

Piotr Müller. Widać miejsce dla nowej partii politycznej w centrum. Nie widać lidera **str. 2**



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Pięć produktów, które pomogą ci zmniejszyć objawy zapalenia stawów – str. 8

STRONA
ZDROWIA

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Środa
16.07.2025

Nr 163 (5620)
Nakład: 4.710 egz.

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

KRAJ

Gdańsk. Awantura o wystawę i Polaków w Wehrmachcie **str. 6**



FOT. PAPADAM WARSZAWA

Słupsk. Muzeum Pomorza Środkowego zapowiada średniowieczne harce w zamku **str. 13**

Sport. Jan Urban selekcjonerem piłkarskiej reprezentacji Polski **str. 15**

MATERIAŁ INFORMACYJNY ORLEN

0411291951

KONIEC ROSYJSKIEJ ROPY NAFTOWEJ.

Historyczny moment: od 1 lipca 2025 roku Grupa ORLEN nie ma już żadnych kontraktów na rosyjską ropę. Polska i cały region Europy Środkowo-Wschodniej są całkowicie uniezależnione od dostaw ze wschodu.

Co to oznacza dla Polski i regionu?

Więcej w ŚRODKU wydania

EDUKACJA LICEA I TECHNIKA OGŁOSIŁY LISTY ZAKWALIFIKOWANYCH

Nie każdy dostał się do wybranej szkoły

Wojciech Lesner
Słupsk

Wczorajszy dzień był ważnym dla absolwentów podstawówek, bo szkoły ponadpodstawowe ogłosiły listy zakwalifikowanych kandydatów. Choć wielu uczniów już od rana cieszyło się z miejsca w wymarzonej klasie, nie wszystkim dopisało szczęście. Dla części młodych ludzi rekrutacja jeszcze się nie skończyła.

W procesie rekrutacji do miejskich szkół przyjęto blisko 1200 absolwentów klas ósmych ze Słupska i powiatu słupskiego. Zainteresowanie najpopularniejszymi szkołami w mieście było bardzo duże – nawet mimo niżu demograficznego. W wielu klasach wszystkie miejsca są już zajęte.

By móc ubiegać się o miejsce w szkole ponadpodstawowej, każdy z kandydatów musiał wcześniej przystąpić do egzaminu ósmoklasisty. Choć nie dało się go nie zdać, to od jego wyników często zależało przyjęcie do wymarzonej klasy w liceach i technikumach. Tak było chociażby w II Liceum Ogólnokształcącym w Słupsku.

– Wszystkie klasy mamy obsadzone, czyli po 30 osób. Największym powodzeniem cieszyła się klasa językowo-społeczna i klasa lekarska. W tych klasach było 1,5 osoby chętnej na jedno miejsce – mówi Mariusz Domański, dyrektor II LO. – Od kilku lat uczniowie nie wybierają klas, gdzie jest fizyka rozszerzona. Ale renesans przeżywa matematyka na poziomie rozszerzonym. Może wynika to z tego, że nie tylko na studiach prawniczych, ale i psychologii oraz medycynie też punktowana jest matematyka, w związku z czym uczniowie idą w tym kierunku – dodaje.

Wielu uczniów zdecydowało się wybrać technikum, stawiając na prak-

tyczne przygotowanie do zawodu. Jak co roku oblegany był Zespół Szkół Mechanicznych i Logistycznych. Tam pozostało jedynie kilka wolnych miejsc w szkole branżowej.

– Najbardziej oblegane zawody to logistyk i mechatronik. To są bardzo dobre zawody. Mechatronika ma w sobie wszystko, tu było najwięcej chętnych na jedno miejsce. To połączenie automatyki, robotyki, pneumatyki, hydrauliki. Po tej klasie wszędzie można dostać pracę, albo kontynuować naukę na studiach na dowolnym kierunku. Tak naprawdę w naszej

szkole w zawodach, w których kształcimy, nie ma bezrobotnych – podkreśla Barbara Zakrzewska, dyrektorka „Mechanika”. – Otworzyliśmy też klasę Oddziału Przygotowania Wojskowego w dwóch zawodach – technik logistyk, technik pojazdów samochodowych – i mieliśmy bardzo dużo chętnych. Różnimy się tym od „ogólniaka”, że u nas mundur to dodatek. Uczniowie poznają pracę w wojsku, mają dodatkowe zajęcia, ale przede wszystkim zdobywają świetny zawód – dodaje.

©P



FOT. ŁUKASZ GDAK/POLSKA PRESS

Od wczoraj w szkołach ponadpodstawowych są wywieszone listy przyjętych uczniów

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● W przedwojennym Krakowie przestępcy wydawali gazety, w których zamieszczali artykuły szkalujące ofiary i kazali sobie płacić za sprostowania.

Zamów prenumeratę

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

Piotr Müller: Widać miejsce dla nowej partii politycznej w centrum. Nie widać lidera

Agaton Koziński
Rozmowa

z Piotrem Müllerem, euro-posłem PiS, byłym rzecznikiem rządu Mateusza Morawieckiego

Jaką partią jest dziś PiS? Niedawno w Przysusze Jarosław Kaczyński został po raz siódmy wybrany na prezesa. Patrząc na to, kto siedział w pierwszym rządzie na tym kongresie, można było odnieść wrażenie, że to grupa rekonstrukcyjna rządu z 2015 roku. Jakby nikt nie zauważył, że PiS w tym kształcie został przez Polaków odrzucony w 2023 roku.

Jeśli chcemy wrócić do władzy, musimy wyciągnąć wnioski z porażki w 2023 roku. Wygrana Karola Nawrockiego oczywiście cieszy, ale nie możemy się tym za bardzo chlęsnąć. Jednak trzeba pamiętać, że obecne poparcie dla PiS jest o kilka punktów procentowych mniejsze niż wynik uzyskany w wyborach w 2023 roku. Wtedy byliśmy po ośmiu latach rządów, a jednak dziś, mimo że jesteśmy w opozycji, a rząd ma niskie notowania, nasz wynik jest poniżej tamtego poziomu. Widać więc wyraźnie, że nie czas na triumfalizm, tylko na ciężką pracę.

Dlaczego PiS stracił władzę w 2023 roku?

To wymaga głębszej refleksji. Na pewno popełniliśmy wiele błędów, zabrakło nam pokory - na przykład w kwestii spółek Skarbu Państwa, wrażliwości na nepotyzm czy upartyjnienie niektórych instytucji. Zdarzało się, że nawet dobre projekty realizowaliśmy ze zbyt dużym pośpiechem i przy niewłaściwym procesie konsultacji społecznych, co powodowało zbędne napięcia oraz utrwalało przekonanie, że „PiS nie słucha, bo uważa, że wie lepiej”. Zabrakło też właściwych działań odnośnie TVP. O ile w wielu obszarach poprawiła się oferta programów rozrywkowych, sportowych, historycznych, to w obszarze treści informacyjnych (TVP Info) do-



FOT. JAKUB STEINBORN

Piotr Müller: - Jeśli chcemy wrócić do władzy, musimy wyciągnąć wnioski z porażki w 2023 roku

szło do błędów, przejawskrawień, zbędnej polaryzacji. My naprawdę nie potrzebowaliśmy wtedy takiego natężenia prostego przekazu. Nam wystarczyło, by Polakom mówić o faktach. Naprawdę nie musieliśmy ludziom niczego wkładać łopatą do głowy. A jednocześnie to przejawskrawienie było perfekcyjnie wykorzystywane przez naszych przeciwników w internecie.

W takich kwestiach, jak afera wizowa, NCBR czy „Willa plus” też wystarczyłaby prawda?

Akurat afera wizowa to przykład afery wyssanej z palca. Zajmuje się nią komisja śledcza i ona najlepiej potwierdziła, że tu wcale nie chodziło o ćwierć miliona nielegalnie wystawionych wiz, tylko o niecałe 300. Nasza reakcja w tej sprawie była spóźniona, minister Wawrzyk został zbyt późno zdymisjonowany, ale Platforma nie jest w stanie obronić tezy o tym, że skala tego procederu była ogromna. Natomiast ówczesna opozycja przedstawiała to zupełnie inaczej, mieszając wątek korupcyjny z nielegalną migracją. Wspierająca ich machina medialna działała wtedy bardzo sprawnie. Podobnie było z wyrokiem Trybunału Konstytucyjnego dotyczącego aborcji. Rozbudzono w tej sprawie ogromne emocje, manipulując treścią orzeczenia i twierdząc, że np. w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia matki aborcja nie jest dozwolona. A jak wiemy, ta przesłanka pozo-

stała do dzisiaj. Emocje były tak duże, że nie było możliwości ich osłabienia, tym bardziej że w tamtej sprawie rzetelnie zachowywały się nieliczne media. A TVP nie miała już wtedy takiej wiarygodności, żeby dotrzeć z rzetelnymi informacjami.

Nie wiemy, z czyjego powodu TVP za waszych rządów wyglądała jak wyglądała. A wiadomo, kto nie zdołał zapanować nad nepotyzmem w spółkach Skarbu Państwa?

Kwestia spółek Skarbu Państwa wyglądała inaczej. Proszę pamiętać, że za czasów naszych rządów one osiągały bardzo dobre wyniki finansowe. Patrząc globalnie, nie było za co ich atakować. Nie zmienia to faktu, że dobór kadr w części z nich budził uzasadnioną krytykę. Najbardziej mnie denerwowały te kwestie związane z jakimiś nominacjami z klucza rodzinnego. Pamiętam uchwałę przyjętą na kongresie partii w tej sprawie. Niestety później, przez ówczesne kierownictwo resortu, nie została w pełni wykonana. Refleksja była, ale zabrakło determinacji w zrealizowaniu. Choć warto podkreślić, że obecna władza w błyskawicznym tempie powtarza nasze błędy. A wyniki wielu spółek dają wiele do życzenia.

Trudno też postawić tezę, że PiS uczy się na własnych błędach, bo partia właściwie się nie zmieniła.

Każda tak duża partia, jak nasza, to organizm, w którym zmiany zachodzą powoli. Nie da się nagle wyciągnąć z kapełusa osób przygotowanych merytorycznie do pełnienia ważnych funkcji, mających doświadczenie w polityce, w instytucjach państwowych. Żadna partia nigdy nie może sobie pozwolić na to, by wymienić jednym ruchem ręki swoich czołowych polityków, to byłoby bardzo szkodliwe dla niej. Proszę pamiętać, że ludzie uczą się na swoich błędach, wyciągają z nich wnioski. To, że ktoś popełniał

błędy w przeszłości, nie znaczy, że będzie je powtarzał później. Czas, gdy jesteśmy w opozycji, to moment refleksji i wyciągania wniosków dla każdego z nas.

Właśnie rozwija Pan czerwony dywan przed Konfederacją, bo jej ostatnie wzrosty sondażowe to efekt także braku zmian w PiS-ie.

Nie, to tak nie działa. Zresztą proszę zobaczyć, jak PiS odświeżył swoje kadry. Przecież obecnie w Sejmie dominują politycy z młodszego pokolenia, choćby Paweł Jabłoński, Zbigniew Bogucki, Rafał Bochenek, Marcin Przydacz, Paweł Szefernaker, Krzysztof Szczucki, Andrzej Śliwka, Małgorzata Golińska, Anna Gembicka, Marcin Horała, Adam Andruszkiewicz, Szymon Szynkowski vel Sęk, Łukasz Schreiber, Radosław Fogiel i wielu innych.

Tak, a potem wyborcy na kongresie w Przysusze widzą grupę rekonstrukcyjną z 2015 roku.

Być może z perspektywy zewnętrznego obserwatora te zmiany idą za wolno. Choć teraz, po wyborach na prezydenta Polski, jest szansa na to, aby przejść do ofensywy. Oddzielna sprawa, że wielu działaczy będących od dawna w partii niechętnie patrzy, jak na czele tej ofensywy stają głównie młodszy politycy.

Pokolenie tłustych kotów trzyma się mocno. Jak więc będziecie dogadywać z Konfederacją?

Plus jest taki, że przynajmniej w kilku kluczowych obszarach dla Polski zgadzamy się ze sobą programowo. To jest pierwsza rzecz, która może nas połączyć - niezależnie od tego, co politycy myślą o sobie nawzajem. Ale z drugiej strony musimy pamiętać, że konkurujemy w dużej mierze o ten sam elektorat, pod tym względem to jest dla nas wyzwanie. Na tym etapie naszym zadaniem jest utrzymać poprawne relacje z Konfederacją, ale jednocześnie za-

biegać o poparcie jej wyborców.

Rywalizacja o tych samych wyborców nie ułatwia później współpracy.

Tyle że nas naprawdę wiele łączy, choćby podobny stosunek do polityki migracyjnej. Bezpieczeństwo granic to naprawdę ważny temat, który - jak widać w tej chwili - jest ogromnym problemem dla rządu.

Macie z kolei całkowicie inne podejście do gospodarki.

Warto oddzielić dwie kwestie: wartość gospodarczą (ograniczenie regulacji, obciążenia biurokratyczne itd.) od kwestii redystrybucji podatków. Dla większości obywateli sprawa jest jasna: politycy powinni im nie przeszkadzać w pracy i prowadzeniu biznesu, ale jednocześnie dbać o bezpieczeństwo, porządek i usługi publiczne, a to wiąże się z określonymi wydatkami. W PiS - podobnie jak w Konfederacji - są różne środowiska, także te, które cenią gospodarcze podejście oparte na swobodzie działania i przede wszystkim rozsądnym zasadach gospodarczych. Dlatego uważam, że nawet różnice w podejściu do niektórych kwestii gospodarczych nie muszą być przeszkodą we współpracy na szerszym gruncie. Trzeba będzie szukać wspólnego gruntu i budować porozumienie wokół najważniejszych celów, a nie wokół etykiet.

Andrzej Duda w czasie swojej prezydentury kładł na stole koncept „koalicji polskich spraw”. Czy taka formuła w polskiej polityce jest możliwa?

Nie wiem, czy Andrzej Duda chce zakładać partię polityczną.

Byłby skłonny zostać premierem.

Raczej powiedział, że nie wyklucza takiej opcji. Ale w Polsce premierami zwykle zostają liderzy partii politycznych lub osoby popierane przez największe partie.

Powiedział Pan, że jest w Polsce przestrzeń dla kogoś, kto by odwołał się do koncepcji „koalicji polskich spraw”. Spodziewa się Pan, że tego typu partia może powstać?

Patrząc na to, co się dzieje z partią Szymona Hołowni, całkiem naturalne by było, gdyby pojawił się jakiś nowy byt próbujący zagospodarować tę samą przestrzeń. Pewnie spróbuje to zrobić Platforma Obywatelska.

Już słychać głosy o grupie przedsiębiorców chcących stworzyć partię ludzi biznesu.

Właśnie. Spodziewam się, że już niedługo poznamy komitet założycielski nowej partii, czegoś na wzór Nowoczesnej, Ruchu Palikota czy Polski 2050. Ale może warto wyciągnąć z tego wnioski i spróbować stworzyć coś innego w to miejsce?

Kto mógłby być liderem takiego projektu?

Z tym jest największy problem właśnie. Myślałem, że kimś takim mógłbym się stać Rafał Brzóska, ale nie wiem, czy on byłby skłonny wystąpić w kontrze do aktualnie rządzącego układu.

Ile jest czasu na znalezienie takiego lidera?

Nie ma sensu wodować takiego projektu wcześniej niż rok przed wyborami.

Jeśli PiS przejmie władzę, co się stanie z obecnie rządzącymi?

Bardzo dobre pytanie, bo nie wiemy, jak to rozwiązać. Na pewno jest bardzo duża pokusa zachowania się w podobny sposób, w jaki Platforma zachowała się w grudniu 2023 roku. Ale my tej pokusy ulec nie możemy. Jeśli ktoś ma być ukarany za złamanie prawa, to należy tego dokonać, trzeba wysłać jasny sygnał, że nie ma akceptacji dla łamania prawa. Ale w pierwszej kolejności będziemy musieli skupić się na rządzeniu. Nie będziemy organizować żadnego festiwalu komisji śledczych w Sejmie. Skupimy się głównie na robocie.

eprasa.pl 2970698c12

Pięć minut spóźnienia to norma?

Dorota Mariańska
dorota.marianska@polskappress.pl

Za opóźniony uznaje się pociąg, który pojawia się na stacji końcowej później niż 5 minut po planowanej godzinie przyjazdu. Sprawdziliśmy, jak punktualni są najwięksi przewoźnicy.

Według najnowszych danych Urzędu Transportu Kolejowego, w I kwartale tego roku wskaźnik punktualności pociągów pasażerskich wyniósł 92,85 procenta. To nieznacznie lepszy wynik w porównaniu z 2024 rokiem, kiedy wskaźnik był na poziomie 92,57 procenta.

Zgodnie z definicją przyjętą przez UTK, wskaźnik punktualności na przybyciu stanowi iloraz sumy liczby wszystkich pociągów punktualnych i opóźnionych do 5 minut 59 sekund oraz liczby wszystkich pociągów uruchomionych na sieci zarządców infrastruktury kolejowej.

Wynik punktualności na poziomie 92,85 procenta w praktyce oznacza, że w pierwszych trzech miesiącach 2025 roku spośród 539,9 tysiąca pociągów blisko 501,3 tysiąca przybyło punktualnie lub z opóźnieniem nieprzekraczającym 5 minut. Co istotne, we wspomnianym czasie liczba pociągów odwołanych spadła o 44 procent w porównaniu do I kwartału 2024 roku.

- Spośród przewoźników pasażerskich najlepszy wynik punktualności osiągnęła spółka WKD - 99,3 procenta. Pociągi

dalekobieżne obsługiwane przez PKP Intercity osiągnęły punktualność na poziomie 78,9 proc., co oznacza poprawę w porównaniu do I kwartału 2024 roku, kiedy wynik punktualności tego przewoźnika osiągnął poziom 78,5 procenta PKP Intercity było jedynym przewoźnikiem, którego kwartalny wynik punktualności nie przekroczył 80 procent - podał Urząd Transportu Kolejowego.

Z czego biorą się opóźnienia?

Jak tłumaczy natomiast Maciej Dutkiewicz, rzecznik prasowy PKP Intercity, punktualność pociągów PKP Intercity wzrasta, w maju wyniosła ona 84 procent. Rok wcześniej wyniosła ona 82 procent.

- Poprawiliśmy majowe wyniki i jest to o tyle istotne, bo każdego dnia w minionym miesiącu wysyłaliśmy w trasę 470 pociągów, o ponad 50 więcej niż rok wcześniej - zapewnia Maciej Dutkiewicz. I wyjaśnia, że opóźnienia pociągów wynikają przede wszystkim ze zdarzeń losowych - zderzeń z pojazdami drogowymi na przejazdach, usterek infrastruktury. W jego ocenie istotnym czynnikiem jest też pogoda: zimą sieć trakcyjna zamara, latem uszkadza ją porywisty wiatr.

- Na punktualność ma wpływ między innymi, to że zwiększamy liczbę nowoczesnych lokomotyw. Co kilka tygodni wprowadzamy do służby kolejne maszyny



PKP Intercity było jedynym przewoźnikiem, którego kwartalny wynik punktualności nie przekroczył 80 procent.

Griffin produkowane przez polską fabrykę z Nowego Sącza, są one bardziej niezawodne niż stare lokomotywy. Mamy już ich 88 sztuk, dostawa kolejnych trwa. Nowy tabor kolejowy, to nie wszystko - usprawniliśmy obsługę pociągów na stacjach końcowych, wymianę składów i serwisowanie. Najważniejszym czynnikiem wpływającym na punktualność jest jednak, moim zdaniem, wytężona praca pracowników PKP Intercity i wysokie poczucie odpowiedzialności za pasażera. Tego nie da się ująć w tabelach i regulacjach - zapewnia Maciej Dutkiewicz.

Jak wypadli inni przewoźnicy?

Dobry wynik ma PKP SKM w Trójmieście. Punktualność za I kwartał wyniosła tu 97,17 proc. Rok wcześniej było to 97,40 proc.

- Najczęstszymi przyczynami opóźnień w I kwartale 2025 r. były: usterki sieci na liniach 250 i 202, defekty taboru, opóźnienia pociągów innych przewoźników oraz zamknięcia torowe spowodowane koniecznością modernizacji linii. Jednak przyczyny bardzo długich utrudnień w ruchu pociągów były związane głównie z wypadkami z udziałem osób oraz uster-

kami na linii 202 - tłumaczy Marcin Józefowicz, rzecznik prasowy PKP Szybka Kolej Miejska w Trójmieście.

- Na wzrost punktualności wpływają zarówno inwestycje w infrastrukturę i tabor, jak i lepsze zarządzanie ruchem oraz sprzyjające warunki zewnętrzne. Kluczowe pozostaje jednak ciągle analizowanie przyczyn opóźnień i wdrażanie skutecznych rozwiązań, co systematycznie jako spółka robimy - dodaje.

Takie wyniki mają Koleje Mazowieckie, Polregio i Koleje Wielkopolskie

Sprawdźmy jeszcze, jak radziły sobie największe kolejowe spółki. W I kwartale 2025 r. Koleje Mazowieckie uruchomiły ponad 78,6 tys. pociągów pasażerskich. Ich punktualność na zakończenie biegu wyniosła 94,1 proc. Rok wcześniej było to odpowiednio 66,7 tys. pociągów oraz 93,9 proc. To rezultat, którym można się chwalić, w parze z nowymi pociągami idzie, a raczej jedzie, wzrost punktualności.

Wyniki wskaźnika punktualności poprawiło także Polregio. W pierwszych trzech miesiącach tego roku punktualność pociągów Polregio wyniosła 92,56 proc. Dla porównania, w analogicznym okresie 2024 r. było to 92,17 proc.

- Najdłuższe opóźnienie w I kwartale br., powyżej 200 minut, wystąpiło 15 stycznia z przyczyn całkowicie niezależ-

nych od Polregio. Było ono skutkiem marzących opadów deszczu, które spowodowały oblodzenie sieci trakcyjnej i wprowadzenie ograniczeń w ruchu pociągów na liniach zarządzanych przez PKP Polskie Linie Kolejowe. W 2024 r. najczęściej występującym przedziałem opóźnień były opóźnienia wynoszące średnio 3 minuty - przekazał zespół prasowy Polregio.

Powody do zadowolenia mają też Koleje Wielkopolskie.

- Średnia punktualność pociągów uruchamianych przez Koleje Wielkopolskie w okresie od 1 stycznia do 30 kwietnia br. kształtuje się na poziomie 95 proc. Podczas, gdy średnia punktualność przewoźników pasażerskich w kraju wg. danych udostępnionych przez Urząd Transportu Kolejowego wynosi 92,85 proc. za pierwszy kwartał 2025 roku - wskazuje Dariusz Kaszyński, rzecznik prasowy Kolei Wielkopolskich.

I zapewnia, że mimo dobrego wyniku, spółka cały czas podejmuje działania, które pozwolą uniknąć opóźnień. A są nimi inwestycje w tabor, nowoczesne punkty utrzymania taboru oraz rozwój serwisu mobilnego.

Przy okazji warto wspomnieć, że do 30 września Urząd Transportu Kolejowego zbiera opinie na temat bezpieczeństwa, komfortu podróżowania, rozkładu jazdy czy dostępności kolei dla osób o ograniczonej sprawności ruchowej.

©P

Wandal został nagrany przez kamery

Jakub Roszkowski
Region

Wiadomo, że to mężczyzna dość krępej postury i średniego wzrostu rozpylił w siedzibie ratowników z Mielna i w restauracji po sąsiedzku wyjątkowo śmierdzący płyn służący do odstraszania dzikich zwierząt.

Skutki tego zdarzenia wciąż są odczuwalne. Głos zabierają ratownicy.

Do tego zdarzenia doszło 10 lipca w nocy - zgodnie z danymi z monitoringu było już po godzinie 2. Ktoś - dziś wiadomo, że to mężczyzna - rozpylił intensywnie śmierdzący płyn, służący przede wszystkim do odstraszania dzików, w bazie mieleńskich ratowników oraz w działającej nieopodal restauracji. Dlaczego

to zrobił? Co nim kierowało? Działal sam czy na czyjeś zlecenie? Po co? Na te pytania wciąż nie ma jednoznacznej odpowiedzi.

- Potwierdzam, że zabezpieczyliśmy monitoring, na którym widać sprawcę, mamy też zgłoszone zawiadomienie o popełnieniu przestępstwa - mówi nam nadkomisarz Monika Kosiec z Komendy Miejskiej Policji w Koszalinie. - Nasi policjanci ustalają sprawcę. Na tę chwilę tylko tyle mogę powiedzieć - kończy.

Sprawa stała się głośna w całym kraju, bo ten akt wandalizmu odebrano jako atak na ludzi, którzy chronią nasze zdrowie i życie.

- Na szczęście nie zaatakowano bezpośrednio kogokolwiek z naszych, ale musieliśmy poświęcić sporo czasu



Kadr z monitoringu. Widać na nim, jak sprawca rozpyla płyn za pomocą plastikowego, zabawkowego pistoletu

i energii, by jakoś doprowadzić naszą bazę do stanu używalności - przyznaje Leszek Pytel, szef mieleńskich ratowników.

Zapanowała jednak dość nieprzyjemna atmosfera. I nie chodzi tu o wspomniany smród, ale ogólnie o sytuację na plaży.

- Nie chcę nikogo oskarżać, nie mam żadnych dowodów, ale wszystko zaczęło się od tego, gdy przy plaży zamontowano znaki zakazu pływania na skuterkach wodnych. Naszym zdaniem to był właśnie punkt zapalny problemu - uważa Pytel. Dlaczego? Bo tej samej nocy, gdy rozpylono płyn, zniknęły też wspomniane znaki zakazu. Ktoś je bezprawnie usunął. Uciążliwy płyn - podejrzewają nasi rozmówcy - mógł być więc swoistą zemstą za wprowadzenie zakazu.

- Już sam ten akt wandalizmu jest karygodny i bezczelny, ale dziwi mnie też, że to nas, ratowników, obarczono winą za te decyzje - kręci głową Pytel. - My mamy stać na straży bezpieczeństwa na plaży. Ratujemy ludzi, wspieramy ich, gdy potrzebą, współpracujemy nawet z właścicielami sprzętu wodnego

w przypadku jakichś zdarzeń. Ale to przecież Urząd Morski decyduje ostatecznie o wszelkich sprawach na plaży. Nawet gdy wjeżdża nasz sprzęt nad morze, musi mieć odpowiednie zgody z Urzędem Morskiego - wyjaśnia, dodając jeszcze, że ratownicy nie tworzą prawa ani zakazów. - Jesteśmy tylko i aż od zapewnienia bezpiecznego wypoczynku - podkreśla Pytel.

Zakaz dla skuterków - słyszemy - został wprowadzony m. in. po skargach plażowiczów, którzy bali się o swoje zdrowie. Niektóre skutery miały pływać zbyt blisko kąpiących się, zbyt blisko linii brzegowej, co rzeczywiście narażało plażowiczów na utratę zdrowia. Spotkanie w tej sprawie miało miejsce jeszcze przed wakacjami i to wtedy tak zdecydowano.

PRZEPISY I ŻYCIE OD KWIETNIA OBOWIĄZUJĄ SUROWSZE NORMY ORAZ KARY

Nowe przepisy: co wolno na balkonie, a czego nie

Jadwiga Jenczelewska
jadwiga.jenczelewska@polskapress.pl

Od kwietnia 2025 r. obowiązują w Polsce nowe przepisy dotyczące użytkowania balkonów w budynkach wielorodzinnych. Warto je poznać, bo prowadzą ważne zmiany, a jednocześnie wysokie kary.

Mieszkańcy blokowisk traktują swoje balkony jak prywatną własność, która nie tylko powiększa naszą przestrzeń życiową, ale z którą można zrobić, co się chce. Dla jednych balkon to namiastka ogródka lub miejsce do grillowania, dla innych suszarnia lub magazyn na domowe sprzęty. Tak wykorzystywane stają się przyczyną sąsiedzkich konfliktów, a nawet stwarzają zagrożenie dla innych mieszkańców lub osób korzystających ze wspólnych przestrzeni w osiedlach.

Z balkonu nic nie może spaść ludziom na głowę

Do niedawna obowiązywały przede wszystkim przepisy zawarte w ustawach o własności lokali, prawie budowlanym i wew- nętrznych regulaminach wspólnot mieszkaniowych. Brak wyrazistych regulacji powodował różnice w interpretacji przepisów, co potęgowało chaos.

Od kwietnia 2025 roku przepisy dotyczące balkonów stały się bardziej sformalizowane i dokładanie określa: co nam wolno, a czego nie wolno. Chodzi o nowelizację Kodeksu wykroczeń, która wymusza zmiany w regulaminach wspólnot i nie tylko.

- Większość z nas nie zdaje sobie sprawy, że artykuł 75 Kodeksu wykroczeń precyzyjnie określa konsekwencje nieprawidłowego rozmieszczania przedmiotów na balkonie - mówi Iwona Zapart, prezes katowickiego oddziału Federacji Konsumentów. - Zgodnie z obowiązującymi przepisami, umieszczenie ciężkich doniczek lub innych przedmiotów w sposób zagrażający bezpieczeństwu, może skutkować grzywną, zwłaszcza gdy znajdują się one na zewnętrznej części balustrady.

To samo dotyczy też lekkich i niestabilnych przedmiotów,



Balkon traktujemy często jako przestrzeń prywatną przeznaczoną do swobodnego użytkowania. Ale jest on częścią elewacji budynku i nowe przepisy z tego wynikają

które np. podczas silnej burzy lub wichury mogą spaść i spowodować uszczerbek na czyimś zdrowiu. Zawsze, gdy dostajemy alert pogodowy, jest w nim zalecenie, by zabezpieczyć takie przedmioty, ale czy ktoś je wykonuje?

OC na wypadek zalania lub innego nieszczęścia

Nowelizacja generalnie wprowadza m.in. obowiązek utrzymywania balkonów w należytym stanie technicznym i estetycznym. Niezbędne staną się np. regularne przeglądy techniczne, nie tylko balkonów, ale również instalacji systemów monitorujących, czujników przeciążeń i detektorów dymu. Dotyczy to także balkonów starszego typu, więc dostosowanie ich do nowych przepisów może oznaczać znaczne koszty dla właścicieli mieszkań. Ale jest to konieczne, bo w ostatnich latach zdarzały się bardzo poważne wypadki - gdy ludzie przebywający na balkonach spadali wraz

Dym z grilla docierający do więcej niż 3 sąsiednich mieszkań jest traktowany jako wykroczenie przeciwko powszechnemu bezpieczeństwu

z nimi, a przyczyną był całkowity brak troski o stan techniczny balkonu.

Absolutną nowością jest konieczność posiadania ubezpieczenia odpowiedzialności cywilnej dla użytkowników balkonów. Przepis ma wejść w życie jeszcze w tym roku, a polisa będzie obejmowała np. szkody

spowodowane przez zalania, spadające przedmioty oraz inne zdarzenia - jako skutek niewłaściwego użytkowania balkonu. Koszt takiego ubezpieczenia uzależniony m.in. od lokalizacji budynku, powierzchni balkonu, charakteru zabudowy i wyposażenia może wynosić od 200 do 600 zł

rocznie. Ale zarządcy budynków też będą musieli poprawić bezpieczeństwo balkonów i np. montować na nich czujniki obciążenia.

Ustawa wprowadza restrykcyjne normy dotyczące maksymalnego obciążenia balustrad balkonowych. Zabronione jest instalowanie ciężkich do-

nic z dużymi roślinami w bezpośrednim sąsiedztwie balustrady lub opieranie o barierki ochronne ciężkich mebli ogrodowych czy montaż niecertyfikowanych systemów nawadniania. Co więcej, przekroczenie limitów obciążeń uznaje się za złamanie przepisów budowlanych.

Grillowanie zabronione, ale jest pewien sposób

Nowe przepisy oznaczają w praktyce koniec grillowania na balkonach w zabudowie wielorodzinnej. Dym z grilla, który przedostaje się do więcej niż trzech sąsiednich mieszkań, będzie traktowany jako wykroczenie przeciwko powszechnemu bezpieczeństwu. Za złamanie tego przepisu grożą mandaty sięgające nawet kilku tysięcy złotych.

Dlatego dobrym rozwiązaniem może być grill elektryczny, który nie wytwarza dymu i nie stwarza zagrożenia pożarowego. Ale nim kupimy taki sprzęt, lepiej sprawdzić regulamin wspólnoty mieszkaniowej, bo niektóre zabraniają w ogóle grillowania.

©P

AUTOPROMOCJA

GŁOS
POMORZA**Czwartek**
z dreszczykiem

gp24.pl

REKLAMA



Na podstawie art. 35 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (j.t. Dz.U. z 2024 r. poz. 1145 ze zm.)

Starosta Bytowski
informuje,

że w dniu 16 lipca 2025 r. na okres 21 dni na tablicy ogłoszeń Starostwa Powiatowego w Bytowie przy ul. Ks. dr. Bolesława Domańskiego 2, a także na stronie internetowej Starostwa Powiatowego w Bytowie oraz w Biuletynie Informacji Publicznej Starostwa Powiatowego w Bytowie i Wojewody Pomorskiego w Gdańsku został zamieszczony wykaz nieruchomości z zasobu Skarbu Państwa, oznaczonej w ewidencji gruntów i budynków jako działka nr 1/2 o powierzchni 5,26 ha, położona w obrębie ewidencyjnym Nożyno, gmina Czarna Dąbrówka, przeznaczona do dzierżawy na okres 10 lat w trybie bezprzetargowym na rzecz dotychczasowego dzierżawcy.

0011367845

REKLAMA

0011368140

REKLAMA

0011368209

SM „Dom nad Słupią” w Słupsku

76-200 Słupsk, al. 3 Maja 37A/28

ogłasza przetargi nieograniczone na wykonanie:

1. kompleksowego remontu pokrycia dachowego budynku mieszkalnego wielorodzinnego ul. Rejtana 14 w Słupsku
2. kompleksowego remontu czterech balkonów budynku mieszkalnego wielorodzinnego ul. Mochneckiego 9 w Słupsku
3. kompleksowego remontu trzech balkonów budynku mieszkalnego wielorodzinnego ul. Poniatowskiego 34 w Słupsku
4. remontu instalacji gazowej w budynku mieszkalnym wielorodzinnym Słupsk, ul. Frąckowskiego 13

Oferety należy składać w terminie do dnia 24.07.2025 r. do godz. 10:00. Specyfikacja i przedmiar robót dostępne są na stronie internetowej Spółdzielni pod adresem www.domnadsłupia.pl w zakładce Przetargi. Dodatkowych informacji udziela Administracja pod nr tel. 604 505 327. Spółdzielnia zastrzega sobie prawo swobodnego wyboru oferenta z możliwością przeprowadzenia przetargu ustnego dla wytypowanych oferentów lub unieważnienia przetargu bez podania przyczyn.

WÓJT GMINY TRZEBIELINO

informuje,

że na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Gminy w Trzebielinie,**wywieszono na okres 21 dni,****wykaz nieruchomości przeznaczonych do zbycia w drodze przetargu ustnego nieograniczonego:**

• Działki nr 32 obr. Broczyna

Więcej szczegółów dostępne jest na stronie internetowej

www.bip.trzebielino.pl

w zakładce sprzedaż/dzierżawa nieruchomości.

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

WARSZAWA

Sto nowych leków krytycznych

Ministerstwo Zdrowia umieściło sto nowych substancji na krajowej liście leków krytycznych. Zestawienie, które po aktualizacji liczy ponad 400 pozycji, ma zapewnić bezpieczeństwo lekowe w Polsce. Do listy dodano m.in. stosowany w leczeniu osteoporozy lek Denosumab, stosowany głównie w leczeniu zakażeń przewodu pokarmowego antybiotyki Fidaxomicinum, Glatirameri acetat - lek dla chorych na stwardnienie rozsiane, czy Nevirapinum - wskazany w leczeniu skojarzonym z innymi

lekami przeciwretrowirusowymi u zakażonych wirusem HIV. Od czasu publikacji pierwszej wersji listy leków, których obecność na polskim rynku ma zapewnić bezpieczeństwo pacjentów, minęło ponad pół roku. W grudniu 2024 r. Ministerstwo Zdrowia opublikowało zestawienie liczące 301 substancji czynnych. Umieszczono w nim leki, których braki mogą negatywnie wpłynąć na dostęp pacjentów do terapii i stanowić poważne wyzwania dla systemu opieki zdrowotnej. oprac. WS|PAP

SAN DIEGO

Polski astronauta już na Ziemi



Członkowie misji Ax-4, w tym Polak Sławosław Uznański-Wiśniewski, wrócili we wtorek na Ziemię. Po wodowaniu w Pacyfiku, ok. południa czasu polskiego wyszli z kapsuły Dragon Grace, którą podróżowali z Międzynarodowej Stacji Kosmicznej (ISS) na pokład statku ratowniczego MV Shannon.

WARSZAWA

Kłopoty powodzian z polisami

W związku ze wzrostem stawek polis ubezpieczeniowych na terenach zalanych podczas powodzi z 2024 r. minister Marcin Kierwiński zapowiedział rozmowy z prezesem PZU i szefem MAP Jakubem Jaworowskim. - Jeśli na nieszczęście ludzi jakaś firma chce robić pieniądze, państwo będzie reagować - dodał. W ubiegłym tygodniu Polsat News informował,

że poszkodowani mieszkańcy południa Polski wyremontowali domy i chcieli je ubezpieczyć. Tymczasem towarzystwa ubezpieczeniowe albo odmawiają, albo oferują bardzo wysokie stawki. Kwota prywatnej polisy wzrosła z 8 do 96 tys. zł, a za ubezpieczenie gminnych budynków w Stroniu Śląskim zażądano nie 30 tys. zł, a 5 mln zł. oprac. WS|PAP

WILNO

Unijny komisarz ds. obronności Andrius Kubilius zaapelował do Litwy i innych krajów regionu o zbudowanie „muru dronowego” po ubiegłotygodniowym naruszeniu litewskiej przestrzeni powietrznej przez dron produkcji rosyjskiej. W 2024 r. szefowa MSW Litwy Agnė Bilotaite ogłosiła, że kraje regionu uzgodniły, iż stworzą mur dronowy. W marcu br. Litwa i Estonia nie uzyskały jednak unijnego finansowania na ten projekt.

”

Apeluję do Litwy i innych krajów regionu, by pracowały nad planem fizycznej ochrony obejmującej mur dronowy

Andrius Kubilius, komisarz ds. obronności Unii Europejskiej

Awantura o gdańską wystawę i Polaków w Wehrmachcie

oprac. Anna Nagel
Gdańsk

Wystawa w Muzeum Gdańskie została przygotowana we współpracy z Muzeum II Wojny Światowej w Gdańsku i Centrum Badań Historycznych PAN w Berlinie.

Wernisaż wystawy „Nasi chłopcy. Mieszkańcy Pomorza Gdańskiego w armii III Rzeszy”, której ekspozycja opowiada o losach dziesiątek tysięcy mieszkańców Pomorza, którzy zostali wcieleni do armii III Rzeszy, odbył się w piątek w Galerii Palowej Ratusza Głównego Miasta w Gdańsku.

W poniedziałek na portalu X wystawę skrytykowali m.in. prezydent Andrzej Duda, wicepremier, szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz i były szef MON Mariusz Błaszczak.

Duda napisał, że informację o wystawie przyjął z „oburzeniem”. Zaznaczył, że „przedstawianie żołnierzy III Rzeszy jako »naszych« to nie tylko fałsz historyczny, to moralna prowokacja, nawet jeśli zdjęcia młodych mężczyzn w mundurach armii Hitlera przedstawiają przymusowo wcielonych do niemieckiego wojska Polaków” - ocenił prezydent.

We wpisie Andrzej Duda podkreślił, że Polacy, jako naród, byli ofiarami niemieckiej okupacji i niemieckiego terroru, a nie jego sprawcami czy uczestnikami.



Protestujący sprzeciwiają się wystawie poświęconej mieszkańcom Pomorza wcielonym do armii III Rzeszy

„Gdańsk - miejsce, gdzie zaczęła się II wojna światowa - nie może być sceną dla narracji, które rozmywiają odpowiedzialność sprawców. Takie działania podważają fundamenty naszej tożsamości i godzą w szacunek dla Ofiar” - zaznaczył.

Kosiniak-Kamysz napisał, że „wystawa (...) nie służy polskiej polityce pamięci”. Jego zdaniem „nasi chłopcy, żołnierze i cywile, Polacy, bronili Ojczyzny przed nazistowskimi Niemcami do ostatniej kropli krwi. To oni są bohaterami i to im należy się miejsca na wystawach” - stwierdził szef MON.

Rzecznik rządu Adam Szłapka w rozmowie z PR24 ocenił nazwę wystawy jako „absolutnie nieakceptowalną”. Dodał, że należy jednak upamiętniać osoby, które zostały siłą wciągnięte do Wehrmachtu, ponieważ są to „dramaty ludzi”.

Do wystawy odniósł się również były minister obrony narodowej Mariusz Błaszczak. Jak napisał, wystawa ta „to jawna realizacja niemieckiej narracji, a prowadzą ją przecież instytucje, które powinny strzec polskiej pamięci historycznej”.

Zaznaczył, że „tego rodzaju wystawy to próba przekłamania historii”.

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego w komentarzu w serwisie X napisało, że „wystawa przywraca pamięć o Polakach, którym podmiotowość została przymocowana odebrana, i o których na całe dekady zapomniano”. Podano, że wystawa przybliży losy dziesiątków tysięcy Polaków przymusowo wcielonych do Wehrmachtu. Ogromna część z nich zdezerterowała, zasilała później szeregi Polskich Sił Zbrojnych na Zachodzie. Podkreślono, że misją instytucji takich jak muzea jest rzetelne i kompleksowe prezentowanie historii, często dotyczącej tematów trudnych i do tej pory przemilczanych.

W ubiegłym tygodniu muzeum, zapowiadając wystawę, napisało, że na powierzchni 200 mkw. zgromadzono oryginalne eksponaty, fotografie, nagrania, instalacje artystyczne oraz osobiste pamiątki rodzinne. Wystawie towarzyszy również program wydarzeń o charakterze naukowym i edukacyjnym. Wystawa podzielona została na trzy główne części: „W Rzeszy”, „Ślady” i „Głos”.

Wystawa powstała dzięki współpracy Muzeum Gdańskiego, Muzeum II Wojny Światowej w Gdańsku oraz Centrum Badań Historycznych Polskiej Akademii Nauk w Berlinie. PAP

Śledztwo po incydencie na polsko-białoruskiej granicy. Zaatakowany żołnierz mógł przekroczyć uprawnienia

oprac. Karolina Wrońska
Olsztyn

Śledztwo dotyczy podejrzenia przekroczenia uprawnień przez żołnierza pełniącego służbę związaną z zabezpieczeniem granicy państwowej.

Wydział ds. Wojskowych Prokuratury Okręgowej w Olsztynie przejął śledztwo w sprawie podejrzenia przekroczenia uprawnień przez żołnierza podczas interwencji podjętej wobec

osoby, która nielegalnie przekroczyła granicę.

Do incydentu doszło w ubiegły czwartek na odcinku granicy z Białorusią w okolicy Michałowa, gdzie grupa migrantów zaatakowała polskich żołnierzy, rzucając w nich kamieniami. Dwóch migrantów przekroczyło nielegalnie granicę, jeden z polskich żołnierzy został ranny.

Podjął on interwencję wobec osoby, która nielegalnie przekroczyła granicę. Ewentualne

przekroczenie uprawnień miało polegać m.in. na niewłaściwym, niezgodnym z przepisami zastosowaniu wobec osoby ujętej środków przymusu bezpośredniego i spowodowania u niej obrażeń ciała - wyjaśniła w komunikacie prokuratura w Olsztynie. Prowadzone śledztwo toczy się w sprawie, co oznacza, iż nikomu nie przedstawiono zarzutów.

- Trwa gromadzenie materiału dowodowego; przesłuchiwani są świadkowie; analizowane

jest zapis monitoringu z miejsca zdarzenia. Oczekujemy również na opinię biegłych lekarzy, którzy ocenią stopień obrażeń ciała pokrzywdzonego - podkreślił rzecznik Prokuratury Okręgowej w Olsztynie Daniel Brodowski.

Dodał, że jednocześnie zostało przyjęte zawiadomienie żołnierza o czynnej napaści, jakiej 10 lipca miała dopuścić osoba, która nielegalnie przekroczyła granicę. PAP

Przełomowy wyrok sądu we Francji. Status uchodźcy dla mieszkanki Strefy Gazy

oprac. Anna Nagel
Paryż

Sąd we Francji przyznał status uchodźcy mieszkance Strefy Gazy i jej dziecku ze względu na ryzyko prześladowań w razie powrotu na terytorium palestyńskie.

Decyzję podjął krajowy sąd ds. azylu (CNDA) w dziewięcioosobowym składzie, podczas gdy zwykle jest to trzech sędziów. Sąd uznał, że wnioskujący mają podstawy, by obawiać się, że będą prześladowani w razie powrotu na terytorium palestyńskie.

Z informacji podanych wcześniej przez dziennik „Le Monde” wynika, że 47-letnia kobieta, która zwróciła się do CNDA, mieszkała w mieście Bajt Lahija na północy Strefy Gazy. Jej dom został częściowo zniszczony podczas bombardowania, a jej 11-letni syn został ranny w nogi. Kobieta otrzymała pomoc od ambasady Francji.

Zwracając się do CNDA, kobieta argumentowała w swoim

wniosku, że „armia izraelska ucieka się do nierozróżniających technik prowadzenia wojny wobec ludności cywilnej”, opierając się na tym, że cywile ci są Palestyńczykami.

Do tej pory Palestyńczycy uzyskiwali we Fracji tak zwaną ochronę uzupełniającą, która jest przyznawana osobom niemającym podstaw do statusu uchodźcy. Decyzja CNDA jest więc krokiem naprzód, jeśli chodzi o możliwy zakres ochrony cywilów ze Strefy Gazy. PAP



Sąd uznał, że metody prowadzenia przez Izrael wojny w Strefie Gazy „mogą być uważane za akty prześladowań”

Zelenski zmienia szefa rządu czekając na wsparcie Zachodu

oprac. Karolina Wrońska
Kijów

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zelenski zaproponował, by obecny premier Denys Szmyhał objął po rekonstrukcji rządu tekę ministra obrony.

Wcześniej Zelenski ogłosił, że zaproponował dotychczasowej wicepremierce i szefowej resortu gospodarki, Julii Swyrydenko, by stanęła na czele rządu i znacząco zmodyfikowała sposób jego działania.

Szmyhał objął urząd premiera Ukrainy w marcu 2020 r. Swyrydenko dołączyła do rządu Szmyhała w 2021 r.; miała wówczas 35 lat.

Wcześniej przeszła drogę od pracy w administracji regionalnej, w rodzinnym obwodzie czernihowskim, do biura (kancelarii) prezydenta Ukrainy i rady ministrów.

– Ogromne doświadczenie Denysa Szmyhała z pewnością okaże się cenne na stanowisku ministra obrony Ukrainy. To właśnie na tym obszarze kon-



Według mediów szef państwa oczekiwał kreatywnych rozwiązań i propozycji, których dotychczasowy premier nie zapewniał. Julia Swyrydenko jest w rządzie od 2021 roku

centrują się obecnie największe zasoby, największe zadania i ogromna odpowiedzialność za kraj – powiedział ukraiński prezydent w nagraniu udostępnionym na platformach społecznościowych.

Zelenski zaznaczył, że liczy na poparcie parlamentu dla proponowanych zmian w rządzie.

Wcześniej w lipcu agencja Bloomberg spekulowała, że premierowi może zostać powierzono kierowanie ambasadą Ukrainy w USA. Portal RBK-Ukraina przypomniał wówczas, że w Kijowie od kilku tygodni krążą pogłoski o nadchodzących zmianach w gabinecie i zwolnieniu premiera.

Serwis Ukrainska Prawda

już przed rokiem prognozował, że Szmyhał może pożegnać się ze stanowiskiem szefa rządu. Jako powód podano „zmęczenie nim” prezydenta Zelenskiego. Według mediów szef państwa oczekiwał kreatywnych rozwiązań i propozycji, których Szmyhał – zdaniem źródła Ukrainskiej Prawdy – nie zapewniał.

Tymczasem prezydent USA Donald Trump ogłosił, że jeśli w ciągu 50 dni nie dojdzie do porozumienia z Rosją w sprawie wojny w Ukrainie, ogłosi surowe cła wobec Moskwy i jej partnerów handlowych. Dodał, że stawka taryf może wynieść 100 proc.

Prezydent USA przyznał, że dużo rozmawia z przywódcą Rosji Władimirem Putinem. Ale – jak dodał – te rozmowy niczego nie oznaczają, ponieważ mimo miłych słów Putin bombarduje Ukrainę i zabija ludzi.

– Jesteśmy z Rosji bardzo niezadowoleni – oświadczył Trump, który w ostatnim czasie wiele razy krytykował Putina za brak postępów w sprawie rozwiązania konfliktu. PAP

MATERIAL INFORMACYJNY ORLEN

0411291959

ENERGIA JUTRA

ZACZYNA SIĘ DZIŚ



Koniec rosyjskiej ropy. Co to znaczy dla Polski i regionu?

Nadszedł moment, który jeszcze kilka lat temu wydawał się odległy – od 1 lipca 2025 roku Grupa ORLEN całkowicie uniezależniła się od dostaw rosyjskiej ropy. Z końcem czerwca wygaś ostatni kontrakt na dostawy surowca ze Wschodu.

Rosyjska ropa przez lata dominowała w naszym regionie. Uwarunkowania historyczne i geograficzne sprawiły, że rafinerie w krajach dawnego Bloku Wschodniego – w tym w Litwinowie i Kralupach – były projektowane z myślą o przerobie charakterystycznego surowca ze Związku Radzieckiego.

Agresja Rosji na Ukrainę, w 2022 roku, stała się impulsem do przyspieszenia działań zmierzających do zmniejszenia tej zależności. Dzięki konsekwentnym inwestycjom, różnicowaniu kierunków dostaw oraz współpracy z operatorami logistycznymi w kraju i na rynkach zagranicznych, Polska i region odzyskały pełną niezależność

energetyczną. Dzisiaj Grupa ORLEN nie ma już żadnych zobowiązań wobec rosyjskich dostawców.

Jak ORLEN zbudował niezależność energetyczną?

Grupa ORLEN podjęła szeroko zakrojone działania – od testów alternatywnych mieszanek ropy przez modernizację instalacji, aż po rozbudowę infrastruktury przesyłowej. Jednym z kluczowych projektów było uruchomienie zmodernizowanego rurociągu TAL Plus. To nim ropa, dostarczana drogą morską do portu w Trieście, a następnie przez Austrię i Niemcy trafia do Czech.

Równolegle koncern przygotowywał technologicznie



czeską rafinerię w Litwinowie do przerobu innych gatunków ropy niż rosyjska. Zakład przeszedł szereg modernizacji oraz testów różnych mieszanek su-

rowca. Dzięki tym działaniom, Litwinov – podobnie jak rafineria w Kralupach – przetwarza dziś wyłącznie ropę spoza Rosji.

Skąd dziś pochodzi ropa?
Obecnie ropa do rafinerii ORLEN w Polsce, Czechach i na Litwie pochodzi z wielu

bezpiecznych i sprawdzonych źródeł, m.in.:

- Arabii Saudyjskiej i innych krajów Bliskiego Wschodu,
- regionu Morza Północnego (np. Norwegii),
- Afryki Północnej i Zachodniej,
- Ameryki Północnej i Południowej (np. USA, Brazylia).

Co niezależność energetyczna oznacza dla Polaków?

Przede wszystkim – większą stabilność cen w dłuższej perspektywie oraz zmniejszenie ryzyka politycznych nacisków i szantażu surowcowego. ORLEN, jako jeden z największych koncernów paliwowo-energetycznych w regionie, wzmacnia tym samym pozycję Polski jako kluczowego partnera i hubu energetycznego Europy Środkowo-Wschodniej.

To nie tylko koniec rosyjskiej ropy w Polsce. To początek nowego etapu – energetycznej suwerenności regionu, zbudowanej na silnych fundamentach inwestycji, przewidywalności i odpowiedzialnej strategii.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE: Szczepienia przed wyjazdem za granicę

Nieważne, czy na urlop wybierasz się nad polskie morze, do Egiptu, Turcji czy Azji. Przed każdą podróżą warto

pomyśleć o swoim zdrowiu, aby wakacje spędzić bez pieknie i spokojnie bez bólu głowy, brzucha czy gorączki. Pomyśl o szczepieniach, które pomogą zapobiec wielu chorobom. Niektóre z nich są obowiązkowe. Na co warto się zaszczepić przed wyjazdem?

ZA TYDZIEŃ:

- Nie każdemu wolno wsiaść za kierownicę. Jakie choroby wykluczają prowadzenie samochodu?
- Jak dbać o mózg? Siedem prostych sposobów na zdrowy i sprawny umysł



FOT. FREEPIK

Pięć produktów, które pomogą ci zmniejszyć objawy zapalenia stawów

Gabriela Fedyk

gabriela.fedyk@polskapress.pl

Czy także ty cierpisz na bóle stawów? Dodaj do swojej diety 5 polecanych przez ekspertki produktów, a objawy zapalenia stawów będą mniej dokuczliwe. Uwaga: jeden z nich często wyrzucasz.

Terapeutka zajęciowa Julie Jennings i farmaceutka Carolina Goncalves podzieliły się pięcioma produktami spożywczymi, które mogą pomóc zmniejszyć objawy zapalenia stawów. Poza zmniejszeniem bólu i sztywności stawów pomogą one także poprawić ogólny stan zdrowia.

- Wykazano, że niektóre składniki zmniejszają stan zapalny, wzmacniają układ odpornościowy i wzmacniają kości - powiedziała Bristol Live Julie Jennings, terapeutka zajęciowa.

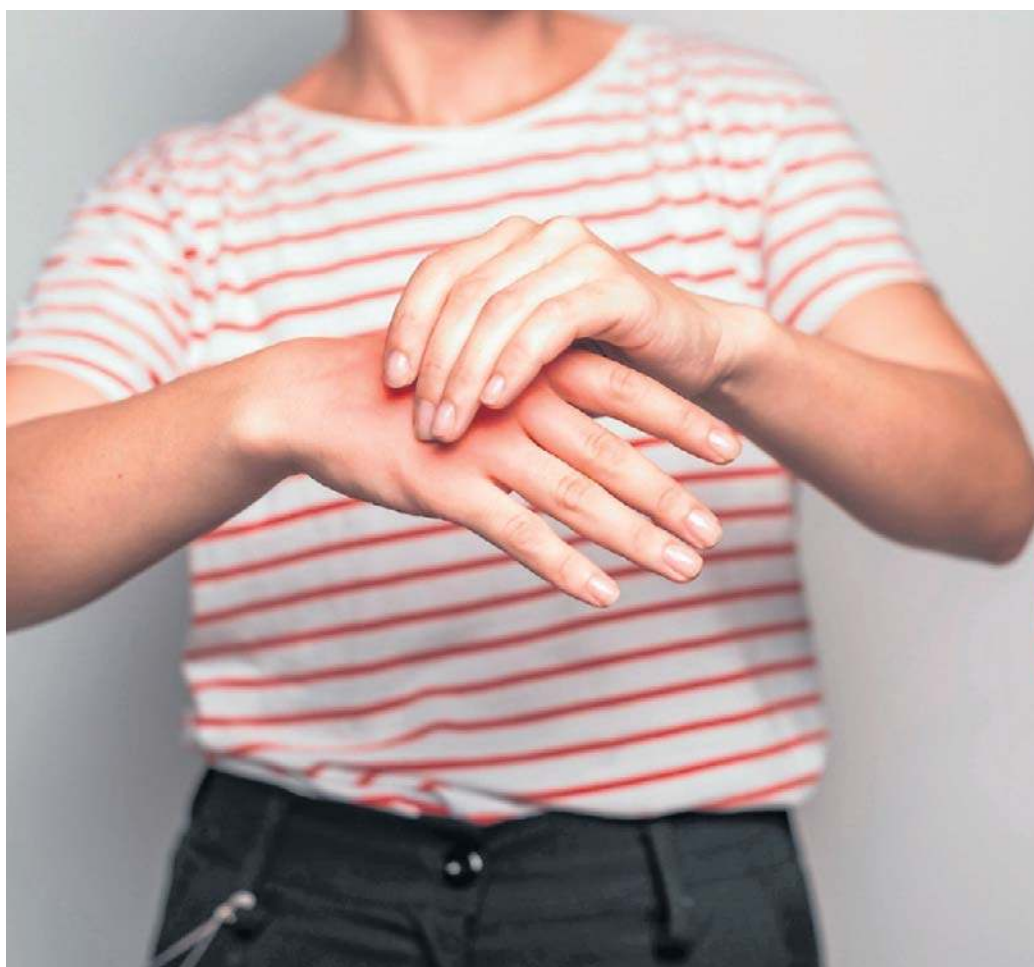
Tłuste ryby na zapalenie stawów

Tłuste ryby nie tylko wzmacniają mózg, ale także wykazują właściwości przeciwzapalne, które mogą złagodzić ból stawów. Ekspertki polecają przede wszystkim łososa, makrele, tuńczyka, sardynki i dorsza.

- Tłuste ryby zawierają kwasy tłuszczowe omega-3, które są przekształcane w organizmie w związki przeciwzapalne. Związki te mogą pomóc ograniczyć produkcję cytokin zapalnych, które mają tendencję do niszczenia chrząstki i przyczyniają się do zapalenia stawów - wyjaśnia Carolina Goncalves, nadinspektor farmacji w Pharmica.

Siemię lniane - alternatywa dla ryb dla wegetarian

Siemię lniane ma podobne właściwości co tłuste ryby, przez co jest świetną alternatywą dla osób na diecie bezmięsnej. Łatwo możesz je włączyć do posiłków - wystarczy posypać nim płatki zbożowe lub owsiankę, użyć jako dodat-



Objawy zapalenia stawów można zwalczać między innymi odpowiednią dietą

kowy składnik mieszanek do pieczenia albo posypać nim sałatkę.

- Osoby poszukujące opcji opartej na roślinach, która oferuje podobny efekt (jaki dają tłuste ryby - przyp. red.), mogą rozważyć nasiona lnu, które są bogatym źródłem kwasu alfa-linolenowego (ALA, rodzaj roślinnego kwasu tłuszczowego omega-3) - poleca Carolina Goncalves.

Skórka z kurczaka - magiczny „odpad” dla twojego zdrowia

Kurczak to popularne źródło białka, które często gości na polskich stołach. Mimo tej popularności wiele osób nie docenia wartości skórki kurczaka dla zdrowia. - Skórka z kurczaka zawiera kolagen typu II, który według niektórych badań może pomóc zmniejszyć objawy cho-

roby zwyrodnieniowej stawów poprzez potencjalne wspomaganie odbudowy chrząstki i pomoc w utrzymaniu elastyczności chrząstki - wyjaśnia Carolina Goncalves.

Kolagen znajduje się w skórze, ale też kościach, ścięgnach i więzadłach zwierząt (kopytnych, drobiu, ryb oraz skorupiaków).

Jeżeli nie chcesz spożywać samej skórki z kurczaka, możesz ją ugotować lub dodać do zupy lub bulionu, w którym kolagen rozpuści się po ugotowaniu jej.

Badania wykazały, że niektóre produkty zmniejszają stan zapalny stawów, wzmacniają układ odpornościowy oraz kości

Aby dodatkowo wspomóc produkcję kolagenu w organizmie, należy jeść pokarmy zawierające kluczowe składniki odżywcze potrzebne do jego produkcji w organizmie, w tym witaminę C i miedź. Dlatego, oprócz produktów zawierających kolagen warto, aby na naszym talerzu znalazły się także papryka i pomidory, fasola, czosnek czy brokuły.

Jagody na zdrowe stawy

Jagody to nie tylko słodki smak, ale też wiele korzyści zdrowotnych.

- Naturalnie występujące przeciwutleniacze w jagodach mogą pomóc w zapobieganiu zapaleniu stawów poprzez zwalczanie wolnych rodników w organizmie, które mogą potencjalnie uszkadzać komórki i przyczyniać się do procesów

zapalnych związanych z zapaleniem stawów - mówi farmaceutka.

Co zrobić, żeby jeść więcej jagód? Terapeutka zajęciowa Julie Jennings poleca domowe koktajle.

- Aby dodać więcej jagód do swojej diety, dla czego nie spróbować zrobić domowych koktajli? Są one nie tylko smaczne, ale także bardzo orzeźwiające podczas cieplejszych letnich miesięcy. Jagody są znane z tego, że mają największą ilość przeciwutleniaczy, a maliny i jagody goji są tuż za nimi!

Oliwa z oliwek - popularny składnik dobry także na stawy

Oliwa z oliwek - którą jej nie używa? Oliwa to jeden z najpopularniejszych i najczęściej używanych składników w kuchni. Jest nie tylko

zdrowa, ale też wszechstronnie używana w kuchni - nawet do kawy! Nie każdy jednak zdaje sobie sprawę z jej pozytywnego wpływu na zdrowie.

- Oliwa z oliwek zawiera związek o nazwie oleocanthal, który według niektórych badań może mieć podobny wpływ na organizm jak niesteroidowe leki przeciwzapalne, takie jak ibuprofen. Uważa się, że oleocanthal hamuje aktywność enzymów COX, zmniejszając produkcję substancji prozapalnych i pomagając zapobiegać stanom zapalnym i związanemu z nimi bólowi w zapaleniu stawów - mówi Goncalves.

Dodanie tych pięciu produktów do diety pomoże zmniejszyć objawy zapalenia stawów. Pamiętaj jednak, żeby być pod kontrolą lekarza i zadbać o inne zdrowe nawyki, takie jak aktywność fizyczna.



FOT. AZERBAIJAN STOCKERS/FREEPIK

Azja, Afryka, Ameryka Płd. Jakie szczepienia są potrzebne przed wyjazdem zagranicznym?

Monika Góralska
monika.goralska@polskapress.pl

Nieważne, czy na urlop wybierasz się nad polskie morze, czy do Azji. Przed każdą podróżą warto pomyśleć o zdrowiu, aby wakacje spędzić bezpiecznie i spokojnie bez bólu głowy, brzucha czy gorączki.

Planując wyjazd za granicę, szczególnie do krajów egzotycznych, szczepienia ochronne są kluczowym elementem przygotowań. Rodzaj zalecanych szczepień zależy przede wszystkim od kierunku podróży, jej charakteru, długości oraz twojego stanu zdrowia. Przed każdym wyjazdem za granicę zapoznaj się z informacjami na temat kraju, do którego podróżujesz. Sprawdź też aktualną sytuację epidemiologiczną i standardy sanitarne. Pomoże ci w tym oficjalna strona Ministerstwa Spraw Zagranicznych, na której znajdziesz niezbędne informacje dla podróżujących.

Niezależnie od kierunku podróży, warto sprawdzić, czy twoje podstawowe szczepienia są aktualne:

- tężec, błonica, krztusiec (DTP) - wiele osób ma je wykonane w dzieciństwie, ale dawkę przypominającą należy przyjmować co 10 lat;
- wirusowe zapalenie wątroby typu B (WZW B) - szczepienie w schemacie 3 dawek zapewni wieloletnią ochronę;
- odra, świnka, różyczka (MMR) - zazwyczaj 2 dawki podskórnie;
- Poliomyelitis (Polio) - zaleca się dawkę przypominającą, jeśli ostatnia była podana dawno

WARTO WIEDZIEĆ

Kiedy warto skonsultować się z lekarzem medycyny podróży?

Z lekarzem medycyny podróży najlepiej kontaktować się przed każdym wyjazdem. Wizyta powinna odbyć się nie później niż 6-8 tygodni przed planowaną podróżą. Pozwoli to na przyjęcie pełnego schematu szczepień (niektóre wymagają kilku dawek w odstęпах czasu) i wykształcenie odporności. Lekarz medycyny podróży podpowie, jak uniknąć problemów i jak postępować w przypadku wystąpienia niepokojących objawów.



Planujesz wyjazd za granicę? Zaplanuj najważniejsze szczepienia

temu, szczególnie w przypadku podróży do krajów, gdzie polio wciąż występuje (np. Afganistan, Pakistan);

- grypa - szczepienie sezonowe jest zawsze dobrym pomysłem.

Szczepienia obowiązkowe przed wyjazdem

Zgodnie z wytycznymi WHO obowiązkowe przed podróżą za granicę do krajów tropikalnych - głównie Afryki i Ameryki Południowej - jest szczepienie przeciwko żółtej gorączce. Jeśli wybierasz się w rejon jej endemicznego występowania, musisz posiadać Międzynarodowe Świadczenie Szczepień, czyli popularną „żółtą książeczkę” z potwierdzeniem przyjęcia preparatu ochronnego. Pamiętaj, że to szczepienie jest wymagane nawet u osób, które przebywają na tych terenach tranzytem dłużej niż 12 godzin.

Zalecane szczepienia w krajach egzotycznych (Afryka, Azja, Ameryka Południowa):

- żółta gorączka (żółta febra) - jedno obowiązkowe szczepienie dla podróżujących do niektórych krajów Afryki i Ameryki Południowej. Wymagane jest okazanie tzw. żółtej książeczki (Międzynarodowe Świadczenie Szczepień). Należy go podać co najmniej 10 dni przed wyjazdem;
- wirusowe zapalenie wątroby typu A (WZW A) - choroba przenoszona drogą pokarmową (zanieczyszczona woda, żywność). Zalecane niemal wszędzie poza Europą i Ameryką Północną;
- dur brzuszny - choroba bakteryjna przenoszona przez

skażoną wodę i żywność. Zalecane w regionach o niższym standardzie higieny;

- wścieklizna - zalecana dla osób planujących dłuższy pobyt, kontakt ze zwierzętami, eksplorację jaskiń lub podróży po terenach wiejskich;
- Cholera - zalecana w regionach, gdzie dostęp do czystej wody jest ograniczony, szczególnie w Azji i Afryce;
- japońskie zapalenie mózgu - zalecane dla osób planujących dłuższy pobyt na terenach wiejskich w Azji, szczególnie w porze deszczowej;
- meningokoki - w niektórych regionach Afryki (tzw. pas zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych) oraz dla osób odbywających pielgrzymkę do Mekki (Hajj lub Umrah);
- kleszczowe zapalenie mózgu - jeśli planujesz aktywności na terenach leśnych lub wiejskich w rejonach endemicznych (np. Europa Środkowo-Wschodnia, Skandynawia, niektóre regiony Azji);
- denga - warto skonsultować z lekarzem, jeśli celem podróży są tereny obciążone tym wirusem. Szczepionkę podaje się w dwóch dawkach w odstępie 3 miesięcy.

Koszt szczepień

Szczepienia przed wyjazdem zagranicznym mogą być drogie, a ich koszt może sięgać nawet kilku tysięcy złotych, ponieważ większość szczepień zalecanych w medycynie podróży nie jest refundowana przez NFZ. Oznacza to, że za szczepionki oraz kwalifikację lekarską (wizytę u lekarza medycyny podróży) zazwyczaj płacisz z własnej kieszeni.

Koszt, jaki poniesiesz za wykonanie szczepień, zależy od tego, dokąd się wybierasz - im dalsza podróż i bardziej egzotyczny kraj, tym więcej i droższych szczepień wymaga.

Ceny szczepionek różnią się w zależności od preparatu, a niektóre szczepionki wymagają podania kilku dawek w określonych odstępach czasu.

Orientacyjne ceny za jedną dawkę szczepionki to:

- wirusowe zapalenie wątroby typu A (WZW A) - 230-339 zł;
- wirusowe zapalenie wątroby typu B (WZW B) - 80-150 zł;
- WZW A+B (szczepionka skojarzona) - ok. 300-399 zł;
- żółta gorączka - 280-320 zł (jedna dawka, obowiązkowa do niektórych krajów);
- dur brzuszny - 240-300 zł;
- wścieklizna - 170-330 zł (często wymagane 3 dawki w cyklu);
- cholera (doustna) - ok. 280-430 zł za dawkę (często 2 dawki);
- japońskie zapalenie mózgu - około 550 zł za dawkę (często 2-3 dawki);
- kleszczowe zapalenie mózgu - 160-200 zł (często 3 dawki w cyklu podstawowym);
- Meningokoki - ok. 270-400 zł;
- koszt konsultacji lekarskiej - zazwyczaj od 150 zł do 300 zł.

Łączny koszt pełnego pakietu szczepień przed podróżą do egzotycznego kraju (np. WZW A, dur brzuszny, żółta gorączka) to często od 800 do nawet 1700 złotych lub więcej - w zależności od liczby potrzebnych dawek i wybranych szczepionek.



Latem, mimo słonecznej pogody, możemy odczuwać ból zatok i inne dolegliwości. To może być wina klimatyzacji

Klimatyzacja w upał może zwiększać ryzyko infekcji

Katarzyna Wąs-Zaniuk
katarzyna.was-zaniuk@polskapress.pl

Latem, mimo gorących dni, możemy odczuwać ból zatok i inne dolegliwości, które zwykle kojarzą się z chłodniejszym okresem roku. Wiele najczęściej ponosi klimatyzacja.

Latem często korzystamy z klimatyzacji, żeby ochłodzić się podczas upałów - w samochodzie, biurze czy sklepach. Niestety, może to mieć niekorzystny wpływ na nasze zatoki i powodować dolegliwości, które zwykle kojarzymy zimą, takie jak ból głowy, zatkany nos, uczucie ogólnego osłabienia, tkliwość i ból zatok.

Dlaczego tak się dzieje?

Klimatyzacja chłodzi powietrze, ale też mocno je osusza. Błona śluzowa nosa i zatok potrzebuje odpowiedniego nawilżenia, żeby dobrze pełnić swoją funkcję ochronną, czyli zatrzymywać wirusy, bakterie i inne drobnoustroje.

Kiedy powietrze jest zbyt suche, śluzówka wysycha i staje się podrażniona, przez co łatwiej dochodzi do stanów zapalnych i infekcji.

Szczególnie narażone są osoby korzystające z klimatyzacji samochodowej. Silny podmuch zimnego powietrza skierowany bezpośrednio na twarz szybko wysusza błonę śluzową i może prowadzić do mikrourazów.

Dodatkowo organizm narażony jest na gwałtowne zmiany temperatur - od gorąca na zewnątrz do zimnego powietrza w środku pojazdu. Takie wahania osłabiają naszą odporność i sprzyjają rozwojowi infekcji zatok.

Dlaczego ludzie chorują od klimatyzacji?

Aby zminimalizować ryzyko infekcji, warto korzystać z klimatyzacji z umiarem i unikać ustawiania zbyt niskiej temperatury. Optymalna różnica między temperaturą na zewnątrz a w pomieszczeniu czy samochodzie powinna wynosić około 5-7 stopni Celsjusza. Niezwykle ważne jest regularne serwisowanie urządzeń - zarówno klimatyzacji samochodowej, jak i tych urządzeń, które znajdują się w biurze czy w domu.

Klimatyzacja ma za zadanie oczyszczać powietrze z kurzu i pyłków, ale jeśli filtry się zabrudzą, staną się idealnym miejscem do rozwoju bakterii i grzybów. Jeśli po włączeniu klimatyzacji wyczuwalny jest nieprzyjemny zapach, to znak, że w systemie mogą namnażać się szkodliwe mikroorganizmy.

Jak uchronić się przed infekcją zatok latem?

Odpowiednie nawodnienie organizmu przez picie dużej ilości wody również pomaga utrzymać wilgotność błon śluzowych, wspierając ich naturalną barierę ochronną. Kolejnym ważnym aspektem jest unikanie gwałtownych zmian temperatur, które osłabiają odporność. Starajmy się stopniowo dostosowywać organizm do różnic termicznych, by nie wystawiać go na zbyt duży stres.

Dbając też o swoją ogólną odporność - przez zdrową dietę, odpowiednią ilość snu i aktywność fizyczną - skutecznie zmniejszamy ryzyko infekcji i możemy cieszyć się komfortem chłodnego powietrza bez przykrych konsekwencji dla naszych zatok.

Te witaminy to letni niezbędnik. Ochronią przed słońcem, zadbają o nawodnienie i piękną skórę



W czasie upałów najlepiej uzupełnisz witaminy i składniki mineralne, korzystając z ich naturalnych źródeł. Jedz więc dużo warzyw i owoców sezonowych, a przede wszystkim cytrusów

Monika Górska
monika.gorska@polskapress.pl

Latem witaminy wspierają organizm. Pomagają utrzymać skórę w dobrej kondycji. Zwalczają wolne rodniki, dzięki czemu dbają o młody wygląd, a także chronią przed promieniowaniem UV.

Latem spędzamy dużo czasu na słońcu, przez co skóra jest częściej wystawiana na działanie promieni słonecznych.

Opalanie nie służy jednak zdrowiu. Przegrzewa organizm, odwadnia, a silne promieniowanie UV niszczy barierę ochronną skóry i wpływa na powstawanie w organizmie wolnych rodników, które powodują stres oksydacyjny. Wolne rodniki uszkadzają więc skórę, sprawiają, że zaczyna się ona szybciej starzeć, a także negatywnie wpływają na działanie całego organizmu.

Witaminy odgrywają więc istotną rolę we wspieraniu organizmu podczas wysokich temperatur i w czasie narażenia na promieniowanie UV latem. Mogą one chronić skórę przed negatywnym wpływem opalania, pomagać zachować młody wygląd, a nawet zmniejszyć odczuwane podczas upałów zmęczenie i znużenie.

Latem łatwo uzupełnić niedobory witamin, ponieważ mamy dostęp do większej ilości świeżych, sezonowych warzyw i owoców.

Warto zwrócić uwagę szczególnie na te witaminy:

- **Witamina C** – jest silnym antyoksydantem, który pomaga chronić organizm przed stresem oksydacyjnym wywołanym przez wysokie temperatury i promieniowanie UV. Latem promieniowanie słoneczne przyspiesza produkcję wolnych rodników i szybsze starzenie się skóry. Witamina C, jako silny antyoksydant, zwalcza wolne rodniki, dzięki czemu poprawia wygląd skóry i zapobiega przedwczesnemu starzeniu się. Wspiera także układ odpornościowy. Jedz więc: cytrusy, paprykę, brokuły, kalafior, szpinak i natkę pietruszki, które są źródłem witaminy C.

- **Witamina A** (i beta-karoten) – ma właściwości antyoksydacyjne i wspiera zdrowie skóry i oczu, które latem są narażone na słońce. Beta-karoten, który jest prekursorem witaminy A i jest w nią przekształcany w organizmie, należy do karotenoidów, czyli barwników o właściwościach przeciwutleniających. Chroni on skórę przed szkodliwym działaniem promieniowania UV i równocześnie poprawia jej koloryt. Witamina A i beta-karoten znajdują się w pomarańczowych i czerwonych owocach i warzywach takich jak: marchew, dynia, czerwona papryka, bataty, morele, szpinak, jarmuż, mango. Pamiętaj jednak, że suplementowanie wita-

miny A nie zastąpi ochrony przeciwsłonecznej, stosuj więc kremy z filtrem UV.

- **Witamina E** – kolejny silny antyoksydant, chroniący komórki przed uszkodzeniami. Działa synergistycznie z witaminą C. Znajdziesz ją w orzechach, nasionach i olejach roślinnych.

- **Witaminy z grupy B** – wspierają metabolizm ener-

giczny i układ nerwowy. Mogą pomóc w zmniejszeniu uczucia zmęczenia i znużenia, co jest ważne, gdy upał dodatkowo obciąża organizm. Uzupełnisz je jedząc: ryby, jaja, nabiał, orzechy, pełnoziarniste produkty zbożowe, rośliny strączkowe, warzywa liściaste i drożdże.

Podczas upałów organizm intensywnie się poci, aby regulować temperaturę ciała. Wraz z potem tracimy nie tylko wodę, ale też cenne elektrolity, czyli niezbędne składniki mineralne, przede wszystkim magnez, sód i potas. Utrata elektrolitów może prowadzić do zmęczenia, osłabienia i skurczów mięśni.

Chociaż witaminy są zawsze ważne dla ogólnego zdrowia, w kontekście upałów i pocenia się kluczowe stają się przede wszystkim elektrolity. Są to minerały, które pełnią kluczową rolę w utrzymaniu równowagi płynów w organizmie, prawidłowym funkcjonowaniu mięśni i nerwów. Upały znacznie zwiększają ich utratę. Niedobór magnezu czy potasu może prowadzić do wzrostu ciśnienia krwi, zaburzeń działania układu krążenia i nerwowego, a także zwiększonego ryzyka wystąpienia udarów i zawałów serca.

W upały najważniejsze jest odpowiednie nawodnienie i uzupełnianie elektrolitów. Skup się na picu wody (najlepiej mineralnej) i spożywaniu produktów bogatych w potas, sód, magnez i wapń.

Masz opuchnięte nogi i dłonie? Uważaj! To nie zawsze wynik upałów. To może być choroba

Katarzyna Wąs-Zaniuk
katarzyna.was-zaniuk@polskapress.pl

Obrzęki latem nie zawsze są jedynie skutkiem upału. Czasem to sygnał, że w organizmie dzieje się coś poważniejszego.

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.

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.

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 zakrzepicą żył głębokich.

Jest to stan, w którym w żyłach głębokich nóg lub innych kończyn tworzy się skrzeplina, czyli skrzep krwi, który blokuje prawidłowy przepływ krwi.



W okresie letnim twoje nogi i dłonie stają się ciężkie, opuchnięte, a skóra napięta? To nie zawsze wynik upałów

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 skrzeplina oderwie się od ściany naczynia i przedostanie się do płuc, wywołując zator płucny – nagłe i zagrażające życiu powikłanie.

Dlatego rozpoznanie i leczenie zakrzepicy musi być szybkie i odpowiednio przeprowadzone.

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 to białka stanowiące ponad połowę składu ludzkiego osocza. Pełnią kluczową rolę w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia onkocytynicznego – siły, która zatrzymuje wodę wewnątrz naczyń krwionośnych.

Kiedy ich poziom jest obniżony, na przykład w wyniku niedożywienia, zespołu nerwowego, 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.

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Czy picie zimnych napojów podczas upałów jest zdrowe?

Upał potrafi być bezlitosny. Sięgamy wtedy po wszystko, co zimne. Warto jednak zdać sobie sprawę, że picie bardzo zimnych napojów w czasie upałów daje jedynie krótkotrwałe wrażenie ochłody. Organizm, reagując na gwałtowny spadek temperatury, uruchamia mechanizmy, które w efekcie mogą prowadzić do... podniesienia ciepłoty ciała. Paradoksalnie więc, sięgając po lodowatą wodę w upał, możemy się jeszcze bardziej przegrzać. Dlatego w wielu kulturach, gdzie wysokie temperatury są codziennością, pije się raczej ciepłe napary - pomagają one lepiej regulować temperaturę ciała i przynoszą długofalową ulgę. Po wypiciu bardzo zimnego napoju może

dojść do szoku termicznego w obrębie gardła i przełyku, co sprzyja stanom zapalnym i infekcjom - zwłaszcza u osób z obniżoną odpornością. Zimna woda może też wywołać skurcz naczyń krwionośnych w żołądku, utrudniając trawienie i powodując ból brzucha lub nudności. U niektórych osób może dojść nawet do nagłego wzrostu ciśnienia krwi z powodu aktywacji układu współczulnego.

Czy picie zimnych napojów i jedzenie lodów w upał szkodzi sercu?

Okazują się, że tak! Jak wynika z badania opublikowanego 12 czerwca w Journal of Cardiovascular Electrophysiology, w pewnych przypadkach tak letnia przyjemność może

sprovokować... migotanie przedsionków. Choć, jak podkreślają autorzy, potrzebne są dalsze analizy, dane nie pozostawiają złudzeń: u konkretnej grupy pacjentów reakcja na chłód jest bardzo wyraźna. W badaniu wzięło udział 101 pacjentów, z których aż 75 proc. stanowili mężczyźni. Uczestników rekrutowano bezpośrednio z oddziałów ratunkowych. Za każdym razem, gdy pacjent trafiał z rozpoznaniem migotaniem przedsionków, był kierowany do zespołu badawczego. Co istotne, ponad połowa uczestników wskazała, że arytmia pojawiła się wyłącznie w wyniku spożycia zimnego napoju lub pokarmu. W wielu przypadkach objawy występowały

niemal natychmiast po schłodzeniu organizmu od wewnątrz. Dodatkowo część osób zauważyła, że incydent arytmii był powiązany z wcześniej wysiłkiem fizycznym. Najbardziej prawdopodobna hipoteza tłumaczy, że po wypiciu zimnego płynu dochodzi do pobudzenia nerwu błędnego, który odgrywa ważną rolę w regulacji pracy serca. Ta stymulacja może wywołać nagły epizod migotania przedsionków. Istnieje również alternatywna teoria, według której zimno przemieszczające się przez przełyk oddziałuje bezpośrednio na mięsień sercowy, wywołując nieprawidłowości w jego pracy.



Zimne napoje i lody mogą zaszkodzić twojemu żołądkowi

Choć kuszą w upał, zimne napoje i lody mogą niekorzystnie wpływać na układ pokarmowy, szczególnie u osób z refluksem, wrzodami czy nadwrażliwością żołądka. Po wypiciu mocno schłodzonego napoju może dojść do skurczu naczyń krwionośnych w żołądku, a co za tym idzie, dolegliwości bólowych brzucha i nudności. Dodatkowo, zimno hamuje optymalne działanie enzymów trawiennych w żołądku, spowalniając proces rozkładu pokarmu i zwiększając ryzyko niestrawności, uczucia ciężkości. W wielu napojach występuje też kwas fosforowy, substancja, która pobudza produkcję kwasu żołądkowego. Wiele osób po wypiciu napoju za-

wierającego ten składnik uskarża się na nieprzyjemne dolegliwości. Kwas fosforowy, zwłaszcza spożywany regularnie i w dużych ilościach, może powodować ból brzucha, nudności, wymioty, rozwolnienie, uczucie pieczenia za mostkiem. Co więcej, jego obecność w diecie w nadmiarze może zaburzać wchłanianie kluczowych minerałów, takich jak wapń, żelazo, magnez i cynk, co wpływa nie tylko na trawienie, ale i ogólne funkcjonowanie organizmu. Podobnie jak zimne napoje, lody silnie obniżają temperaturę w obrębie przewodu pokarmowego. Skutki to między innymi:

- przekrwienie błony śluzowej,
- chwilowe zaburzenia perystaltyki,
- skurcze żołądka.
- uczucie bólu lub „ścisku”.

Płukanie owoców i warzyw to mało

Monika Górska, RED
monika.gorska@polskapress.pl

Lato kusi bogactwem świeżych owoców i warzyw. Jednak zanim z radością sięgniesz po nektarynkę albo pomidora, miej świadomość, że samo płukanie pod bieżącą wodą nie wystarczy.

Wiele warzyw i owoców dostępnych na rynku jest skażonych pestycydami. Dlatego zanim położymy je na talerz, trzeba je dokładnie umyć. Choć i to nie daje stuprocentowej gwarancji...

Pestycydy. Jest się czego bać

Pestycydy to substancje, które używane są w rolnictwie do zwalczania szkodliwych lub niepożądanych organizmów, przeszkadzających w uprawie. Służą do likwidacji bakterii, grzybów, chwastów, wirusów czy pleśni, zabijają owady, roztocza, larwy, ślimaki i gryzonie.

Mają sprawić, że plony będą bardziej obfite, a owoce i warzywa - ładniejsze i bardziej atrakcyjne dla konsumenta.

To właśnie dzięki pestycydom na sklepowych półkach znajdujemy jabłka idealne jak z obrazka, a z zakupionych śliwek nie wyglądają robaczki. Wszystko niestety ma jednak swoją cenę.

Pestycydy trafiają do wody, powietrza i gleby, systematycznie je zanieczyszczając, nie są również obojętne dla naszego



W 2025 roku, według raportu Environmental Working Group (EWG), na liście warzyw i owoców najbardziej naszpikowanych pestycydami figurują: szpinak, truskawki, jarmuż, winogrona, brzoskwinie, gruszki, jabłka, nektarynki, papryka, wiśnie, borówki i ziemniaki

samopoczucia. Wprawdzie nie zagrażają nam bezpośrednio, ale ich spożywanie regularnie i w dużych ilościach już bezpieczne nie jest. Powinniśmy o tym szczególnie pamiętać, wybierając produkty, które podajemy dzieciom.

Badania dowodzą, że kumulacja pestycydów w organizmie może prowadzić do wielu negatywnych skutków, 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.

Płukanie pod bieżącą wodą nie wystarczy

Choć całkowite wyeliminowanie narażenia na działanie pestycydów jest trudne, możemy znacząco zmniejszyć ryzyko, dbając o dokładne umycie spożywanych produktów i nie chodząc tu tylko o płukanie ich pod bieżącą wodą. Za czasów naszych babć to wystarczyło, teraz absolutnie nie!

Potencjalnym sposobem na oczyszczanie owoców i warzyw z pestycydów jest moczenie ich najpierw w wodzie o odczynie kwaśnym, a potem w wodzie o odczynie zasadowym. W tym miejscu przychodzi z pomocą kolejno ocet (może być też jabłkowy) i soda oczyszczona, które każdy z nas ma w domu. Niestety, nawet to nie gwarantuje ich czystości chemicznej, ponieważ pestycydy w mniejszym lub większym stopniu przenikają do wnętrza roślin. Z tej samej przyczyny niewystarczające jest obieranie warzyw i owoców ze skórki, na której pestycydy jest najwięcej.

Kupujemy od sprawdzonych dostawców

Najlepszym rozwiązaniem problemu pestycydów jest unikanie owoców i warzyw szczególnie podatnych na ich wpływ oraz wybieranie tych, pochodzących z upraw ekologicznych. Powinniśmy unikać także produktów przetworzonych, niesezonowych i co do których nie mamy pewności ich pochodzenia. W przypadku produktów dla dzieci i niemowląt, warto sięgać po musy czy kaszki z owocami, mogące pochodzić z certyfikatami rolnictwa ekologicznego czy biodynamicznego, w którym stosowanie chemicznych środków ochrony roślin jest niedopuszczalne. W sezonie, jeżeli mamy możliwość, kupujemy świeże owoce i warzywa od sprawdzonych dostawców.

CZY WIESZ, CO JESZ?

Fundacja Pro-Test opublikowała niedawno wyniki testu czereśni kupionych w popularnych dyskontach i na bazarze. Badania przeprowadziło akredytowane laboratorium - Zakład Badania Bezpieczeństwa Żywności Instytutu Ogrodnictwa - Państwowego Instytutu Badawczego w Skierniewicach.

Najwięcej pestycydów - aż osiem - wykryto w czereśniach z Polski, sprzedawanych na bazarze jako „niepryskane”. Badacze znaleźli w nich m.in. ometoat - środek silnie toksyczny, uznawany przez EFSA za potencjalnie rakotwórczy, neurotoksyczny i zaburzający gospodarkę hormonalną.

Stosowanie ometoatu jest nielegalne w UE od wielu lat. Dlatego Fundacja Pro-Test złożyła oficjalne zawiadomienie do sanepidu.

Dla porównania, w hiszpańskich i greckich czereśniach kupionych w sieciówkach wykryto maksymalnie dwa pestycydy - dopuszczone do stosowania i w śladowych ilościach, znacznie poniżej dopuszczalnych limitów.

Zdaniem Fundacji Pro-Test, wyniki testu wskazują na systemowy problem: brak skutecznego nadzoru nad jakością warzyw i owoców sprzedawanych poza dużymi sieciami handlowymi. **MK**

Akceptuję upływ wieku, co wcale nie oznacza, że o sobie nie dbam

Joanna Koroniewska na Instagramie Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Iga Świątek celebrowała zwycięstwo

Po wygranej na Wimbledonie polska tenisistka pojawiła się na wieńczącej turniej Kolacji Mistrzów. Styliści wybrali dla Świątek perłową suknię z kolekcji Stelli McCartney, która kosztuje ponad 8500 zł. Punktem kulminacyjnym wieczoru był taniec mistrzów. Polkę poprowadził Jannik Sinner, który również wygrał w tym roku Wimbledon po raz pierwszy.

Julia Wieniawa unikała zdjęć

Kilka dni temu paparazzi dopadli celebrytkę. Wieniawa przyjechała do pracy do Garnizonu Sztuki swoim porsche, które kupiła trzy lata temu za 300 tys. zł. Była w dżinsach i luźnej bluzie, a w ręce miała torebkę Chanel wartą 30 tys. zł. Najwidoczniej próbowała uniknąć zdjęć, bo zasłaniała twarz dłonią i odgarniała włosy.

Maja Ostaszewska skrytykowała amatorów

Ceniona aktorka wzięła udział w programie „Interakcje. Starcie pokoleń”. Zapytana, jak ocenia występy amatorów bez aktorskiego wykształcenia w teatrze i w filmie, była bardzo krytyczna. Przyznała, że nigdy „nie była pod wrażeniem” występu osoby bez formalnego wykształcenia w teatrze. Jej zdaniem film w opozycji do teatru wybacza jednak amatorom zdecydowanie więcej. Ale nie zawsze. – Jeśli reżyser się gubi, a scenariusz kuleje, to tylko dobry, świadomy aktor się w tym odnajdzie – stwierdziła. (GZL) Fot. Lukasz Kaczanowski



W TELEWIZJI



Rodzina od zaraz TVN Fabuła, 17:35

Pete i Ellie postanawiają adoptować dziecko. Gdy okazuje się, że ich „idealna” pociecha ma dwójkę rodzeństwa, w tym zbuntowaną 15-latkę, stają się nagle rodziną dla trojga dzieci. Szybko muszą nauczyć się rodzicielstwa...

Róisín Murphy – Malta Festival 2025

TVP 1, 21:20
Koncert Róisín Murphy, irlandzkiej artystki, która wystąpiła na Malta Festival 2025 w Poznaniu, gdzie śpiewa swoje hity.

Dziewczyna, która zniknęła Ale Kino+ HD, 22:15

Nieśmiały Aaro zakochuje się w Maurze, która znika niedługo po rozpoczęciu ich romansu. Mężczyzna zaczyna jej szukać i tym samym odkrywa, że jest ona kimś innym, niż sądził.

Pavarotti

TVP Kultura, 22:45
Łobuzerski uśmiech, potężny głos. Luciano Pavarotti był wybitnym śpiewakiem operowym, a do tego człowiekiem obdarzonym wielką energią i charyzmą, prawdziwym królem życia. Dokument jest hołdem dla tej ikonicznej postaci.

Dusiciel z Bostonu

Polsat Film, 23:00
Oparta na faktach historia pionierskich reporterek, które – ryzykując życiem – w latach 60. nagłośniły sprawę wstrząsających morderstw Dusiciela z Bostonu.

KRZYŻÓWKA NR 108

Poziomo:

- 3) drapieżnik o cennym futrze,
- 6) łączy rękę z tułowiem,
- 11) „wojskowy” utwór muzyczny,
- 12) pies myśliwski, spokrewniony z wyżłem,
- 13) absolutna doskonałość, wzór,
- 14) prawdziwek o wadze 5 kilogramów,
- 15) André, autor powieści „Lochy Watykanu”,
- 16) zjazd dostojników kościelnych,
- 17) żołnierz przed przysięgą,
- 18) pręty pod popielnikiem,
- 19) mąż Penelopy, król Itaki,
- 21) koncertowa lub konferencyjna,
- 23) stolica Kazachstanu nad rzeką Iszym,
- 26) drobno pokruszony węgiel,
- 27) osłona chłodnicy w aucie,
- 30) periodyk katolicki ukazujący się od 1945 roku,
- 31) potańcówka w wiejskiej rezerwacji,
- 34) mieszkanka dawnej Persji,
- 38) rycerz Karola Wielkiego,
- 39) najliczniejsza osada wioślarska,
- 40) namiot na mongolskim stepie,
- 41) uliczna budka z gazetami,
- 42) wielkie posiadłości ziemskie.

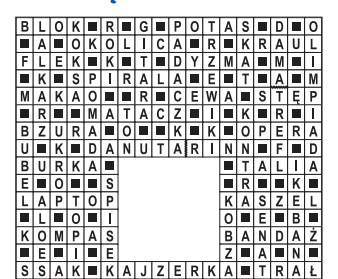
Pionowo:

- 1) skwarki do klusków śląskich,
- 2) dziewczyna o czarnych włosach,
- 3) słodki sos do leguminy,
- 4) polskie psy myśliwskie,
- 5) wąski pas łądy między dwoma obszarami wód,



- 6) ... Radziwiłł, książę z „Potopu”,
- 7) imię Lipnickiej, piosenkarki,
- 8) jednostajna, mozolna praca,
- 9) dawna nazwa szkół dla dziewcząt,
- 10) niewielka ryba słodkowodna,
- 20) skorupiak planktonowy, rozwiłtka,
- 22) bambosze Ferdynanda Kiepskiego,
- 24) szklana tafla w ramie,
- 25) ryba z rodziny śledziowatych,
- 28) wyznaczona porcja żywności,
- 29) strumyk znikający pod ziemią,
- 31) pancerz chroniący rycerza przed urazami,
- 32) utwór Maurice'a Ravela,
- 33) niszczyciel, barbarzyńca,
- 35) przednia strona monety,
- 36) rozbijany na biwaku,
- 37) największy stan w Ameryce.

ROZWIĄZANIE NR 107



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Energia będzie Cię dzisiaj wręcz rozpierać, ale nie pędź za szybko. Horoskop dzienny radzi zatrzymać się, by dostrzec szansę ukrytą tuż obok.

Ryby (19.02 - 20.03)

Czas na małe zmiany w codziennej rutynie. Horoskop na dziś mówi, że nowe nawyki pomogą odzyskać wewnętrzny równowagę. **Baran (21.03 - 19.04)** Dziś rozmowy niosą moc – słuchaj ich bardzo uważnie. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że ktoś bliski zdradzi Ci coś ważnego.

Byk (20.04 - 20.05)

Skup się na bliskich. Horoskop dzienny wróży, że to dobry czas, by odbudować relacje i zainwestować w emocjonalne bezpieczeństwo. **Bliznięta (21.05 - 21.06)** Świecisz wyjątkowo jasno. Horoskop na dziś to wskazówka, by wykorzystać to w pracy lub relacjach. Charyzma otwiera wszystkie drzwi. **Rak (22.06 - 22.07)** Porządek to Twoja siła, ale dziś odpuść perfekcję. Horoskop dzienny na środę mówi, że w chaosie znajdziesz coś wartościowego...

Lew (23.07 - 22.08)

Zadbaj o równowagę między obowiązkami a przyjemnościami. Horoskop dzienny wróży, że serce podpowie Ci, co jest naprawdę ważne. **Panna (23.08 - 22.09)** Intuicja nie zawodzi – podążaj za nią. Horoskop na dziś mówi, że masz szansę odkryć coś, co długo było przed Tobą ukryte. **Waga (23.09 - 22.10)** Przygoda kusi, ale nie ignoruj innych spraw. Horoskop dzienny na środę mówi, że odrobina odpowiedzialności dziś to więcej wolności jutro.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Wytrwałość przyniesie efekty. Nie zrażaj się trudnościami. Horoskop dzienny zapowiada, że każdy krok zbliża Cię do upragnionego celu. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Nie bój się wyróżniać. Twoje pomysły mogą zainspirować innych. Horoskop na dziś radzi podzielić się z innymi osobami tym, co myślisz. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Marzenia to nie ucieczka, lecz mapa. Horoskop dzienny na środę radzi posłuchać swojej wyobraźni – może Cię zaprowadzić w dobre miejsce.

DROBNE

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

W Biurze Ogłoszeń:

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

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

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

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

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

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

3-POK. na wsi, 785-901-949.

REKLAMA 0011247910

OMEGA
WYCENY
OBRÓT

SŁUPSK, UL. STARZYŃSKIEGO 11

tel. 59 841 44 20
601 654 572www.nieruchomosci.słupsk.pl
omega@nieruchomosci.słupsk.pl

Praca

ZATRUDNIĘ

OCHRONA z gr. niepełnosprawności
Police tel. 604 630 556

ZATRUDNIĘ Panią przy prowadzeniu
domu w Koszalinie, 509-180-434.

Usługi

AGD RTV FOTO

NAPRAWA RTV, anteny, bezpłatny
dojazd, tel. 888-032-998

PRALKI naprawa w domu, 603 775 878

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI odchowane 784 461 566

KRÓTKO

SŁUPSK

Słupskie Towarzystwo Społeczno-Kulturalne zaprasza na bezpłatne czwartkowe koncerty organowe w kościołach. Początek o 19.15.

17.07 - kościół Mariacki. Józef Sole Coll (Watykan) - organy, Zespół Muzyki Cerkiewnej „Partes” (Kijów, Ukraina), Serhiy Bida - tenor, dyrygent, Olena Tsygankova - alt, Vasyl Huliak - tenor, Kostiantyn Lenchuk - bas, Ivan Yarems - bas. W programie utwory: M. Berezowskyiego, M.E. Bossiego, M. Boulnois, M. Dyletskyiego, S. Karg-Elerta, Léon-ce de St Martin, D.Tuptalo, Ch.M. Widora, anonimów.

24.07 - kościół pw. św. Jacka. Wojciech Wojtasiewicz (USA) - organy, Pruska Orkiestra Kameralna z Prenzlau (Niemcy), Aiko Ogata (Japonia) - dyrygentka, koncertmistrzyni. W programie utwory: J.S. Bacha, G. Fauré, G.F. Haendla, M. Karłowicza, L. Vierne.

31.07 - kościół św. Jacka. Marcus Raiser (Niemcy) - organy, Stuttgart Barock Collegium, Eckhard Schmidt, Rudi Scheck (Niemcy) - trąbki, rogi myśliwskie. W programie utwory: J.S. Bacha, A. Dvořáka, F. Manfrediniego, J.Ch. Rincka, G.F. Telemanna.

07.08 - kościół św. Jacka. Witold Zalewski - organy, Lwowska Orkiestra Kameralna „Academia” (Ukraina), Igor Pylatiuk - dyrygent (Ukraina), Artur Mykyta - koncertmistrz (Ukraina). W programie utwory: J.S. Bacha, D. Buxtehudego, M. Berezowskiego, T. Dubois, F. Mendelssohna-Bartholdy'ego, J.I. Paderewskiego. **MARA**

Średniowieczne harce w słupskim zamku



FOT. MATERIAŁY PROMOCYJNE

Na jedno popołudnie na zamkowy dziedziniec powrócą średniowieczni wojowie i nadobne niewiasty

Anna Czerny-Marecka
Słupsk

Muzeum Pomorza Środkowego w Słupsku zaprasza na wydarzenie plenerowe „Popołudnie przez Zamkiem”. Zarezerwujcie sobie czas na 27 lipca!

Będzie to czwarta odsłona „Popołudnia przez Zamkiem”, czyli letniego spotkania z historią, kulturą i sztuką. W niedzielne popołudnie (27 lipca) na dziedzińcu przed Zamkiem Książąt Pomorskich w Słupsku powstanie średniowieczna wioska za sprawą wojów i niewiast z epoki.

W tym roku z uwagi na potrójny jubileusz Słupska: 760-lecie nadania praw miejskich przez księcia gdańskiego Świętopełka

II, 715-lecie ich ponowienia przez margrabiego brandenburskiego Waldemara oraz 80. rocznicę zasiedlenia miasta przez ludność polską, wydarzenie rozpocznie się wyjątkowo na Starym Rynku o godzinie 13:15, skąd ulicą Mostnika w stronę zamku wyruszy książęcy orszak. Na dziedzińcu o godz. 13:30 odbędzie się inscenizacja nadania praw miejskich.

W programie:
● Warsztat kaletnika - szybie sakiewek
● Młynopiekarnia - wypiekanie podpiomyków
● Warsztat lepienia w glinie
● Stanowisko powroźnika
● Mennica średniowieczna
● Warsztat kowala
● Kram zielarki
● Stanowisko tkaczki
● Ryckie tańce

● Pokaz broni
● Strzelanie z łuku (w ogrodach zamkowych)
● Przejazdki konne (przed Dworkiem)
● Animacje i konkursy dla najmłodszych, w tym turnieje walk dla dzieci, przeciągnięcie liny, strzelnica
● Wykład dra Rafała Foltyna „Słupsk w XIII i XIV stuleciu” (w sieni zamku o godz. 15:30)
● Koncert zespołu LORD WIND odtwarzającego pieśni wczesnośredniowieczne (o godzinie 14:30 oraz 17:30)
● Pyszna strawa
Dodatkowo: zejścia do krypty pod ołtarzem w kościele p.w. św. Jacka (w godz. 14:00-17:00), wejścia bez opłaty na wieżę zamkową w godzinach (13:30-17:20). ©©

Polecamy →

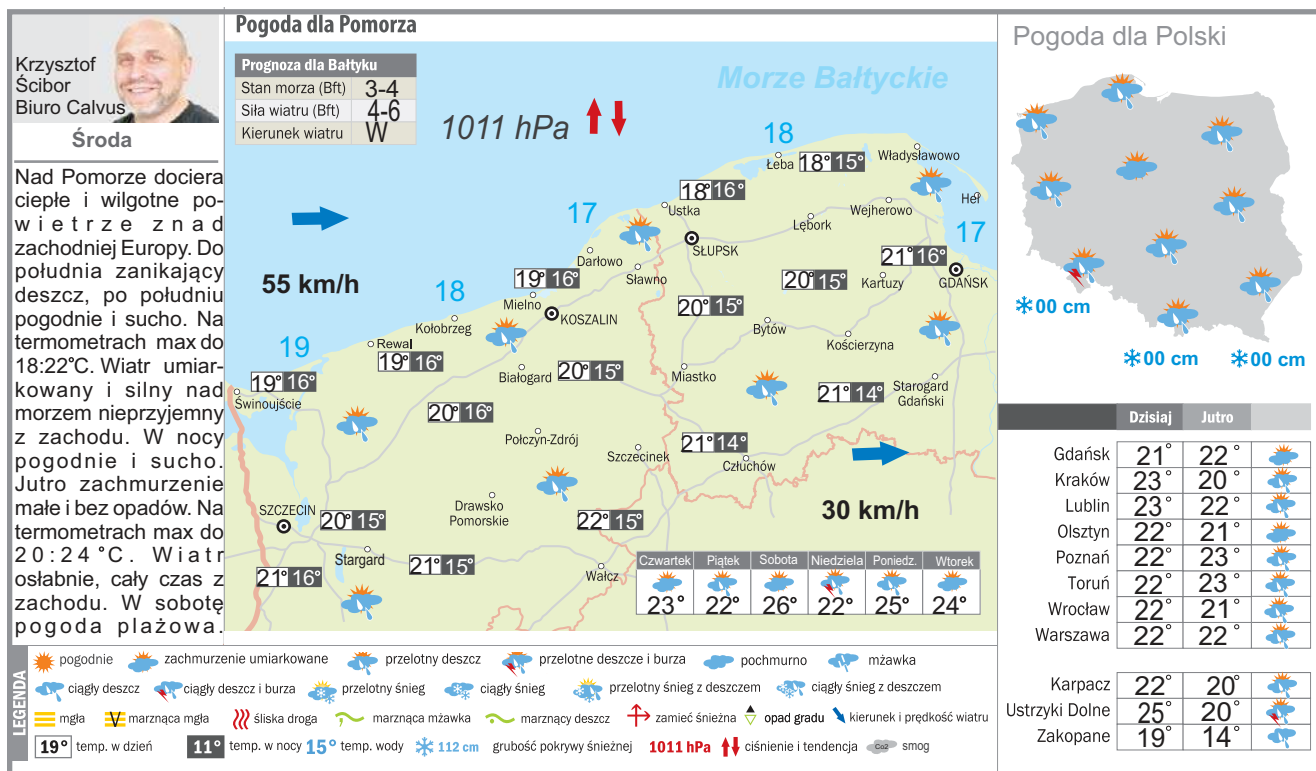
SPORTOWY24



Sport to Wy

sportowy24.pl

POGODA



SPORT

www.sportowy24.pl

Górnik Zabrze może zostać sprzedany dopiero w połowie października

Rafał Musiol
r.musiol@dz.com.pl

PIŁKA NOŻNA. Komisarz miasta Zabrze Ewa Weber podpisała harmonogram działań zmierzających do prywatyzacji klubu Górnik Zabrze. Cała procedura powinna się zakończyć do 15 października.

Proces prywatyzacji klubu Górnika Zabrze rozpoczął się u schyłku kadencji prezydent tego miasta Małgorzaty Mańki-Szulik. Jej następczyni Agnieszka Rupniewska anulowała procedurę i rozpoczęła nowe. Wbrew jej deklaracjom działania nie były zaawansowane, co stwierdziła komisarz Ewa Weber, która przejęła rządy po odwołaniu prezydenta przez mieszkańców w drodze referendum.

- Zaawansowanie procedury oceniam na około 30 procent, nie powstał nawet harmonogram działań. Trudno mi powiedzieć, czy możliwa jest finalizacja prywatyzacji do końca czerwca - informowała niedawno komisarz.

Już wiadomo, że taki termin, który zapowiadała Agnieszka Rupniewska, jest nierealny.

- Nie został zakończony pierwszy etap, czyli badanie ksiąg rachunkowych klubu, po którym obaj oferenci powinni złożyć informację, czy są zainteresowani przystąpieniem do kolejnych działań - oświadczyła Ewa Weber. - Wraz z zespołem prywatyzacyjnym opracowaliśmy harmonogram działań, z którego wynika, że Górnik może przejść w ręce nowego właściciela lub właścicieli 15 października.

Harmonogram przewiduje, że zakończenie badania ksiąg i złożenie deklaracji o chęci udziału w kolejnych etapach trwało do 6 czerwca. Następnie miasto miało ustalić stanowisko

Przejęciem Górnika zainteresowane są dwa podmioty: konsorcjum firm Zarys/Tabapol oraz LP Holding GmbH Lukasa Podolskiego

PIŁKA NOŻNA

Piłkarki AP Orlenu Gdańsk rozegrały pierwszy mecz sparingowy.

Drużyna AP Orlenu Gdańsk prowadzona przez Patrycję Falborską wygrała z SMS-em Łódź 1:0 (0:0) w meczu sparingowym. Zwycięskiego gola dla gdańskiego zespołu strzeliła w 89 minucie

Agnieszka Derus, która przedłużyła umowę z klubem. Nowy kontrakt podpisała także Eleanor Christon. Jutro piłkarki AP Orlenu udadzą się na czterodniowe zgrupowanie do Morąga,

a na jego zakończenie zmierzą się w grze kontrolnej ze Stomilankami Olsztyn. Później zagrają też sparingi w Lechem/UAM Poznań i Pogonią Dekpołem Tczew. (stan)

PIŁKA NOŻNA

Chelsea Londyn lepsza od PSG.

Chelsea Londyn pokonała PSG 3:0 (3:0) w finale Klubowych Mistrzostw Świata. Bramki: Cole Palmer (22, 30), Joao Pedro (43). (stan)



Komisarz Ewa Weber nie sfinalizuje prywatyzacji podczas swojej trzymiesięcznej misji

wyściowe do negocjacji, które rozpoczęły się 15 czerwca i potrwają do 31 sierpnia. Wybór ostatecznej oferty powinien zakończyć się do 15 września, dzień później odpowiedni wnio-

sek zostanie złożony do Rady Nadzorczej klubu, 29 września może zostać podjęta uchwała Rady Miasta, a 15 października zawarta umowa sprzedaży akcji i umowa inwestycyjna.

- Wycena akcji powstała, ale jej wartość nie może być ujawniona - oświadczyła Ewa Weber, która na pytanie o stan spółki odpowiedziała: - Gdybym to ujawniła spaliłabym negocjacje.

Ewa Weber nie przewiduje jakiegokolwiek wsparcia finansowego dla klubu ze strony miasta.

- Nie ma takiej potrzeby. Obecna sytuacja finansowa Górnika pozwala na jego samodzielne funkcjonowanie - stwierdziła komisarz Zabrze.

Plan prywatyzacji może oczywiście zostać zawieszony w efekcie wyborów prezydenckich, które odbędą się najpóźniej za trzy miesiące. - Zwyknieca wyborów może podjąć własne decyzje odnośnie prywatyzacji, zwłaszcza jeśli będzie jej przeciwnikiem - przyznaje Ewa Weber, która w wyborach również weźmie udział.

Przejęciem Górnika zainteresowane są dwa podmioty: konsorcjum firm Zarys/Tabapol oraz LP Holding GmbH Lukasa Podolskiego. - Jestem za przejrzystością i uczciwością procesu, więc nie spotykam się ze stronami zaangażowanymi w ten proces. Do takiego celu została powołana komisja prywatyzacyjna - oświadczyła komisarz. ©P

Jakub Perske z biznesu do boksu z myślą o szkoleniu młodzieży

Rafał Rusiecki
rafal.rusiecki@polskapress.pl

BOKS. Jakub Perske po latach wrócił do sportu, zmienił jednak dyscyplinę.

Początkowo napędzała go chęć zrzucenia nadmiaru kilogramów, ale z czasem zafascynował się boksem na tyle, że zwiększył liczbę zajęć i sparingów. Przedsiębiorca z Gdańska poszedł o krok dalej i w sierpniu rusza z treningami dla młodzieży w Klubie Bokserskim Brzostek Top Team przy ul. Elektryków w Gdańsku.

- Przez 20 lat grałem w Polsce i w Niemczech w piłkę nożną. Przeszedłem do boks, gdzie poznałem trenera Kamila Przybyłowskiego. Udało mi się zrzucić 14 kg, co początkowo było głównym celem. Zgłosiłem się na galę charytatywną, podczas której udało się zebrać ponad 10 tysięcy złotych, więc byłem bardzo

dumny. Swoją walkę wygrałem i tak zaczęła się przygoda z boksem amatorskim - mówi nam Jakub Perske, przedsiębiorca z Gdańska, który postanowił zadbać o swoją kondycję fizyczną.

Jego inicjatywa „Boksuj z Żabką” została wybrana w ramach programu grantowego Żabki „Dobre Życie”, który wspiera lokalne akcje franczyzobiorców. Ta idea to cykl treningów bokserskich pod okiem profesjonalistów. Wśród zaproszonych gwiazd jest były mistrz świata Dariusz Michalczewski. Poza ćwiczeniami uczestnicy będą mieli możliwość skorzystać z konsultacji ze specjalistami, czyli fizjoterapeutami, dietetykami i ekspertami ds. zdrowia.

- Staram się działać dla lokalnych społeczności. Wiem, że niektórzy w życiu mają ciężiej niż my. Młodzież garnie się do sportu, chociaż panuje stereotyp, że cały czas spędza przed komputerem. W sierpniu zaczynamy treningi

dla młodzieży w Klubie Bokserskim Brzostek Top Team, mieszczącym się przy ul. Elektryków. Prowadzić je będą zawodowi trenerzy pięściarstwa. Nie będą to tylko otwarte zajęcia sportowe. Pojawiają się na nich dietetycy i fizjoterapeuci - tłumaczy gdańszczanin.

A jego przykład najlepiej pokazuje, że fascynacja sportem może przynieść wiele dobrych zmian w życiu.

- Pracuję w godzinach porannych, od 5.00. Wiele razy moich nowych pracowników przyprowadzałem na zajęcia. Sam poświęcam na boks 5-6 treningów w tygodniu. Łączę to z basenem i sauną. Do walki „ścinam” jeszcze 5-6 kg. Konsekwencja to sprawa, której muszę się trzymać. Ważnymi elementami są sparingi, a sparuję trzy razy w tygodniu, zawsze w niedzielę. To często. Sparing jest momentem sprawdzenia, ale z kulturą wobec przeciwnika. Moja praca

w sieci franczyzowej jest doceniana. Pracownicy mnie podpatrują. Samodyscyplina musi występować w pracy, a to też naturalna kolej rzeczy w boksie - opowiada o swoim zaangażowaniu Jakub Perske.

Aktywność fizyczna jest niezwykle istotnym elementem naszego zdrowia. Dotyczy to w szczególności osób, które zawodowo realizują się m.in. przed komputerem.

- Nie ukrywam, że dużo frajdy sprawiło mi lustro, bo jak się zrzuci 14 kg ciała, to jest efekt niebo a ziemia. Boks pozwala mi wyładować emocje. Na każdym treningu staram się dawać z siebie 100 procent. Każdemu zdarzają się gorsze momenty, czasem nie chce się wstać z łóżka. Z hali bokserskiej wychodzę zadowolony, odprężony, a dzięki temu podejmuję lepsze decyzje w biznesie - reklamuje treningi bokserskie Jakub Perske. ©P



Jakub Perske podczas treningu bokserskiego w gdańskim klubie Brzostek Top Team

Jan Urban selekcjonerem piłkarskiej reprezentacji Polski

Bartosz Głab
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Jan Urban zostanie nowym selekcjonerem piłkarskiej reprezentacji Polski. Wiadomo już, jak będzie wyglądał jego sztab, a także kiedy odbędzie się oficjalna prezentacja.

Urodzony w Jaworznie trener od początku był jednym z głównych kandydatów do objęcia reprezentacji Polski, gdy z roli selekcjonera po czerwcowym zgrupowaniu zrezygnował Michał Probiez. Z medialnych doniesień można było wywnioskować, że w ciągu ostatniego miesiąca jego pozycja w oczach prezesa PZPN nie zawsze była najmocniejsza. Cezary Kulesza chciał powierzyć to stanowisko pracującemu obecnie w Japonii Maciejowi Skorzy, ale ten nie zdecydował się przyjąć oferty. Rozmawiano również między innymi z Jerzym Brzęczkiem, który w przeszłości, i to z sukcesami, prowadził Białą-Czerwoną.

Ostatecznie zdecydowano jednak, że najważniejszą drużynę piłkarską w kraju poprowadzi 63-letni Jan Urban, który ma na swoim koncie mistrzostwo Polski i 2 zdobyte Puchary Polski z Legią Warszawą, a także triumf w Supercupie Polski z Lechem Poznań. Jego ostatnią pracą był Górnik Zabrze, z którego został zwolniony w kontrowersyjnych okolicznościach w połowie kwietnia bieżącego roku.

Wcześniej zazwyczaj dobrze poinformowany Mateusz Borek zdradził nawet kształt sztabu trenerskiego reprezentacji Polski, a także pomysł Jana Urbana na drużynę. Asystentem selekcjonera ma zo-



Jan Urban będzie musiał załagodzić atmosferę w kadrze po tym, gdy opaskę kapitana stracił Robert Lewandowski

stać Jacek Magiera, który w przeszłości prowadził Legię Warszawę w fazie grupowej Ligi Mistrzów, a w zeszłym roku sięgnął ze Śląskiem Wrocław po sensacyjne wicemistrzostwo Polski.

Z drużyną narodową mają pracować również legendarny bramkarz Józef Młynarczyk, Marcin Prasoł, a także Grzegorz Staszewski. Rola dyrektora kadry przypadnie natomiast Adrianowi Mierzejewskiemu. Doświadczony szkoleniowiec chciałby mieć u siebie także Hiszpana Juana Iribarrena, który w przeszłości pełnił rolę trenera przygotowania fizycznego między innymi w Atletico Madryt, re-

prezentacji Meksyku oraz... Legii Warszawa prowadzonej właśnie przez Jana Urbana.

Wiele również wskazuje, że reprezentacja Polski zmieni ustawienie, o którym tak dyskutowano w ciągu ostatnich miesięcy.

- Na pewno reprezentacja Polski będzie grać w ustawieniu bazowym 4-4-2. Dyskusje na temat ustawienia i taktyki były dużą częścią dyskusji prezesa i jego współpracowników z kandydatami na selekcjonera reprezentacji Polski. Może się dzisiaj uśmiechnąć Matty Cash, bo będzie grał na swojej pozycji prawego obrońcy. Pewnie się może uśmiechnąć także Jakub Ki-

wior, który będzie mógł zagrać na pozycji pół-lewego stopera - stwierdził Mateusz Borek w poniedziałkowym programie Kanału Sportowego na YouTube.

Kiedy oficjalnie zostanie zaprezentowany nowy selekcjoner reprezentacji Polski? Według wiedzy komentatora kadry narodowej konferencja w tej sprawie odbędzie się w czwartek, 17 czerwca, na stadionie PGE Narodowy w Warszawie. Wtedy też powinniśmy oficjalnie poznać szczegóły dotyczące sztabu szkoleniowego oraz długości kontraktu 63-letniego trenera. Ten najprawdopodobniej będzie obowiązywać do końca eliminacji MŚ 2026, ale będzie w nim zawarta specjalna klauzula, w przypadku gdy Białą-Czerwoną awansują na przyszłoroczny turniej w USA i Meksyku. Wtedy rzecz jasna Jan Urban poprowadzi drużynę także na mundialu.

Debiut nowego selekcjonera reprezentacji Polski przypadnie na początek września, a zadanie nie będzie łatwe, bo Polaków czekają dwa mecze z wymagającymi przeciwnikami. Najpierw, 4 września, w Rotterdamie nasi reprezentanci zagrają przeciwko Holandii, która jest absolutnym faworytem naszej grupy. Natomiast 3 dni później na Stadionie Śląskim w Chorzowie zmierzą się z Finlandią, która w czerwcu pokonała Białą-Czerwoną w Helsinkach 2:1.

Wcześniej szkoleniowiec będzie musiał załagodzić również nerwową atmosferę w drużynie po tym, jak na poprzednim zgrupowaniu Michał Probiez zdecydował się odebrać opaskę kapitana kadry Robertowi Lewandowskiemu. ©

Taniec mistrzów zaliczony, a teraz tydzień urlopu do przygotowań do US Open

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

TENIS. Iga Świątek odtńczyła z Jannikiem Sinnerem tradycyjny taniec mistrzów Wimbledonu na uroczystym obiedzie po finałach w londyńskim szlemie. Teraz czeka ją tygodniowy urlop.

Około 1 w nocy z niedzieli na poniedziałek podczas uroczystego Obiadu Mistrzów Wimbledonu w hotelu Raffles London, położonym w samym sercu Whitehall w stolicy Wielkiej Brytanii, Iga Świątek i Jannik Sinner wykonali słodki taniec na czesć zwycięstwa na trawiastych kortach All England Club. Tańczyli razem przez około 20 sekund do melodii „Portugal. The Man” z 2017 roku, wykonując przebieg „Feel It Still”.

Włoski tenisista ujawnił, że to Polce zależało na wykonaniu tradycyjnego tańca mistrzów Wimbledonu:

- Powiedziano nam, że ze względu na późną porę nie mu-

simy tańczyć, ale Iga powiedziała mi: „Nie, nie, zrobmy to”. Zgodziłem się. To tradycja, więc warto ją pielęgnować. Wspaniale było dzielić tę chwilę z Igą. Wspaniała chwila - przysnął Sinner.

Świątek zdradziła też swoje najbliższe plany:

- Będę miała pewnie jakieś sześć dni wolnego. To maksimum, jakie udało mi się wynegocjować. Ale szczerze mówiąc, muszę powiedzieć, że naprawdę czuję, że te ostatnie kilka tygodni było już, powiedzmy, najlepszą częścią mojego sezonu i naprawdę dobrze się bawiłam na korcie, chociaż nie spodziewałam się tego na trawie. Chcę więc po prostu dosłownie wrócić na kort i znów poczuć te emocje. Po takim zwycięstwie, emocjach i wszystkim, co się z tym wiąże, prawdopodobnie będę potrzebowała trochę czasu, żeby wrócić na kort, ale tak, zbliża się US Open i napięta sytuacja w tourze, więc nie ma dużo czasu na wakacje - powiedziała polska gwiazda. ©



Iga Świątek zatańczyła z Jannikiem Sinnerem taniec mistrzów Wimbledonu podczas uroczystej kolacji

Liga Narodów siatkarzy. Polacy mogą przypieczętować awans

oprac. Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

SIATKÓWKA. Polscy siatkarze dzisiaj w Gdańsku rozpoczną rywalizację w ostatnim turnieju fazy wstępnej Ligi Narodów.

Ostatni tydzień rywalizacji w fazie interkontynentalnej to dla Białą-Czerwoną powrót do reprezentacji większości podstawowego w ostatnich latach składu, w tym m.in. Tomasza Fornala, Wilfredo Leona oraz Jakuba Kochanow-

skiego. Trener Nikola Grbić zawęził szeroką kadrę do 17 zawodników, którymi będzie rotował podczas zmagania w Gdańsku, a także później w turnieju finałowym w Chinach.

Z tej grupy wybierze ścisłą „14” na docelową w tym sezonie imprezę, jaką są wrześniowe mistrzostwa świata na Filipinach.

Polscy zespół do końca rywalizacji w Lidze Narodów będzie musiał sobie jednak radzić bez kapitana, atakującego Bartosza Kurka, który doznał

urazu pleców. Jego powrót do treningu przewidziany jest na początek przygotowań do mistrzostw świata.

Polacy do turnieju w Gdańsku przystąpią jako wiceliderzy tabeli z bilansem sześciu wygranych i dwóch porażek.

W pierwszym tygodniu zmagania w chińskim Xi'an odnieśli cztery zwycięstwa, natomiast w drugim tygodniu w Chicago przegrali z Włochami 2:3 i z liderami zestawienia Brazylijczykami 1:3.

W ostatnim turnieju trafili na trzy zespoły z dolnej części

tabeli - zajmujący 10. miejsce Iran, dziewczątą Kubę oraz 11. Bułgarię. W rywalizacji z tymi drużynami Białą-Czerwoną będą zdecydowanymi faworytami.

Najtrudniejsze zadanie czeka ich w niedzielę, gdy na zakończenie fazy interkontynentalnej zmierzą się ze sprawiającą im w ostatnich latach spore problemy Francją.

Co prawda „Trójkolorowi” w zestawieniu są dopiero na piątej pozycji z bilansem 5-3, jednak - podobnie jak Polacy - od początku rozgrywek

występują w eksperymentalnym składzie. Do Gdańska przyjadą już w najmocniejszym.

Podopieczni trenera Grbicia w zeszłym roku ponieśli z nimi dwie dotkliwe porażki - najpierw w półfinale Ligi Narodów w Łodzi, a następnie w finale igrzysk olimpijskich w Paryżu.

W tegorocznej Lidze Narodów uczestniczy 18 reprezentacji. Rywalizacja składa się z fazy grupowej i pucharowej. W fazie grupowej odbędzie się dziewięć turniejów, a każdy

zespół wystąpi w trzech. Drużyny podzielono na trzy grupy po sześć zespołów.

Po fazie grupowej siedem najwyższych sklasyfikowanych zespołów awansuje do fazy pucharowej. W turnieju finałowym w Ningbo (od 30 lipca do 3 sierpnia) wezmą też udział gospodarze, czyli reprezentacja Chin.

Polscy siatkarze pięć razy byli na podium Ligi Narodów. Wywalczyli złoty (2023), srebrny (2021) oraz trzy brązowe medale (2019, 2022 i 2024 r.). ©

