i zaufanie. Cansel jest wściekła na wieść, że Semih zatrudnił Nanę. Podczas kłótni brat wyznaje, że zakochał się w Nanie. Poyraz martwi się o to, czy będzie w stanie zadbać o przyszłość Yusufa i Nany. Los się do niego uśmiecha. Poyraz otrzymuje duże zlecenie.

SZCZECIN

Niderlandzka gwiazda saksofonu zagra w śródmiejskiej zieleni

Opr. red.

Jej charakterystyczne brzmienie saksofonu stało się znakiem rozpoznawczym jazzu, funku i popu. Już 18 lipca Szczecin będzie jedynym miejscem w Polsce, gdzie w 2026 roku wystąpi Candy Dulfer - jedna z najbardziej cenionych saksofonistek na świecie.

Holenderska artystka od ponad trzech dekad należy do ścisłej czołówki światowej sceny. Międzynarodową sławę przyniósł jej debiutancki album Saxuality, nominowany do nagrody Grammy, a prawdziwym przełomem okazał się utwór Lily Was Here, nagrany wspólnie z Dave'em Stewartem z zespołu Eurythmics. Od tamtej pory jej kalendarz wypełniają koncerty na największych scenach oraz współpraca z legendami muzyki. Na liście artystów, z którymi nagrywała i występowała, znajdują się m.in. Prince, Van Morrison, Pink Floyd czy Beyoncé. To właśnie Prince miał powiedzieć o niej: „When I want sax, I call



Koncert odbędzie się w Teatrze Letnim im. Heleny Majdaniec

Candy”, najlepiej podsumowując pozycję Dulfer w świecie muzyki.

Publiczność ceni ją nie tylko za wirtuozerię, ale także za wyjątkową energię sceniczną. Jej koncerty są mieszanką jazzowej improwizacji, funkowego groove'u i popowej przebojowości. Każdy występ zamienia się w żywe widowisko, w którym nie brakuje kontaktu z publicznością i muzycznej spontaniczności. Tegoroczny koncert w Szczecinie zapowiada się jako jedno z najważniejszych

wydarzeń letniego sezonu muzycznego. Połączenie światowej klasy artystki z atmosferą Teatru Letniego tworzy wyjątkową okazję zarówno dla miłośników jazzu, jak i słuchaczy, którzy po prostu cenią koncerty na najwyższym poziomie.

Występ Candy Dulfer będzie jedynym koncertem artystki w Polsce w 2026 roku, co dodatkowo podnosi rangę wydarzenia organizowanego przez Szczecin Jazz. Dla fanów charakterystycznego brzmienia saksofonu i ener-

getycznych koncertów będzie to wieczór, którego nie warto przegapić.

Największym atutem koncertów Candy Dulfer jest ich nieprzewidywalność. Choć artystka od lat pozostaje wierna charakterystycznemu stylowi, podczas występów chętnie improwizuje, nadając dobrze znanym utworom nowe brzmienie. Publiczność może spodziewać się zarówno największych przebojów, jak i kompozycji z nowszego repertuaru.

SWOŁOWO

Maryla wystąpi w Swołowie. Koncert już w ten czwartek

JW

Maryla Rodowicz - królowa polskiej piosenki - wystąpi na koncercie w Swołowie. Wydarzenie odbędzie się w ramach cyklu „Lato na Łące” w Swołowie.

Koncert odbędzie się w ramach cyklu „Lato na Łące”. To seria muzycznych wydarzeń, podczas których artyści występują w otoczeniu wiejskiej przyrody i blasku zachodzącego słońca. Koncert odbędzie się w czwartek, 16 lipca,



Przeboje Maryli Rodowicz zabrzmiały w nowy sposób.

o godz. 19, na terenie Zagrody Inicjatyw Twórczych w Swołowie.

KOSZALIN

Połczyn Fest 2026: Połczyn Zdrój zaprasza na trzy dni

AB

Bogaty program wydarzenia sprawia, że festiwal co roku przyciąga zarówno mieszkańców regionu, jak i turystów odwiedzających uzdrowisko.

Tegoroczna edycja łączy koncerty popularnych arty-

stów, występy zagranicznych zespołów, wydarzenia plenerowe oraz liczne atrakcje dla całych rodzin. Organizatorzy zadbali o to, by każdy znalazł coś dla siebie - od fanów rocka i muzyki pop, po miłośników folkloru, lokalnych tradycji i aktywnego spędzania czasu. Festiwal rozpocznie się w piątek, 17 lipca.

POGODA

Krzysztof Ścibor
Biuro Calvus

Środa

Nad Pomorze dociera suche i łagodne powietrze z północy. W ciągu dnia będzie pogodnie i bez opadów. Temperatura max do 21:26°C. Wiatr słaby z póln.-wsch. W nocy pogodnie i sucho. Jutro kolejny słoneczny i bardzo ciepły dzień. Temperatura max do 24:27°C. Wiatr słaby z póln.-wsch. W piątek gorąco do 28:30°C, ale pod wieczór możliwy deszcz i lokalne burze. W weekend mokro, wietrznie i chłodniej.

Pogoda dla Pomorza

Prognoza dla Bałtyku

Stan morza (Bft)	1-2
Siła wiatru (Bft)	2-3
Kierunek wiatru	NE

1022 hPa

20 km/h

10 km/h

Pogoda dla Polski

*00 cm

*00 cm

*00 cm

	Dzisiaj	Jutro
Gdańsk	23°	23°
Kraków	24°	25°
Lublin	22°	27°
Olśztyn	24°	26°
Poznań	25°	28°
Toruń	25°	28°
Wrocław	24°	29°
Warszawa	24°	27°
Karpacz	24°	26°
Ustrzyki Dolne	24°	26°
Zakopane	23°	20°

Czwartek: 26°
Piątek: 29°
Sobota: 18°
Niedziela: 24°
Poniedziałek: 23°
Wtorek: 22°

Legenda: pogodnie, zachmurzenie umiarkowane, przelotny deszcz, przelotne deszcze i burza, pochmurno, mżawka, ciągły deszcz, ciągły deszcz i burza, przelotny śnieg, ciągły śnieg, przelotny śnieg z deszczem, ciągły śnieg z deszczem, mgła, marnąca mgła, śliska droga, marnąca mżawka, marnąca mżawka, zamięć śnieżna, opad gradu, kierunek i prędkość wiatru

19° temp. w dzień, 11° temp. w nocy, 15° temp. wody, 112 cm grubość pokrywy śnieżnej, 1011 hPa ciśnienie i tendencja, smog

DROBNE

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

2-POKOJOWE Ip. 692-043-152.

LOKALE UŻYTKOWE - KUPIĘ

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

AUTOREKLAMA

ibo

TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie przez Internetowe Biuro Ogłoszeń. Bez wychodzenia z domu.

ibo.polskapress.pl

Zdrowie

NEUROLOGIA

SPEC. Neurolog. NFZ. Bez kolejek. Codziennie. Koszalin, 605-284-364.

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI odchowane 784 461 566.

KRZYŻÓWKA NR 107

- Poziomo:**
- 1) wżwyż lub o tyczce,
 - 6) uderzenie piłki pod kątem w tenisie,
 - 11) trele-morele, banialuki,
 - 12) Krzysztof, prezenter „Tańca z gwiazdami”,
 - 13) ptactwo domowe,
 - 14) twórca nastrojowych wierszy,
 - 15) sprzymierzeńcy z układu NATO,
 - 17) ... Alighieri, autor poematu „Boska komedia”,
 - 18) największy ssak w Puszczy Białowieskiej,
 - 19) instrument perkusyjny,
 - 20) Jan, reżyser filmu „Miasto 44”,
 - 23) płaszcz podbity futrem,
 - 25) nietlotny ptak z Ameryki Południowej,
 - 26) nadzrędný interes państwa,
 - 27) formacja lecących gęsi,
 - 28) przegrody dla wierzchowców,
 - 31) cichy, tłumiony płacz,
 - 34) rozdział „Pana Tadeusza”,
 - 36) sąsiad Kazacha i Tadżyka,
 - 37) niewielki przedmiot reklamowy,
 - 38) dekoracyjny układ otworów,
 - 39) wyróżnienie stanowiące powód do dumy,
 - 40) wiklinowy wyrób.

- Pionowo:**
- 2) bicz z krótką rękojeścią,
 - 3) dawne wierzchnie okrycie,
 - 4) Dorota, polska pięcioboistka nowoczesna,
 - 5) ... i Hercegowina, kraj na Bałkanach,
 - 6) pojazd konny z westernu,

1	2		3		4		5		6		7		8		9		10
			11										12				
13									14								
			15	16													
17									18					19			
				20		21							22				
23		24											25				
				26													
27													28			29	
31	32		33										34	35			
36													37				
38						39								40			

- 7) artysta cyrkowy,
- 8) w parze z opierunkiem,
- 9) średniowieczny pokutnik,
- 10) odpowiada za pracę zespołu,
- 16) ortopeda lub chirurg,
- 21) Bogusław, wykonawca piosenki „Jaj portret”,
- 22) bóstwo starożytnego Egiptu z głową szakala,
- 23) „... maltański”, powieść detektywistyczna,
- 24) pustynna fatamorgana, przywidzenie,
- 29) Anna, autorka powieści „Siódmy krzyż”,
- 30) „Czarny ...”, film w reżyserii Ridleya Scotta,
- 32) dzielnica Wałbrzyska z zamkiem,
- 33) kraj w Afryce na Saharze,
- 34) ptak domowy z grzebieniem,
- 35) duży ptak grzebiący.

ROZWIĄZANIE NR 106

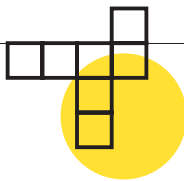
S	K	K	P	R	Z	E	P	I	S	B	O	G
P	R	O	S	B	A	I	R	T	U	L	I	P
I	Z	K	O	M	N	A	T	A	O	T	I	
S	T	A	T	U	T	N	Ż	T	O	K	S	Y
E	K	S	D	Y	N	A	S	Y	A	A	D	
K	W	I	N	T	A	S	N	K	O	N	K	U
I	E	D	O	L	I	N	A	W	A			
S	Z	K	A	P	A	S	N	G	R	A	N	D
J	F	L						Z		L		
T	A	N	I	E	C			Z	E	S	K	O
R	S	A						K	L	A		
Z	A	C	Z	E	P			Ż	A	G	I	E
A	Z							Y	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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA

wżwyż lub w dal	furia muzyk w orkiestrze	tematyka miłosna	mąż Penelopy	rygiel nie-wielka ilość	prezent, upominek	naj-cieńszy metal	wy-tworna suknia balowa	piłka w bramce mały rydel
np. „Roz-mowy kontro-lowane”				uczeń Jezusa				
				kubański złoty		atrak-cja Sopotu		
pensja, zapłata owoc palmy				skrzynia na ryby	część nogi syropowe drzewo	pan z kara-belą	krótki nóż szewski	
dawniej powa-zanie, sza-cunek	mityczny władca wiatrów	egipskie bóstwo Księżyca	woreczek na dukaty			ptak zimnych wód		
stru-mień, ruczaj				gibon biało-ręki		1/100 dolara		
			spód naczynia		głaz narzu-towy			
żagiel przedni				koniec bomu		rodzaj zapięcia		

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

ROZWIĄZANIE: MEDYKAMENT.



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Działaj odważnie, ale słuchaj innych. Horoskop dzienny mówi, że drobny gest otworzy nowe możliwości.

Ryby (19.02 - 20.03)
Ciepłota przyniesie efekty. Horoskop na dziś zapowiada, że wieczór zaskoczy Cię miłą wiadomością.

Baran (21.03 - 19.04)
Rozmowy będą dziś kluczem do sukcesu. Horoskop dzienny na środę radzi nie odkładać ważnych decyzji.

Byk (20.04 - 20.05)
Poczujesz energię. Horoskop dzienny mówi, że znajdziesz rozwiązanie sprawy, która od dawna Cię nurtowała.

Bliznięta (21.05 - 21.06)
Twoja pewność siebie przyciągnie ludzi. Horoskop na dziś to wskazówka, by pokazać swoje talenty.

Rak (22.06 - 22.07)
Dobra organizacja pozwoli uniknąć stresu. Horoskop dzienny na środę radzi znaleźć czas na swoje pasje.

Lew (23.07 - 22.08)
Harmonia wróci do relacji. Horoskop dzienny wróży, że szczerą rozmową otworzy drogę do porozumienia.

Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja wskaże właściwy kierunek. Nie bój się zmian – horoskop na dziś wróży, że przyniosą nowe perspektywy.

Waga (23.09 - 22.10)
Energia sprzyja działaniu. Horoskop dzienny na środę mówi, że nowe spotkanie okaże się inspirujące...

Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja da efekty. Horoskop dzienny radzi zadbać o równowagę między obowiązkami a odpoczynkiem.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywność będzie Twoim atutem. Horoskop na dziś radzi nie odrzucać nietypowych pomysłów.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Wykażesz się wrażliwością. Horoskop dzienny na środę mówi, że mały krok stanie się początkiem czegoś pięknego.

PIŁKA NOŻNA

Anglia czy Argentyna. Kto drugim finalistą mundialu?

Jacek Czaplewski

W nocy poznamy drugiego finalistę mistrzostw świata. Mecz zaplanowany na godz. 21.00 odbędzie się na stadionie w Atlancie. Transmisja w TVP 1 i TVP Sport. Komentuje duet Mateusz Borek - Grzegorz Mielcarski.

Według bukmacherów nieznanym faworytem tego półfinału są Anglicy. To pierwszy bezpośredni mecz od dwudziestu jeden lat. Wtedy zagrano towarzysko i górką okazali się Synowie Albionu. Do ostatniego mundialowego spotkania doszło natomiast w 2002 roku w Japonii, jeszcze w fazie grupowej. Zwycięską bramkę zdobył David Beckham, którego dzisiaj zobaczymy w roli kibica drużyny. W tamtym meczu zagwizdał słynny Pierluigi Collina. Włoch odpowiadający teraz za obsadę sędziowską do środowego hitu wybrał Amerykanina Ismaila Elfatha. Dla 44-letniego imigranta z Maroka to największe wyzwanie w karierze. Do Stanów Zjednoczonych przybył jako nastolatek dzięki wygranej w loterii wizowej. Skończył inżynierię mechaniczną na Uniwersytecie Teksańskim, ale przyszłość postanowił związać z piłką nożną. Cztery lata temu w Katarze poprowadził trzy mecze, w tym 1/8 finału między Japonią a Chorwacją zakończony dopiero po konkursie rzutów karnych. Na co dzień Elfath gwizdza w amerykańskiej Major Soccer League, często w meczach z udziałem Interu Miami, w którym występuje Leo Messi.

Dzisiaj konkursu jedenastek wykluczyć również nie można, bo wystąpią drużyny prezentujące zbliżony



– Grałem przeciwko prawie wszystkim, z wyjątkiem Anglii. To świetna drużyna, jest potęgą – nie ukrywa Leo Messi

poziom. Anglia w ćwierćfinale potrzebowała dogrywki do wyeliminowania Norwegii. Błysnął Jude Bellingham, autor obu bramek, który dość nieoczekiwanie stał się – obok Harry’ego Kane’a – jednym z kandydatów do korony króla strzelców. Trafił już w sumie sześć razy, choć jest ustawiany w pomocy. Angielskich fanów bardzo zmartwił fakt, że po ostatnim gwizdku 23-latek trzymał się za wcześniej operowany już bark. Wszystko wskazuje na to jednak, że o finał zagra, tak jak i Declan Rice zmagający się ostatnio z infekcją wirusową. Lider środka pola według wyspiarskich mediów poprosił wręcz Thomasa Tuchela o to, by wystawił go w składzie. Anglia ostatni raz w półfinale mierzyła się na Mundialu w Rosji. Po dogrywce przegrała z Chorwacją, a grę o brąz z Belgią.

Anglia trafia na Argentynę, która nie robi już aż tak piorunującego wrażenia jak cztery lata temu w Katarze. Drogę do półfinału wydawało się, że

ma usłaną różami. Bogiem a prawdą męczyła się jednak w każdym z meczów fazy pucharowej. Dopiero po dogrywce pokonała Republikę Zielonego Przylądka i Szwajcarię, a w międzyczasie cudem odwróciła wynik z Egiptem. Z tego właśnie powodu skreślać jej nie wolno, skoro potrafi wygrać nawet z największych tarapatów, a na takie niewątpliwie natrafiła w 1/8 finału, kiedy Egipcjanie mieli szansę na gola na 3:0.

Selekcjoner Lionel Scaloni potwierdził już, że 39-letni Messi jest gotowy do gry. Nie przeszkadza mu, że po boisku głównie chodzi lub truchta, pokonując średnio dystans zaledwie 5 kilometrów. – Kiedy wyczuwa, że może stworzyć zagrożenie, staje się maszyną – przypomniawszy o ograniu Szwajcarii.

Sam Messi nie ukrywa podekscytowania z powodu nadchodzącego meczu. – Grałem przeciwko prawie wszystkim, z wyjątkiem Anglii. To świetna drużyna, jest potęgą.

PIŁKA NOŻNA

FIFA zatrzymała jeszcze 12 sędziów. Wśród nich jest Marciniak. Poprowadzi finał?

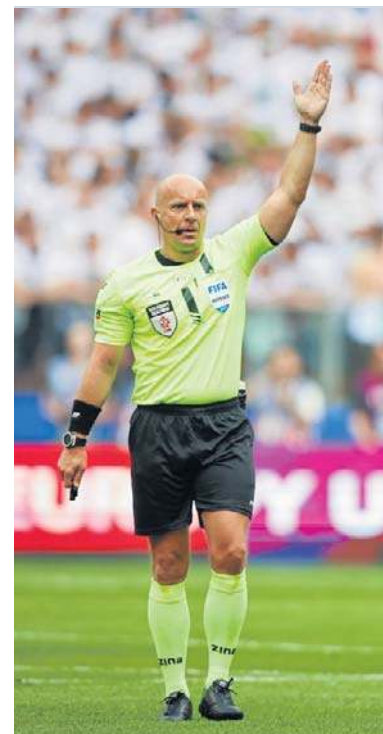
Jacek Czaplewski

Szymon Marciniak jeszcze nie wrócił ze Stanów Zjednoczonych. Czekaj. FIFA nie wyklucza, że zostanie pierwszym sędzią w historii prowadzącym dwa finały mistrzostw świata, i to z rzędu.

Decydujący o obsadach sędziowskich Pierluigi Collina nie sięgnął w ogóle po Szymona Marciniaka w fazie pucharowej, co mogłoby oznaczać, że oszczędza go na decydujące mecze. Te półfinałowe Włoch obsadził jednak arbitrami spoza Europy. Wtorkowy między Francją a Hiszpanią poprowadził Ivan Barton z Salwadoru. W środowym z udziałem Anglii i Argentyny zobaczymy Ismaila Elfatha z USA, co w środowisku odebrano jako ukłon w stronę gospodarzy turnieju. Pochodzący z Maroka rozjemca nie dostał bowiem zbyt wysokich not za występ w 1/8 finału w meczu Brazylii z Norwegią.

FIFA zatrzymała na mundialu jeszcze dwunastu sędziów. Spośród nich wybierze obsadę do dwóch pozostałych spotkań: sobotniego o brązowy medal i niedzielного o złoto. W grze o najważniejszy mecz oprócz Marciniaka pozostali tak naprawdę Glenn Nyberg (Szwecja), Espen Eskas (Norwegia), Maurizio Mariani (Włochy), Slavko Vincić (Słowenia), Alireza Faghani (Iran), Adham Makhadmeh (Jordania), Jalal Jayed (Maroko), Wilton Sampaio (Brazylia), Jesus Valenzuela (Wenezuela) oraz Joao Pinheiro (Portugalia).

Zbigniew Boniek był wręcz przekonany, że Marciniak dostanie półfinał Francja - Hiszpania, ale tak się nie stało. Sam arbiter jeszcze



Wśród sędziów, którzy pozostali w tegorocznych mistrzostwach świata, jest Szymon Marciniak

przed wylotem mówił dla Łączy nas Piłka: - Długo już jestem w piłkarskim biznesie. Mam za sobą finał mistrzostw świata w 2022 roku i wiem, że osiągnięcie kolejnego finału będzie niemal niemożliwe. Jadę na mundial jako doświadczony, spełniony arbiter. Wiem, że jeśli będę sędziował dobrze, to jestem w gronie osób mających szansę na bardzo fajny wynik.

FIFA zwykła obsadzać mecze o trzecie miejsce sędziami na dorobku. Jeżeli zatem nie zmieni swojej polityki, to Marciniak albo poprowadzi finał, albo poprzestanie na występach w grupie, co byłoby równie sensacyjnym scenariuszem. Decyzję poznamy w piątek.

SIATKÓWKA

Biało-Czerwoni rozpoczynają bój o finał Ligi Narodów. W Chicago lekko nie będzie

Paweł Wiśniewski

Po dwóch tygodniach przerwy polscy siatkarze rozegrają w Chicago ostatni turniej fazy zasadniczej Ligi Narodów.

Podopiecznych trenera Nikoli Grbicia czeka najtrudniejsze zadanie w tej edycji rozgrywek, bowiem zmierzą się kolejno z Bułgarią (środa, godz. 19.00), Brazylią (sobota, godz. 3.00),

Francją (sobota, godz. 23.00) i USA (poniedziałek, godz. 3.00).

Po turniejach w chińskim Linyi i Gliwicach, Biało-Czerwoni zajmują 3. miejsce w tabeli „2026 FIVB Men’s Volleyball Nations League” z bilansem sześciu zwycięstw i dwóch porażek, są więc blisko awansu do finałów rozgrywek, które zostaną rozegrane w Ningbo (29 lipca – 2 sierpnia).

Występ w fazie pucharowej zapewni sobie siedem najwyższej klasy-

fikowanych zespołów po fazie grupowej, a także gospodarz.

Stawką turnieju w USA jest dla Polaków nie tylko awans do fazy pucharowej, ale także obrona pozycji liderów światowego rankingu. Każda porażka będzie ich kosztować wiele punktów, natomiast za zwycięstwa bonifikata punktowa będzie znikoma.

Obecnie, naszych siatkarzy wyprzedzić mogą nie tylko drużyny z zestawieniu Włochy, ale także... Rosjanie.



Nasi siatkarze sześć razy stawali na podium Ligi Narodów, dwukrotnie wygrywając (2023, 2025). I w tym roku jest to całkiem realne...

SPORT

KOSZYKÓWKA

Amerykański obieżyświat w Szczecinie

Zahir Porter ma zostać pierwszym zakontraktowanym obcokrajowcem przez Kinga Szczecin. Amerykanin w NBA nie grał, ale przez trzy lata zdążył już zobaczyć kawał świata. Teraz pora na Polskę i naszą ekstraklasę.

Maurycy Brzykcy

King Szczecin odkrywa powoli karty przed kibicami. Chodzi o sztab szkoleniowy oraz kadrę zespołu na nowy sezon ekstraklasy.

Rozgrywki ruszają w pierwszym tygodniu października. Wilki na inaugurację zmierzą się na wyjeździe z Twardymi Piernikami Toruń (3 października).

Jeżeli chodzi o skład, King poinformował o przedłużeniu umowy z Mateuszem Kostrzewskim. Skrzydłowy przez kolejne dwa sezony grać będzie w Szczecinie. Kostrzewski ma na koncie już pięć mistrzostw Polski, jedno zdobyte z Kingiem.

- Bardzo się cieszę, że Mateusz Kostrzewski zostaje z nami na kolejne dwa sezony. Cieszymy się, że doszło do tego podpisu. „Kostek” jest bardzo doświadczonym koszykarzem. Z bogatą przeszłością w Polskiej Lidze Koszykówki. Jego doświadczenie i wiedza będą dla nas bardzo cenne w trakcie tego sezonu. Dodatkowo Mateusz jest zna-



Trener Maciej Majcherek cały czas pracuje nad budową składu na nowy sezon. Wszyscy obcokrajowcy będą nowi w drużynie, podobnie jak jeden z asystentów

komitym człowiekiem, ma świetny charakter i doskonały wpływ na zawodników w szatni. Jest przez nich bardzo lubiany. Cieszymy się, że zostaje w Szczecinie - mówi Maciej Majcherek, trener Kinga Szczecin.

King musi się uzbroić, bowiem w nowym sezonie reprezentować

będzie Polskę w rozgrywkach FIBA Europe Cup. Losowanie przeciwników nastąpi 16 lipca. Jednym z graczy, którzy mogą pomóc naszej drużynie w europejskich zmaganiach jest Zahir Porter. Nasz klub jest bardzo blisko podpisania kontraktu z Amerykaninem. Porter ma

26 lat, pochodzi z Nowego Jorku. Mierzy 198 cm wzrostu, waży około 85 kg.

Jego szkoła średnia to Our Saviour Lutheran School na Bronxie, a jeżeli chodzi o uczelnię wyższą to były to: New York Institute of Technology, Independance Community

College oraz Weber State University. Nie został wybrany w drafcie do NBA w 2023 roku. Wybrał się więc... do Albanii. Po miesiącu zanotował niesamowity mecz. Rzucił 57 punktów, miał 4 zbiórki i 5 asyst. Następnie grał w słowackim BK Iskra Svit, w Portugalii w Vitorii, na Łotwie w VEF Riga oraz w ostatnim sezonie w Izraelu w Hapoel Galil o i włoskim klubie Serie A2 - Rimini. Porter może grać jako obrońca lub niski skrzydłowy.

Dodajmy, że w sztabie szkoleniowym Wilków zabraknie Konrada Koziarowicza, który był dotychczas asystentem. Pierwszym trenerem pozostanie Maciej Majcherek. Jego asystentem będzie Czech Lubomir Ruzicka. Natomiast za przygotowanie motoryczne zespołu będzie odpowiadał trener Alberto Ramon Rodriguez. Nową postacią w sztabie trenerskim Kinga jest David Santos. Hiszpan będzie wsparciem dla trenerów Majchereka oraz Ruzicki oraz będzie prowadzić drużynę do lat 19 w Akademii Kinga Szczecin.

©

SIATKÓWKA

Nowa atakująca i trener

Jakub Lisowski

Oliwia Sieradzka będzie nową atakującą Chemika Police. 28-letnia zawodniczka ma za sobą udany sezon ligowy i debiut w reprezentacji Polski. Klub potwierdził też nazwisko trenera zespołu.

Sieradzka przygodę z siatkówką rozpoczęła w Częstochowiance, a później były występy w I lidze dla Jokera Świcie czy Unii Opole. W tym ostatnim zespole zadebiutowała w ekstraklasie. W 2024 związała się ze Stalą Mielec i w jej barwach świetnie punktowała. W całym sezonie zdobyła 474 punkty i to był najlepszy wynik w lidze. Zapocentrowała to transferem do Developresu Rzeszów, gdzie jednak była zmienniczką. Teraz skorzystała z oferty Chemika.

- Cieszę się, bo trafiam w dobre miejsce. Profesjonalny klub z drużyną, która może zamieszkać w lidze. Dam z siebie wszystko i postaram się dołożyć cegiełkę na parkiecie - zapewnia Sieradzka.

- Jest już doświadczoną siatkarką, gwarantującą określoną jakość. Pozycja atakującej musi dawać stabilizację, dlatego Oliwia wydaje się być dobrym wyborem - mówi prezes Radosław Anioł.

Policki klub potwierdził też nazwisko nowego trenera. Po dwóch sezonach Chemik rozstał się z Dawidem Michorem, a zastąpi go Przemysław Kawka. Nowy szkoleniowiec wraca do Chemika. Pracował już jako statystyk i trener-asystent. Ostatnie lata spędził w tureckim Eczacıbası Stambuł i tam wspomagał Ferhata Akbasa, byłego szkoleniowca Chemika.

©

WIOŚLARSTWO

Sukcesy AZS w Mistrzostwach Polski

Jakub Lisowski

Trzy złote medale zdobył AZS Szczecin w Mistrzostwach Polski Juniorów i Młodzików. Zawody odbyły się na torze regatowym w Kruszwicy.

- W konkurencji dwójki podwójnej juniorów najlepsi okazali się Tomasz Król i Adam Stański, a bezkonkurencyjny w kategorii jedynki wagi lekkiej był Eryk Droszczak. Wygrał zdecydowanie wyścig finałowy z przewagą 8 sekund. W kategorii czwórki podwójnej najlepsi byli: Eryk Droszczak, Adam Stański, Szymon Knigawka oraz Hubert Nowakowski - informuje Robert Król, trener AZS.

POZOSTAŁE WYNIKI:

- jedynka juniorów - 6. miejsce Tomasz Król
- jedynka juniorek wagi lekkiej - 7. miejsce Kinga Modrzejewska



Mistrzowska czwórka podwójna AZS Szczecin w Kruszwicy (czerwone koszulki) po dekoracji

- czwórka ze sternikiem juniorów - 7. miejsce. Skład: Hubert Nowakowski, Szymon Knigawka, Tomasz Taczek, Franciszek Lewandowski oraz sternik Michał Dab-ski
- czwórka bez sternika juniorów - 9. miejsce. Skład: Jakub Herosimczyk, Marcel Niechajczyk-Suwalski, Aleksander Kozłowski, Szymon Kowalski

- dwójka podwójna juniorek - 11. miejsce Lena Grabsztunowicz i Natalia Chomont
- ósemka juniorów - 4. miejsce. Skład: Jakub Herosimczyk, Szymon Kowalski, Marcel Niechajczyk-Suwalski, Aleksander Kozłowski, Filip Skrobacz, Natan Stępiak, Borys Wolski, Piotr Hnatewicz oraz sternik Michał Dab-ski
- w kategorii jedynki młodzików - 5. miejsce Maria Durak-Melnik

W klubowej kategorii chłopców AZS Szczecin zajął czwarte miejsce. Trenerami prowadzącymi naszych wioślarzy są Robert Król, Tomasz Fiłka i Ryszard Kowalczyk.

Eryk Droszczak wkrótce wystartuje w regatach Coupe de la Jeunesse w Lucernie (Szwajcaria), gdzie będzie reprezentował Polskę w osadzie czwórki podwójnej. Tomasz Król i Adam Stański na początku sierpnia wystartują w Mistrzostwach Świata w Płowdiw (Bułgaria) w czwórce podwójnej.

©